استراتيجيات لتحديات وقت الوجبة

في ورقة الحقائق هذه، ستتعرف على:

بعض تحديات وقت تناول الطعام التي قد يواجهها الأشخاص المصابون بالخرف

استراتيجيات لتكييف أوقات الوجبات لتحقيق النجاح والاستمتاع

نسيان الأكل أو الشراب

- حدد مواعيد الوجبات والوجبات الخفيفة في نفس الوقت كل يوم
- اضبط منبهًا أو اترك ملاحظة كتذكير لتناول الطعام والشراب
- اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة تذكيرك عندما يحين وقت تناول الطعام أو الشراب
- تناول الطعام مع الآخرين لأنهم يمكن أن يساعدوا في تتبع الوقت المناسب لتناول الوجبة التالية و / أو الوجبة الخفيفة

صعوبة العثور على الأشياء

- ضع ملصقًا على الخزائن للإشارة إلى ما بداخلها
- حافظ على العناصر شائعة الاستخدام في المتناول من خلال أن تكون في متناول اليد ومرئية
- بالنسبة لنشاط معين لوقت الوجبات ، مثل صنع القهوة ، قم بتخزين جميع المستلزمات في نفس المنطقة

اسأل عن الاتجاهات والمساعدة إذا كنت في حاجة إليها!

صعوبة الطبخ أو استخدام أدوات المطبخ

- قم بإنشاء بطاقات دالة تحتوي على إرشادات حول كيفية استخدام الجهاز
- اضبط عداد الوقت للإشارة إلى وقت الانتهاء من الطبخ
- استخدم الأجهزة ذات الإغلاق التلقائي ، أو ضع ملصقًا على زر "إيقاف التشغيل" للأجهزة كتذكير
- العمل في أزواج لأداء واجبات المطبخ

صعوبة في المضغ أو البلع

- اجلس بشكل مستقيم مع توجيه رأسك للأمام
- خذ وقتًا للمضغ بعناية ، وتوقف قليلاً للابتلاع بين اللقيمات
- قم بإعداد الطعام بحيث يسهل مضغه وابتلاعه: قم بتقطيع الأطعمة أو هرسها باستخدام سكين أو خلاط أو معالج طعام
- أضف المرق أو الكريمة أو الصلصات الأخرى للمساعدة في تليين الطعام وترطيبه
- راجع طبيب الأسنان أو فني الأسنان إذا كان المضغ يمثل تحديًا
- قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية الأولية لطلب الإحالة إلى أخصائي أمراض النطق واللغة إذا كان البلع يمثل تحديًا
- تعلم الإسعافات الأولية في حالة حدوث الاختناق

صعوبة التغذية الذاتية أو الترطيب

- استخدم أواني قابلة للتكيف حسب الحاجة ، مثل الأواني الموزونة أو الأواني المنحنية أو الأكواب ذات الغطاء
- ضع الحصائر أو قطعة قماش مبللة أسفل الأواني لمنع الانزلاق
- قدم الأطعمة التي تؤكل بالأصابع لتسهيل تناول الطعام ، بما في ذلك السندويشات واللفائف والخضروات والفواكه المفرومة

تناوُل الأشياء غير الصالحة للأكل

- قم بإزالة العناصر غير الصالحة للأكل ، مثل الأغلفة أو الشموع أو القطع المركزية من الطاولة
- قم بتتبيل الوجبات في المطبخ بالبهارات والتوابل للحد من عدد العناصر الموجودة على الطاولة
- استخدم الأواني والأطباق المتينة لمنع تكسرها و / أو مضغها و / أو ابتلاعها - تجنب البلاستيك ، عندما يكون ذلك ممكنًا

الافراط في تناول الطعام

- تناول الطعام ببطء وقدر مظهر الطعام ورائحته وملمسه وطعمه
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف في كل وجبة ووجبة خفيفة
- اشرب الماء قبل وأثناء وبين الوجبات لأن العطش يمكن أحيانًا الخلط بينه وبين الجوع
- ضع الخضار والفواكه وغيرها من الوجبات الخفيفة الصحية منخفضة السعرات الحرارية أو الأطباق الجانبية على المائدة

الأكل بسرعة كبيرة

- قدم الطعام والمشروبات في درجة حرارة آمنة
- تناول عنصرًا غذائيًا واحدًا في كل مرة وقم بإنهائه قبل العنصر التالي
- لمنع الاختناق ، قم بتقطيع الطعام إلى قطع صغيرة
- ضع الأواني بين كل قضمة واستمتع بكل قضمة كما تؤكل
- رشفات سوائل بديلة مع قضمات طعام

قلة الشهية أو قلة الاهتمام

- كن نشيطًا بدنيًا قبل الوجبات والوجبات الخفيفة
- اخلق مكانًا مريحًا وممتعًا لتناول الطعام والشراب
- تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالعناصر الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والسعرات الحرارية التي تستمتع بها
- أضف نكهة باستخدام الأعشاب والتوابل
- قدم الطعام والمشروبات في درجة حرارة مرغوبة وآمنة
- كل واشرب مع الآخرين

ترك الطعام قبل الإنتهاء من الوجبة

- شارك في أنشطة وقت الوجبات قدر الإمكان
- إذا شعرت بالإرهاق وتريد مغادرة الطاولة ، أخبر شخصًا ما ، ربما يتوفر خيار أكثر هدوءًا
- تناول الطعام ببطء وقدر مظهر الطعام ورائحته وملمسه وطعمه
- خذ أصابعك الأطعمة التي يمكن تناولها أثناء المشي
- اسكب المشروبات في كوب أو زجاجة للاستخدام أثناء المشي

أن تصبح مرهقاً

- جهز الطاولة بما هو مطلوب فقط لتجنب الارتباك و / أو التشتيت
- حاول الحفاظ على البيئة هادئة ومريحة قدر الإمكان ، مثل تقليل الضوضاء ، أو اختيار تناول الطعام مع مجموعة أصغر