ਭੋਜਨ ਸਮੇਂਦੀਆਂਚੁਣੌਤੀਆਂਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆ

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇਵਸੱਖੋਗੇ:

- ਖਾਣੇਦੇਸਮੇਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜੋਡਮੈਂਸੀਆ ਵਾਲੇਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇਹਨ।
- ਸਫਲਤਾ ਅਤੇਆਨੰਦ ਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇਸਮੇਂਨੰ ਅਨੁਕ ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ।

ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋਸਮੇਂ'ਤੇਭੋਜਨ ਅਤੇਸਨੈਕਸ ਤਡਹ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਸੈਟ ਕਰੋਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਿਰ ਵਜੋਇੱਕ ਨੋਟ ਛੱੀ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇਡਕਸੇਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਡਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੰ ਤੁਹਾਨੰ ਯਾਦ ਡਦਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਦ ਡਜਆਂ ਨਾਲ ਖਾਓ ਡਕਉਡਂਕ ਉਹ ਅਗਲੇਖਾਣੇਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇਟਰੈਕ ਰੱਖਣ ਡਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇਹਨ।

ਚੀਜਾਂਲੱਭਣ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤ ਆਂ ਨੰ ਪਹੁੰਚ ਦੇਅੰਦਰ ਅਤੇਡਦਖਣਯੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣੇਦੇਸਮੇਂਦੀ ਡਕਸੇਖਾਸ ਗਤੀਡਵਧੀ ਲਈ, ਡਜਵੇਂਕੌਫੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੰ ਉਸੇਖੇਤਰ ਡਵੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਵਦਸ਼ਾ-ਵਨਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋਅਤੇਜੇਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਂ ਤਂਮਦਦ ਕਰੋ!

ਰਸੋਈ ਦੇਉਪਕਰਨਾਂਨੂੰਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਰਤਣ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਕਸੇਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰਨ ਬਾਰੇਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਨਾਲ ਕਯ ਕਾਰਿ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋਡਕ ਜਦੋਂਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਟੋਮੈਡਟਕ ਸੱਟ-ਆਫ ਵਾਲੇਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰੋ, ਜਾਂ ਰੀਮਾਈਂਿਰ ਦੇਤੌਰ ‘ਤੇਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ “ਬੰਦ” ਬਟਨ ‘ਤੇਸਡਟੱਕਰ ਲਗਾਓ।
- ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਡਊਿਟੀਆਂ ਲਈ ਜੋਡਆਿਂ ਡਵੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਚਬਾਉਣ ਜਾਂਵਨਗਲਣ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਆਪਣੇਡਸਰ ਨਿੰ ਅੱਗੇਰੱਖ ਕੇਡਸੱਧਾ ਬੈਠੋ।
- ਡਧਆਨ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਅਤੇਕੱਟਣ ਦੇਡਵਚਕਾਰ ਡਨਗਲਣ ਲਈ ਰੁਕੋ। ਭੋਜਨ ਡਤਆਰ ਕਰੋਤਾਂ ਜੋਇਿਸਨਿੰ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇਡਨਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ: ਚਾਕ , ਬਲੈਂਿਰ, ਜਾਂ ਫ ਿਪਰੋਸੈਸਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨਿੰ ਕੱਟੋ, ਮੈਸ ਕਰੋ, ਟੁਕੋਂਿਕਰੋ, ਜਾਂ ਡਪਊਰੀ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨਿੰ ਨਰਮ ਅਤੇਡਗੱਲਾ ਕਰਨ ਡਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰੇਵੀ, ਕਰੀਮ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਸ ਸਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਚਬਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇਾਿਕਟਰ ਨਿੰ ਡਮਲੋ ।
- ਜੇਕਰ ਡਨਗਲਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈਤਾਂ ਡਕਸੇਸਪੀਚ ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਡਜਸਟ ਨਿੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪਰਦਾਤਾ ਨਿੰ ਡਮਲੋ ।
- ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸਡਥਤੀ ਡਵੱਚ ਫਸਟ ਏਿਡਸੱਖੋ।

ਸੈ -ਖੁਆਉਣਾ ਜਾਂਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਲੋਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕ ਡਲਤ ਭਾਂਡਆਿਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰੋ, ਡਜਵੇਂਡਕ ਭਾਰ ਵਾਲੇਭਾਂੀ, ਕਰਵ ਵਾਲੇਭਾਂੀ, ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇਕੱਪ।
- ਡਫਸਲਣ ਤੋਂਬਚਣ ਲਈ ਬਰਤਨ ਦੇਹੇਠਾਂ ਮੈਟ ਜਾਂ ਡਗੱਲਾ ਕੱਪਾਿ ਰੱਖੋ।
- ਸੈਂਡਿਵਚ, ਰੈਪ, ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਖਾਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਫੰਗਰ ਫ ਿਸਰਵ ਕਰੋ।

ਖਾਣਯੋਗ ਸਤ ਆਂਦਾ ਸੇ ਨ ਕਰਨਾ

- ਮੇਜ਼ ਤੋਂਅਖਾਣਯੋਗ ਵਸਤ ਆਂ, ਡਜਵੇਂਡਕ ਰੈਪਰ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਦੇਟੁਕੜੋਂਹਿਟਾਓ।
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਡਗਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸਾਲੇਅਤੇਮਸਾਡਲਆਂ ਦੇਨਾਲ ਰਸੋਈ ਡਵੱਚ ਸੀਜ਼ਨ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਟੁੱਟਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਨਗਲਣ ਤੋਂਰੋਕਣ ਲਈ ਡਟਕਾਊ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ- ਜਦੋਂਸੰਭਵ ਹੋਵੇਪਲਾਸਡਟਕ ਤੋਂਬਚੋ।

ਬਹੁਤ ਵਜਆਦਾ ਖਾਣਾ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇਭੋਜਨ ਦੀ ਡਦੱਖ, ਗੰਧ, ਬਣਤਰ ਅਤੇਸੁਆਦ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇਸਨੈਕ ਡਵੱਚ ਉੱਚ ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇਭੋਜਨ ਲਓ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂਪਡਹਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇਡਵਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਡਕਉਡਂਕ ਡਪਆਸ ਕਈ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਉਲਝ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇਹੋਰ ਡਸਹਤਮੰਦ ਘੱਟ-ਕੈਲੋਰੀ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਸਾਈਂਡਸਿ ਰੱਖੋ।

ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖਾਣਾ

- ਇੱਕ ਸੁਰੱਡਖਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇਭੋਜਨ ਅਤੇਪੀਣ ਵਾਲੇਪਦਾਰਥ ਸਰਵ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂਡਵੱਚ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇਅਗਲੀ ਆਈਟਮ ਤੋਂਪਡਹਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ।
- ਦਮ ਘੁਟਣ ਤੋਂਰੋਕਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇਟੁਕਡਆਂ ਡਵੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਕੱਟਣ ਦੇਡਵਚਕਾਰ ਕਟਲਰੀ ਰੱਖੋਅਤੇਹਰ ਇੱਕ ਦੰਦੀ ਦਾ ਆਨੰ ਦ ਲਓ ਡਜਵੇਂਡਕ ਇਹ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇਟੁਕਡਆਂ ਦੇਨਾਲ ਤਰਲ ਦੇਡਵਕਲਡਪਕ ਚੁਸਕੀਆਂ।

ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਜਾਂਵਦਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ

- ਭੋਜਨ ਅਤੇਸਨੈਕਸ ਤੋਂਪਡਹਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇਸੁਹਾਵਣਾ ਸਥਾਨ ਬਣਾਓ।
- ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇਪੌਸਡਟਕ ਤੱਤ-ਸੰਘਣ ਵਾਲੇਭੋਜਨ ਅਤੇਪੀਣ ਵਾਲੇਪਦਾਰਥ ਲਓ ਡਜਨ੍ਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇਹੋ।
- ਜੀ-ਬ ਟੀਆਂ ਅਤੇਮਸਾਡਲਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰਕੇਸੁਆਦ ਸਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਲੋਦਿੰ ਅਤੇਸੁਰੱਡਖਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇਭੋਜਨ ਅਤੇਪੀਣ ਵਾਲੇਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।
- ਦ ਸਡਰਆਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਦਿੰ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂਪਵਹਲਾਂਛੱਡਣਾ

- ਜੰਨਾ ਹੋਸਕੇਖਾਣੇਦੇਸਮੇਂਦੀਆਂ ਗਤੀਡਵਧੀਆਂ ਡਵੱਚ ਸਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸਾਨ ਮਡਹਸ ਸ ਕਰਦੇਹੋਅਤੇਮੇਜ਼ ਨਿੰ ਛੱਣਿਾ ਚਾਹੁੰਦੇਹੋ, ਤਾਂ ਡਕਸੇਨਿੰ ਦੱਸੋ, ਸਾਇਿਦ ਇੱਕ ਸਾਂਤ ਡਵਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇਭੋਜਨ ਦੀ ਡਦੱਖ, ਗੰਧ, ਬਣਤਰ ਅਤੇਸੁਆਦ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ਡਫੰਗਰ ਫ ਜ਼ਿ ਲਓ ਜੋਸੈਰ ਕਰਦੇਸਮੇਂਖਾਧੇਜਾ ਸਕਦੇਹਨ।
- ਟੈਂ-ਗੋਮਗ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਡਵੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇਪਦਾਰਥ ਲ੍ਿਜੋਸੈਰ ਕਰਦੇਸਮੇਂਪੀਏ ਜਾ ਸਕਦੇਹਨ।

ਹਾਿ ਹੋਜਾਣਾ

- ਉਲਝਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਟਕਣ ਤੋਂਬਚਣ ਲਈ ਲੋਦਿੰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟੇਬਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿੰ ਡਜੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਸਕੇਸਾਂਤ ਅਤੇਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਡਸਸ ਕਰੋ, ਡਜਵੇਂਡਕ ਸੋਰ ਨਿੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇਸਮ ਹ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ।

ਵਾਟਰਲ&ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅ- ਉ/ਤਰੀ ਬਿ2ਟਿਸ਼ ਕ5ਲ6ਬੀਆ ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦuਆਰਾ
ਤuਹਾਡ<ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ @। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣ5! ਇCਥ<ਮਦਦਗਾਰ ਸਰ5ਤF
ਅ- ਸਾਧਨF ਦੀ ਪੜਚ5ਲ ਕਰ5: www.dementiawellness.com