

식사

제대로 된 영양이 신체를 튼튼하고 건강하게 유지하는 데 중요합니다. 영양이 풍부한 규칙적인 식사는 치매 환자에게 어려운 일이 될 수 있습니다. 그들은 너무 많은 메뉴 때문에 당황하기도 하고, 식사하는 것을 잊거나 이미 식사를 했다고 생각할 수도 있습니다. 환자가 식사에 어려움이 있는 경우, 다음 질문들이 도움이 될 것입니다.

신체적 어려움

신체적으로 문제가 있습니까? 입 안의 쓰라림, 잘 맞지 않는 틀니, 잇몸 질환 또는 구강 건조로 식사에 어려움이 있을 수 있습니다.

질환

환자가 다른 만성 질환을 앓고 있습니까? 장 또는 심장 문제나 당뇨로 식욕을 상실할 수 있습니다. 변비 또는 우울증으로도 식욕을 상실할 수 있습니다.

흥분/주의 산만

환자가 동요하거나 주의가 산만합니까? 환자가 흥분동요하는 경우, 식사를 모두 마칠 만큼 충분히 오랫동안 앉아 있기 힘듭니다. 식사하는 장소에서는 주의 산만함을 줄일 수 있는 방법을 생각해 보십시오.

식사 방식

최근에 식사 방식을 바꾸셨습니까? 환자에게 좋아하는 식사 방식이 있습니까? 세 끼 전부를 식탁에 앉아 먹는 게 익숙하지 않은 사람들은 여러 끼로 나누어서 조금씩 먹고간식을 먹는 걸 좋아할 수 있습니다.

환경

실내에 환자의 식사를 산만하게 할 수 있는 냄새 또는 신경에 거스르는 소음이 있습니까?

음식의 질

음식이 외양, 냄새, 맛에서 사람을 끌만 합니까? 식사 문제의 원인을 평가했으면, 조치를 취하실 수 있습니다.

환자가 선호하는 음식에 대해 유연하게 대처한다

치매 환자에게는 개인적으로 계속 선호하는 음식이 있다는 점에 유의하십시오. 식사 준비를 할 때 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 기억하려고 노력하십시오.

식사 시간은 조용하고 편안하도록 한다

- 텔레비전을 멀리하고 주의가 산만하지 않은 조용한 환경에서 식사를 제공하십시오.
- 식사를 간단하게 차리고 환자에게 혼란을 초래할 수 있는 무늬가 있는 접시, 식탁보와 식탁 깔개의 사용을 피하십시오. 환자가 식탁과 접시를 구별하는 데 도움이 되도록 대비가 되는 색의 식탁 깔개를 깔아 흰 접시 또는 볼을 사용하십시오. 당신은 식탁을 쉽게 치우기 위해 플라스틱 식탁보, 냅킨 또는 에이프런을 사용하고 싶을 수 있습니다.
- 식사에 필요한 기구만 사용하십시오.
- 한 번에 하나 또는 두 가지 음식만 제공하십시오. 예를 들어, 감자 샐러드를 제공한 다음 조리한 육류를 제공하십시오.
- 간단하고 이해하기 쉽게 지시하십시오. 예를 들어, “포크를 드세요. 여기에 음식을 올려 놓으세요. 입에 떠넣으세요.”
- 음식의 온도를 확인하십시오. 환자가 음식 또는 음료가 먹거나 마시기에 너무 뜨거운지 여부를 말하지 못할 수 있습니다.
- 인내심을 가지십시오. 환자의 식사 습관을 비판하거나 빨리 먹으라고 재촉하지 마십시오.
- 천천히 분명하게 말하십시오. 매번 동일한 언어로 일관성 있게 지시를 반복하십시오.
- 기분 전환을 사용하십시오. 환자가 식사를 원하지 않을 경우, 조금 쉬면서 다른 활동에 참여시킨 다음 나중에 식사로 돌아오도록 하십시오.
- 환자에게 식사할 시간을 충분히 주십시오. 환자가 식사를 마치는 데 한 시간 이상 걸릴 수 있다는 것을 염두에 두십시오.
- 환자에게 가능한 한 오랫동안 다른 식구와 함께 식사할 기회를 주십시오.
- 기억력 보조수단을 사용하여 환자에게 식사 시간을 상기시켜 주십시오. 숫자가 큰 시계, 커다란 글자와 숫자로 읽기 쉽게 표시한 약속 달력 또는 하루 일정을 기록한 칠판이나 게시판을 사용할 수 있습니다.

독립을 장려한다

- 손가락으로 집어먹을 수 있는 음식 또는 샌드위치와 같은 음식을 제공하십시오.
- 접시 대신 대형 볼에 음식을 제공하거나 테두리 또는 보호 가장자리가 있는 접시를 사용하십시오.
- 포크 대신 손잡이가 큰 숟가락을 사용하십시오.
- 천이나 타월과 같은 미끄럼 방지 표면 위에 볼과 접시를 올려놓으십시오.
- 옆질리지 않기 위해 뚜껑이 있는 컵과 머그를 사용하고 컵을 반만 채우십시오. 휘어지는 빨대를 사용하십시오.
- 환자의 손을 식사 기구 위에 또는 가까이 가볍게 두십시오.
- 식사하는 모습을 직접 보여주면서 환자에게 식사 방법을 보여주십시오. 또는 환자의 손에 기구를 쥐고 자신의 손을 움직여 두 손으로 번갈아 가며 환자의 입에 조금씩 떠 먹여 드리십시오.

식사 및 영양 문제를 최소화한다

- 씹거나 삼키기가 어려운 견과류, 팝콘, 당근과 같은 음식을 피하십시오. 음식을 갈아서 만들거나 한 입 크기의 조각으로 자르십시오. 나중에 사용할 수 있도록 반유동식 및 냉동 식품을 비닐 봉지에 보관할 수 있습니다.
- 애플소스, 코티지 치즈, 스크램블 에그와 같이 부드러운 음식을 제공하십시오. 셰이크, 넥타, 진한 주스와 같은 비교적 농도가 짙은 음료를 제공하거나 음식과 함께 음료를 제공하십시오.
- 환자가 머리를 약간 앞으로 숙인 채 똑바로 앉도록 하십시오. 환자의 머리가 뒤쪽으로 기울면 앞으로 교정해 주십시오.
- 비타민 보조 제품은 의사가 권장할 때만 복용하십시오. 비타민 복용을 잘 지켜보십시오.
- 환자의 식욕이 떨어지면, 환자가 좋아하는 음식을 준비하십시오. 환자의 신체적 활동을 증가하십시오. 또는 세 끼니를 많이 먹게 하지 말고 작은 분량을 여러 끼니로 나누어서 먹게 하십시오.
- 식사가 끝나면, 환자의 입을 보고 음식을 삼켰는지 확인하십시오.
- 목이 막힌 징후가 있는지 주의하십시오. 질식 사고가 발생할 경우를 대비하여 하임리히 (Heimlich) 요법을 배우십시오.
- 환자가 식사 시간이나 식사 여부를 기억할 수 없다는 점을 염두에 두십시오. 환자가 계속해서 아침 식사를 요구할 경우, 주스, 토스트, 시리얼 등을 따로 아침 식사를 여러 번으로 나누어서 줄 수도 있습니다.
- 환자가 구강 위생을 양호하게 유지하도록 도와주십시오. 치솔을 사용하기 힘든 경우, 구강용 약솜을 사용하십시오. 치과를 정기적으로 방문하십시오.

알츠하이머협회는 알츠하이머병의 진료, 지원 및 연구에서 세계적인 자발적 보건 단체입니다.

업데이트: 2005년 11월