

Питаться и жить достойно

Руководство для членов семей, в которых
есть люди, больные деменцией, и для лиц,
ухаживающих за больными деменцией



Информация и рекомендации

Государственная программа по борьбе с болезнью
Альцгеймера и другими видами деменции



Питаться и жить достойно

Руководство для членов семей, в которых есть люди, больные деменцией и для лиц, ухаживающих за больными деменцией¹

Информация и рекомендации

В написании брошюры принимали участие сотрудники **Министерства здравоохранения** и специалисты в различных областях медицины. В написании брошюры принимали участие диетологи, трудотерапевты и логопеды, также, для получения полной картины, использована информация, предоставленная социальным работником и медсестрой.

Над брошюрой работали:

Г-жа Йосефа Кахаль, диетолог (MPH, RD), координатор по вопросам питания гериатрических пациентов, отдел диетологии и питания, Министерство здравоохранения

Г-н Авидор Гинсберг, диетолог (BSc, RD), специалист по информации в отделе диетологии и питания, Министерство здравоохранения

Г-жа Орли Бергерзон Битон, логопед (MA, SLP), координатор по вопросам государственного контроля в области логопедии, отдел гериатрии, Министерство здравоохранения

Г-жа Сарит Рабинович, трудотерапевт (MSc, OT), координатор по вопросам государственного контроля в области трудотерапии, отдел гериатрии, Министерство здравоохранения

Д-р Мааян Кац, трудотерапевт (PhD, OT), заместитель руководителя национальной службы трудотерапии и координатор в области гериатрии, Министерство здравоохранения

Внесли свой вклад:

Г-жа Малка Пергер, социальный работник (MA), руководитель национальной службы социальной работы, Министерство здравоохранения

Д-р Дорит Рубинштейн, медсестра (PhD, RN), ответственная по вопросам государственного контроля в области гериатрии, отдел гериатрии, Министерство здравоохранения

Оказали помощь в редактировании:

Д-р Ирис Расули, врач (MD MPH, специалист в области общественного здравоохранения и медицинской администрации), директор отдела по предоставлению услуг в области гериатрии по месту жительства, отдел гериатрии, Министерство здравоохранения, член группы, проводящей национальную программу по борьбе с болезнью Альцгеймера и другими видами деменции.

Выражаем особую благодарность и признательность госпоже **Фаине Цодиков**, координатору по вопросам питания, отдел диетологии и питания, Министерство здравоохранения, за работу по редактированию русскоязычной версии данной публикации.

¹ Примечание: В данной брошюре будет использован термин «деменция» (старческое слабоумие), который применим и к болезни Альцгеймера.

Питаться и жить достойно —

Руководство для членов семей, в которых есть люди, больные деменцией, и для лиц, ухаживающих за больными деменцией — информация и рекомендации

Вступление

Еда и процесс приёма пищи имеют большое значение для обеспечения качества жизни и сохранения здоровья, и должны доставлять удовлетворение и удовольствие.

Прием пищи важен на протяжении всей жизни и даже тогда, когда нам кажется, что человек вообще не функционирует. Прием пищи это одна из самых сохраняемых функций.

У страдающих деменцией людей, возникают трудности с питанием и приемом пищи, что представляет собой серьезную проблему для лиц, предоставляющих уход.

Эти трудности проявляются уже на ранних стадиях и усугубляются по мере прогрессирования болезни.

Преодоление проблем, связанных с питанием, очень сильно осложняет уход и требует определённой организации процесса приема пищи в течение дня.

В связи с этим возникла необходимость в написании брошюры содержащей рекомендации, которые помогут членам семьи и всем, обеспечивающим уход, справиться с трудностями питания, характерными для различных стадий.

В данной брошюре основной акцент делается на трудности, связанные с питанием и кормлением людей, страдающих деменцией. Рекомендации, описанные в данной брошюре, предназначены помочь в преодолении трудностей, связанных с питанием **людей страдающих деменцией** и предназначены для членов семьи и лиц, предоставляющих уход (иностранцы рабочие, кураторы групп поддержки и др.). **Целью этих рекомендаций является обеспечение правильного питания больным деменцией в соответствии с состоянием их здоровья, сохраняя при этом их права и достоинства.**

Информация, содержащаяся на этих страницах, основана на обширном опыте, накопленном в Израиле и во всем мире в этой важной области.

В то же время важно, ухаживая за человеком, страдающим деменцией, заботиться и о своем здоровье. Иногда Вы так заняты заботой о Вашем подопечном/члене семьи, что забываете заботиться о себе, пренебрегая питанием, забывая о физической активности, и иногда даже не участвуете в семейных и общественных мероприятиях. Длительный уход за людьми, страдающими деменцией, требует больших душевных и физических сил от тех, кто обеспечивает уход. Невнимание к собственному здоровью и длительная усталость могут привести к ухудшению Вашего здоровья. Важно знать, что Вы должны заботиться и о своём здоровье, чтобы у Вас были силы обеспечить необходимый уход людям, страдающим деменцией. **Поэтому важно, чтобы Вы, прежде всего, следили за своим здоровьем.**

Помните, что образ жизни, включающий правильное питание в сочетании с физическими упражнениями, будет способствовать укреплению Вашего здоровья, что положительно отразится на Вас и на окружающих Вас людях.

Для получения дополнительной информации см. главу «Принципы правильного питания» в конце брошюры.

Канцелярия министра здравоохранения



Дорогие граждане!

Средняя продолжительность жизни в Израиле неуклонно растет, и это великое благо, наряду с этим также наблюдается увеличение количества людей, достигших преклонного возраста и страдающих деменцией. Пациенты, страдающие деменцией, требуют особого отношения и организации соответствующего ухода со стороны членов семьи, общества и системы здравоохранения. Вместе с тем, в Израиле, как и во всем мире, укореняется тенденция, когда члены семьи ухаживают за родными, страдающими деменцией дома, в привычной для них социальной обстановке. Уход на дому, позволяет с достоинством противостоять слабости ума и тела.

В рамках противостояния заболеванию деменция мы предлагаем разъяснения особенностей приёма пищи в этой группе населения. Необходимо уделить особое внимание проблеме глотания и способам предотвращения или замедления развития проблем со здоровьем, возникающим в результате этого.

В общем, понятие о здоровом и правильном питании способствует поддержанию здоровья и может предотвратить болезни среди населения в целом. Это также наша отправная точка – еда занимает важное место в нашей жизни. Рамбам и многие другие мудрецы народа Израиля много писали о важности правильного питания и пищевых привычках в контексте философии, медицины и здоровья. Во всех своих медицинских трактатах Рамбам снова и снова подчеркивает, насколько важно придавать значение правильным привычкам питания как необходимое условие для поддержания здорового организма: «Человек должен выбирать продукты питания, укрепляющие здоровье, и отказаться от продуктов, вредных для здоровья».

Эта брошюра написана членами многопрофильной команды в Министерстве здравоохранения в рамках национальной программы по борьбе с болезнью Альцгеймера и другими видами деменции, которую проводит отдел гериатрии при Министерстве здравоохранения.

В этой брошюре представлена важная информация для всех тех, кто ухаживает за людьми, страдающими деменцией, и для членов семей страдающих деменцией людей.

Я надеюсь, что эта информация придаст вам силы и поможет облегчить страдания больных.

С пожеланиями крепкого здоровья,

Член Кнессета, раввин Яков Лицман
Министр здравоохранения

Предисловие



Заведующий гериатрическим отделением

Деменция является одной из наиболее серьезных и болезненных проблем в области общественного здравоохранения. Деменция вызвана целым рядом дегенеративных заболеваний, поражающих головной мозг; наиболее распространенным из этих заболеваний является болезнь Альцгеймера. Эти заболевания вызывают непрерывное и необратимое ухудшение функции головного мозга и способности к мышлению, а также являют собой сложную проблему, как для самого пациента, так и для членов его семьи. Первыми симптомами заболевания являются потеря памяти и нарушения мышления и ориентации в пространстве, и постепенно усугубляется неспособность выполнять ежедневные действия и взаимодействовать с окружающей средой. Трудности с приемом пищи и кормлением характерны для поздней стадии заболевания. Предназначение данной брошюры – оказание помощи членам семьи в этом вопросе.

Питание является одним из основных и существенных составляющих качества жизни для каждого человека, однако для людей, страдающих деменцией, такое простое действие, как прием пищи, становится сложным и иногда очень трудным для выполнения вследствие различных проявлений болезни – связанных как со здоровьем, так и с изменением поведения. Для членов семьи и для других лиц, предоставляющих уход, этот жизненно важный акт – кормление близкого им человека, иногда становится почти невозможной задачей, и они ищут помощи в решении различных проблем, с которыми они сталкиваются каждый день.

Данная справочная брошюра, написанная ведущими специалистами Министерства здравоохранения, включая диетологов, трудотерапевтов и логопедов, призвана предоставить членам семей способы решения проблем, связанных с кормлением человека с деменцией на поздней стадии – как с точки зрения состава и консистенции самой пищи, так и с точки зрения способов кормления.

Я выражаю благодарность специалистам Министерства здравоохранения из отдела питания, службы общественного здравоохранения, всеизраильской службы трудотерапии, представителям отдела гериатрии – специалистам в областях логопедии, трудотерапии и работникам социальной службы, врачам и медсестрам, которые принимали участие в этой инициативе и работали сообща, чтобы написать, отредактировать и довести эту информацию до сведения членов семьей и других лиц, которые ухаживают за страдающими деменцией людьми.

Я поздравляю ассоциацию «Эмда» и выражаю свою признательность ассоциации, созданной для пациентов с деменцией, болезнью Альцгеймера и подобными заболеваниями в Израиле; эта ассоциация инициирует и принимает меры по оказанию помощи семьям больных, страдающих деменцией, и делает это также в отношении столь важного вопроса, как питание и кормление.

Я выражаю свою благодарность «Эшель» – Ассоциации по планированию и развитию услуг пожилым людям в Израиле, которая оказала помощь в этом процессе.

Настоящая брошюра является частью проекта, проводимого в рамках национальной программы по борьбе с болезнью Альцгеймера и другими видами деменции под руководством Министерства здравоохранения и в сотрудничестве с Министерством социального обеспечения, Министерством социального равенства, Национального института страхования, больничных касс и многих других инстанций.

Я хотел бы выразить свою глубокую признательность членам семьей и другим лицам, которые преданно ухаживают за страдающими деменцией людьми. Я уверен, что эта брошюра будет способствовать более правильному уходу в плане питания и поможет Вам в ежедневном уходе за такими пациентами.

С уважением,

Д-р Аарон Коэн
Заведующий гериатрическим отделением
Министерство здравоохранения

Предисловие — ассоциация «Эмда»

С увеличением средней продолжительности жизни и ростом числа пожилых людей по всему миру и в Израиле увеличивается также и число людей, страдающих болезнью Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера была определена как эпидемия и считается одной из ведущих проблем общественного здравоохранения в 21-м веке.

Данная брошюра является дополнением к инструкциям/рекомендациям для специалистов и широкой общественности, подобно опубликованному Ассоциацией «Эмда» полному руководству для пациентов, страдающих деменцией, болезнью Альцгеймера и другими подобными заболеваниями.

Рекомендации на тему питания имеют профилактическое значение для всех возрастов, и особенно для человека, страдающего деменцией.

Вопрос питания на определенных стадиях заболевания является важным и критическим фактором в повседневном общении профессионалов и членов семьи (предоставляющих основной уход) с пациентом, который испытывает трудности с приемом пищи и глотанием.

Мы уверены, что это руководство будет служить важным инструментом, помогающим справиться с этой болезнью, и хоть немного облегчит многочисленные трудности, с которыми сталкиваются семьи и лица, предоставляющие уход пациентам.

Я хотел бы поблагодарить всех членов комиссии в Министерстве здравоохранения и членов руководящего комитета за их самоотдачу и вклад в данный вопрос.

Помните! Вы не одиноки – ассоциация «Эмда», *8889, 035341274



Йона Элиад
Председатель



Рут Гери
Генеральный директор

Предисловие – «Эшель» – «Джойнт» (Ассоциация по планированию и развитию услуг для пожилых людей в Израиле)

В последние годы наблюдается более глубокое осознание того, что правильное питание является одним из важнейших факторов в поддержании здоровья и профилактике заболеваний и даже способствует повышению качества жизни. Правильное питание влияет на состояние здоровья в любом возрасте и тем более во время болезни или в старости.

Снижение когнитивной функции влияет на способность суждения в отношении приема пищи, может оказать негативное влияние на способность покупать продукты питания и готовить их и даже провоцировать такие реакции, как отказ от еды. Эти трудности проявляются уже на ранних стадиях деменции и усугубляются с прогрессированием болезни. На поздних стадиях заболевания возникают также трудности с приемом и глотанием пищи.

Нарушения питания и процессов приема пищи являются сложной задачей для профессионалов, пациентов и членов их семей. С этими сложными задачами необходимо справляться ежедневно, и зачастую преодоление трудностей такого рода является источником сильной удрученности для предоставляющего уход человека (работающего за плату) и/или члена семьи.

В данной информационной брошюре уделяется внимание этим проблемам и предоставляются практические решения для всех людей, предоставляющих уход страдающим деменцией людям на протяжении всех этапов болезни.

Над составлением этой информационной брошюры работали, объединив усилия, ведущие в своих областях специалисты из Министерства здравоохранения, диетологи, специалисты в области трудотерапии и логопедии. В данной брошюре вы найдете информацию о симптомах расстройства питания и глотания, рекомендации и практические советы, включая примеры меню. Информация основана на обширном опыте, накопленном в Израиле и во всем мире в этой важной области.

Составление информационных материалов и их публикация являются еще одним важным этапом в усилиях «Джойнт Исраэль» – в сотрудничестве с Министерством здравоохранения и ассоциацией «Эмда» – углубить знания касательно различных аспектов деменции на ее различных этапах и разработать практические эффективные решения, которыми будут пользоваться все предоставляющие уход люди и которые облегчат жизнь страдающих деменцией пациентов. Это делается организацией «Джойнт Исраэль» в рамках национальной программы по борьбе с болезнью Альцгеймера и другими видами деменции.

Правильный профессиональный подход поможет в нахождении эффективных и полезных решений, касающихся кормления пациентов, страдающих деменцией, и эти решения будут способствовать поддержанию качества жизни страдающих деменцией и ухаживающих за ними людей.

С уважением,

Йоси Хайман

Генеральный директор «Эшель-Джойнт»

д-р Сара Алон

Старший руководитель программы

Предисловие



Отдел питания – служба общественного здравоохранения Служба трудотерапии и логопедическая служба – управление здравоохранением

Прием пищи является жизненно важным процессом в жизни каждого человека. Процесс приема пищи и все, что с ним связано (поход за покупками, приготовление пищи и ее поедание), имеет также культурные, социальные и эмоциональные аспекты.

Прием пищи является сложным действием, которое зависит от физических и когнитивных функций, а также от сенсорных, жевательных и глотательных функций. У людей, страдающих деменцией, наблюдается ухудшение этих функций, что может отрицательно повлиять как на процесс приема пищи, так и на получение удовольствия от еды, и на безопасность во время приема пищи, а также лишить человека участия в важных мероприятиях, подразумевающих прием пищи, что может привести к социальной изоляции.

Здоровое и сбалансированное питание важно в любом возрасте и в любой ситуации и является важным фактором в сохранении здоровья и качества жизни. Отсутствие здорового и сбалансированного питания, ввиду нарушения пищевого поведения и глотательной функции, может привести к развитию болезней, таких как пролежни, пневмония и другие инфекционные заболевания, и спровоцировать ухудшение здоровья, требующее госпитализации, и иногда даже являть собой опасность для жизни.

Поэтому особенно важно придерживаться сбалансированного питания и правил безопасного приема пищи, получая поддержку и инструктаж от семьи и лиц, обеспечивающих уход.

Для пациента с деменцией качество жизни с точки зрения питания и приема пищи определяется во многом ухаживающим персоналом, членами семьи и лицами, предоставляющими основной уход. До тех пор, пока возможно, очень важно сохранять желание и способность человека выбирать ту еду, которую он хочет и предпочитает есть, и поддерживать определенную степень независимости, даже если для этого требуется изменение обстановки.

Данная брошюра является результатом совместной работы диетологов, логопедов и трудотерапевтов, которые объединили свои усилия с важной целью – способствовать повышению качества жизни людей, страдающих деменцией и предотвратить их социальную изоляцию насколько это возможно, максимально учитывая состояние их здоровья и функциональный статус.

Мы хотели бы выразить нашу благодарность и признательность всем, кто внес свой вклад: сотрудникам Министерства здравоохранения и другими партнерам, которые упорно работали над тем, чтобы это важное учебное руководство увидело свет и использовалось на благо пациентов и членов их семей.

С уважением,

Проф. Ронит Эндвельт – заведующая отделением диетологии и питания

Орли Бони – директор национальной службы трудотерапии

Д-р Орли Герцберг – государственный логопед

Министерство здравоохранения



Процесс приема пищи и питание здорового человека – что они в себя включают?

Процесс приема пищи является гораздо более сложным процессом, чем просто взятие пищи в рот. Процесс приема пищи состоит из нескольких этапов:

- А. Покупка продуктов питания
- Б. Приготовление еды
- В. Организация обстановки, в которой происходит прием пищи, например, накрывание стола
- Г. Прием пищи

А. Покупка продуктов питания и их хранение

Этот этап начинается еще до приема пищи, когда мы идем или едем на рынок или в магазин, помня, что мы хотим купить, выбирая то, что мы хотим купить и в каком количестве (например, килограмм помидоров и буханка хлеба), платим, возвращаемся домой и раскладываем пищу в шкафы и в холодильник.

Б. Приготовление еды

Мы планируем, что мы хотим съесть: простую еду, которая не требует специального приготовления (ломтик хлеба с сыром), и более замысловатую еду, требующую приготовления (например, нарезать салат или сварить суп, испечь запеканку или пожарить котлеты).

Мы можем готовить еду по рецепту или по памяти.

В. Создание благоприятной обстановки для приёма пищи (например, сервировка стола)

В повседневной жизни мы способны выбирать и планировать, когда мы хотим съесть наш обед, где мы хотим поесть (на кухне? в обеденном уголке?) и с кем мы хотим разделить трапезу (поесть в одиночку? с друзьями? с детьми?)

Мы сервируем стол: кладем скатерть, выбираем тарелку, стакан, столовые приборы (нож, вилку, ложку).

Обычно мы можем также решить, хотим ли мы есть в комнате с сильным или слабым освещением, хотим ли мы есть с фоновой музыкой или в тишине, и все это еще до того, как начать трапезу (атмосфера).

Г. Прием пищи

Мы можем есть сами, выбирая темп еды (медленно и спокойно или быстро), и в состоянии хорошо жевать и глотать различные продукты питания и напитки. Мы в состоянии пользоваться нашими чувствами – видеть пищу, нюхать ее и ощущать ее вкус. Соответственно, мы можем решить, хотим ли мы взять еще один кусок запеканки, дополнительную порцию овощного салата или решить, что мы не хотим доедать то, что осталось в тарелке. Затем мы можем положить посуду в раковину и помыть посуду.

Не все делают все описанные выше действия. Например, во многих семьях заведено так, что только один из супругов делает покупки, а другой занимается готовкой или моет посуду.

Такое разделение труда осуществляется путем выбора, а не из-за существующей сложности реализации.

Описанные далее сложности относятся к тем, кому трудно выполнять действия, которые они без проблем выполняли в прошлом.





Почему люди, страдающие деменцией, испытывают затруднения в приеме пищи?

Деменция как таковая может привести к нарушениям приёма пищи. Деменция характеризуется нарушением когнитивных функций, которые прогрессируют со временем и влияют на понимание, память и способность ориентироваться в пространстве. Все это оказывает значительное влияние на питание и прием пищи.

На ранних стадиях заболевания, когда человек, страдающий деменцией, чувствуют, что с ним что-то происходит, возможно развитие депрессии, появление тревоги и беспокойства (которые могут выражаться в блуждании по дому днем и в ночное время или в сложности сидеть на одном месте и концентрировать внимание). Все эти явления оказывают неблагоприятное воздействие на прием пищи и потребление продуктов питания. Например, продолжительное блуждание приводит к большому расходу энергии (калорий). Это, в свою очередь, вызывает снижение веса, которое еще больше усугубляется при отсутствии адекватного питания.

Значимые события в жизни пациента могут вызвать эмоциональные трудности и отсутствие аппетита: например, болезнь или смерть супруга/супруги или других членов семьи, или друзей, изменение среды проживания (например, переезд ближе к месту проживания детей или в дом престарелых). Социальная изоляция и отсутствие занятости также оказывают существенное влияние на питание.

Сухость во рту: несколько возможных причин – снижение количества выделяемой слюны (из-за недостаточного потребления жидкости, ввиду приема лекарственных препаратов и т.п.) наряду с изменением состава слюны, приводят к тому, что слюна становится вязкой. Кроме того, пожилые люди, как правило, дышат через рот, оставляя рот все время приоткрытым, в результате чего полость рта становится сухой.

Проблемы в полости рта: включают проблемы с зубами, нёбом, деснами и языком. Все вышеперечисленное может повлиять на выбор типа пищи (например, отдается предпочтение котлете вместе шницеля, картофельному пюре вместе запеченного картофеля), привести к отказу от острой или слишком кислой пищи.

Состояние зубов оказывает решающее влияние на процесс питания. Больные зубы, за которыми не ухаживают должным образом, вызывают боль и могут вызвать трудности при жевании, а плохо сидящие на деснах зубные протезы могут способствовать развитию инфекции и возникновению боли. Инфекции полости рта, например, грибковая инфекция на языке (характеризуется наличием белого налета на языке и/или ранок), воспаление десен, боль в челюсти и т. п. – все это затрудняет процесс приема пищи.

Боль: Любая боль, которая досажает или приносит мучения, может повлиять на потребление пищи.

Различные заболевания: в том числе воспалительные и инфекционные процессы (например, воспаление мочевыводящих путей и пневмония) могут вызвать общую слабость и повлиять на аппетит и способность глотать.

Лекарственные препараты: многие взрослые люди, и особенно пожилые, страдают различными заболеваниями и, следовательно, получают лечение различными лекарственными препаратами. Существуют препараты, влияющие на множество функций: бдительность, мышление, чувство голода, аппетит, процесс глотания. Некоторые препараты вызывают тошноту, запор. Прием этих препаратов может привести к снижению аппетита и к отказу от приёма пищи.

Запор – многие люди, особенно взрослые, жалуются на запор. запор может сопровождаться болью и вздутием живота, и ощущением наполненности, связанным с газообразованием и необходимостью тужиться в туалете (что может вызвать геморрой и кровотечение). Все эти явления способствуют отсутствию аппетита. Люди, страдающие деменцией, иногда не могут выразить словами свои ощущения и пожаловаться, что они страдают от запоров, но мы зачастую можем видеть, что они страдают от этого явления по их выражению лица и языку телодвижений.

Есть множество причин, по которым люди, страдающие деменцией, испытывают трудности при приеме пищи. В некоторых случаях возможно помочь.

Рекомендуется обратиться к лечащему врачу.

Изменения веса:

Проблемы с приемом пищи у людей, страдающих деменцией, на различных стадиях заболевания могут привести к снижению или даже к значительному увеличению веса. Поэтому важно взвешиваться один раз в месяц.

В случае снижения веса более чем на 5 кг в течение шести месяцев следует обратиться к лечащему врачу и к диетологу за консультацией.



Какие признаки могут свидетельствовать о проблемах с приемом и выбором пищи?




Предупреждающие признаки

Уже на ранних стадиях деменции можно заметить трудности в выполнении каждого из четырех действий, связанных с приемом пищи, – закупка продуктов питания, приготовление пищи, создание соответствующей обстановки для принятия пищи и сам прием пищи (как отмечено выше).

Эти трудности являются предупреждающим признаком указывающим на то, что человек, страдающий деменцией, не функционирует, как прежде, и поэтому он нуждается в помощи.

Далее вы найдете предупреждающие признаки для каждого из четырех действий, связанных с приемом пищи.

- 
- Следующие советы и рекомендации особенно важны на ранних стадиях деменции.
 - У каждого человека характер и темп прогрессирования заболевания различны, и поэтому нет единого решения, которое подходит для всех людей и для всех ситуаций.

Примечание: эти советы могут также помочь здоровому населению и людям, страдающим заболеваниями, не связанными с деменцией.

А. Если при покупке продуктов питания и их хранении наблюдается следующее...

- ❗ Процесс покупки продуктов занимает слишком много времени?
- ❗ Человек делает покупки беспорядочно и неэффективно? Например, покупает овощи и фрукты, затем покупает молочные продукты и снова возвращается к покупке овощей.
- ❗ Существует ли проблема в обращении с деньгами? Например, случается ли так, что человек с деменцией заполняет большую тележку большим количеством продуктов, несмотря на то, что в кошельке у него только десять шекелей?
- ❗ Существует проблема с выбором продуктов? Например, человек покупает 10 пачек маргарина, в то же время как он забывает купить то, что действительно необходимо: молоко, яйца, овощи, хлеб.
- ❗ Человек ходит за покупками много раз, но в доме имеется лишь небольшое количество продуктов.
- ❗ Наблюдается изменение в ассортименте различных продуктов, которые покупаются и съедаются? Например, вдруг человек, который всю жизнь ел один и тот же вид хлеба и всегда покупал только 5%-й творог, начинает покупать различные виды хлеба и сыры с высоким содержанием жира?
- ❗ В холодильнике хранятся продукты в большем количестве, чем необходимо?
- ❗ В холодильнике имеются продукты, часть которых испорчена?
- ❗ Хранятся ли купленные продукты в надлежащем месте? Вдруг обнаружилось замороженное мясо или мороженое в кухонном шкафу, а свежие огурцы в морозильной камере?

Б. Если при приготовлении пищи наблюдается следующее...

- ❗ Человек не помнит, как приготовить привычные блюда?
- ❗ Поведение на кухне представляет опасность? Например, человек забывает кастрюлю на огне или оставляет противень во включенном духовом шкафу, или нагревает масло в сковородке и забывает о ней, оставляя на огне, пока не почувствует запах горелого масла, или выливает горячую воду из чайника и обжигается?
- ❗ Готовит рис снова и снова, несмотря на то, что уже имеется достаточное количество риса?
- ❗ Перестает готовить пищу?

В. При создании обстановки, в которой происходит прием пищи, – наблюдается следующее...

- ❗ Прием пищи в не подходящее для этого время — вдруг человек ест завтрак днем, а ужинает в два часа ночи? Наблюдаются радикальные изменения без обоснованной причины?
- ❗ Человек забывает принимать пищу или наоборот ест без перерыва?
- ❗ Имеются изменения в привычках и в месте приема пищи – вдруг человек ест в тех местах, в которых обычно не ел: в гостиной? в спальне? на балконе?
- ❗ Имеются трудности в подготовке к приему пищи, в частности, проблемы с сервировкой стола?
- ❗ После еды – убирает ли со стола как раньше? Моет ли посуду? Сохраняет ли оставшуюся пищу? Возвращает ли посуду на постоянное место?

Г. При приёме пищи – наблюдается ли следующее...

- ❗ Во время еды есть изменения в манере поведения за столом? Вдруг человек не обращает внимание на то, что во время еды пачкается одежда?
- ❗ Есть изменения в продолжительности времени приема пищи – например, человек ест быстро или прием пищи занимает много времени? Не завершает трапезу?
- ❗ Ест меньше?
- ❗ Ест много, а затем говорит «я ничего не ел(-а)» или «я не ел(-а)»?
- ❗ Отказывается открыть рот? Все время держит рот открытым?
- ❗ Жалуется, что еда застревает в горле? Что «не глотается»?
- ❗ Держит пищу во рту в течение продолжительного времени, не глотая? Долго жуёт пищу? Быстро глотает, не пережевывая?
- ❗ Кашляет во время еды/питья или сразу после еды?

Эти предупреждающие признаки могут указывать на проблему со здоровьем, которая требует проведения обследований и диагностирования – для этого следует обратиться к лечащему врачу в больничной кассе.

Задержка в диагностировании и лечении может привести к ухудшению состояния.



Советы и рекомендации по поводу того, как справиться с нарушениями пищевого поведения у людей, страдающих деменцией.

Проблема	Рекомендации
А. Покупка пищи	
Человек не в состоянии делать покупки, потому что он перестал водить автомобиль	Найдите удобное время, чтобы отвезти человека за покупками или поощряйте использование общественного транспорта
Человек затрудняется делать покупки ввиду слабости и сложностей с доставкой продуктов питания домой	Поощряйте использование корзины на колесиках для покупок, или использование службы доставки покупок, или выполнение заказа через Интернет, обеспечив человеку сопровождение и поддержку
Человек не помнит, что хотел купить	Оставьте в кухне блокнот с ручкой или карандашом в постоянном месте и составляйте список покупок Имейте при себе список во время похода за покупками
Сложность в обращении с деньгами	Член семьи должен выделить заранее определенную сумму денег и проследить, чтобы человек, страдающий деменцией, пошел в магазин со списком необходимых покупок, или сопровождать его во время похода за покупками и заплатить вместо него.
Человек покупает чрезмерное количество пищи, часть которой не является полезной	Как можно чаще сопровождайте человека во время его похода за покупками
Мы хотим проверить, если есть испорченная и/или не полезная еда в холодильнике или шкафу, не задевая чувства человека	Важно найти предлог, чтобы открыть холодильник или шкаф, не обижая при этом человека. Скажите вслух: "Я иду взять для себя стакан молока из холодильника."
Много раз мы находили в холодильнике испорченные продукты и очень грязную посуду – ситуация опасная для здоровья	Срочно взвесьте возможность предоставления более тщательной помощи
Б. Приготовление еды	
Человек забывает, как готовить еду по знакомым ему рецептам	Приготовьте вместе еду по знакомому рецепту, проверьте вместе ингредиенты, присутствующие в рецепте, и способ приготовления, попробуйте разделить приготовление пищи по рецепту на этапы и выберите самый важный для человека этап. Например, выпечка печенья: тесто можно приготовить заранее, а страдающий деменцией человек только выложит его в формочки.
Человек забывает кастрюлю на огне, противень во включённой духовке или сковороду с маслом на огне	Следует пользоваться будильником, который будет напоминать, когда выключить духовку или закрыть газ. Использование варочной панели, которая имеет механизм для предотвращения утечки газа (рекомендуется проконсультироваться с производителем). Другой вариант – установка такого механизма. Такой механизм можно приобрести в организации «Яд Сара». Рассмотрите возможность использования электрической варочной панели.

Проблема	Рекомендации
Человек не проявляет осторожность в приготовлении горячих напитков	Следует убедиться в том, что человек может использовать электрический чайник / самовар / термос и помнит, что делать с ними. Следует убедиться, что человек может ими пользоваться, не обжигаясь.
Человек готовит повторно одно и то же блюдо, несмотря на то, что такое блюдо, приготовленное ранее, находится в холодильнике или на столешнице.	Требует внимания. В этом случае рекомендуется позаботиться о том, чтобы в доме не накапливать слишком много пищевых продуктов, например, несколько упаковок риса, муки или макаронных изделий.
Трудности с нахождением кастрюль и кухонных принадлежностей	Следует обустроить кухню таким образом, чтобы все продукты питания и часто используемая посуда для приготовления пищи хранились в легкодоступном месте. Следует убрать посуду, которой человек не пользуется.
Проблема взобраться наверх или нагнуться, чтобы найти посуду	Следует обустроить кухню таким образом, чтобы все необходимые предметы для повседневного пользования находились в пределах досягаемости без необходимости взбираться наверх и нагибаться. В любом случае следует избегать восхождения по лестнице или стояния на стуле без присмотра, чтобы предотвратить падения! В случае, когда есть надобность в посуде, которая не используется ежедневно (например, посуда для приема гостей), член семьи должен извлечь посуду из места ее хранения на высоте и поставить на стол.
Сложность в планировании и подготовке праздничной трапезы	Следует подготовиться как можно раньше во избежание приготовления пищи в последнюю минуту. Также предложить помочь и вместе приготовить торт или любимое семейное блюдо, сохраняя при этом достоинство человека.
Человек перестает готовить пищу	Следует обеспечивать вареной пищей на регулярной основе.
В. Создание благоприятной обстановки для приема пищи	
Неупорядоченное время приема пищи	Поместите в холодильник расфасованные готовые блюда с пометкой «завтрак», «обед» и позвоните, чтобы напомнить, что надо подойти к холодильнику и взять соответствующее блюдо. Подготовьте таблицу наблюдения с пометкой «я съел завтрак» для тех, кто еще в состоянии сделать пометку.
Смена места приёма пищи	Важно убедиться, что на пути к месту приёма пищи нет физических препятствий, и само место приёма пищи подходит для этого и не влияет на качество употребляемой пищи. Пример: если вместо привычного приёма пищи на кухне человек ест в салоне, перед телевизором, важно убедиться, что на его пути нет физических препятствий, что есть соответствие между высотой стола и стула и, что приём пищи не ограничен одними лишь сладостями.
Факторы, мешающие приему пищи	Следует обратить внимание на освещение, удобно ли сидеть и на расстояние между столом и стулом. Очень важно есть в тихой, спокойной обстановке и уменьшить воздействие раздражающих факторов, которые могут отвлекать внимание, особенно если человек беспокойно ведет себя и/или имеется подозрение на нарушение глотания.

Проблема	Рекомендации
Трудности с сервировкой стола	Если человеку трудно сервировать стол, как принято при приеме гостей, рекомендуется делать это вместе с ним или вместо него, чтобы позволить ему принять гостей. В состоянии, при котором человек не может организовать место приема пищи для ежедневной трапезы, требуется помощь!
Трудности с уборкой посуды со стола и мытьем посуды после еды.	Требуется помощь.

Г. Самостоятельный прием пищи

Общие сведения: важно навещать во время, предназначенное для приема пищи. Такие визиты могут помочь поддерживать распорядок дня и способствовать тому, что человек будет питаться упорядоченно и есть разнообразную пищу.

Трудности с использованием посуды	Иногда подбор соответствующих вспомогательных приспособлений для еды, таких как тарелка, прикрепленная к столу, стакан, который безопасно брать в руку, подобранные индивидуально столовые приборы ¹ , может облегчить процесс приема пищи и гарантировать большой комфорт и безопасность во время еды. Следует посоветоваться с трудотерапевтом. Подробную информацию о вспомогательных приспособлениях для еды можно найти в конце брошюры.
Переедание	Разложите еду в холодильнике в герметично закрытых коробочках во избежание соблазна переедания. Очень важно не оставлять пищу на видном месте: не оставляйте коробку с печеньем или со сладостями на видном месте, чтобы не вызывать соблазн. Можно оставить блюдо с нарезанными овощами или немного фруктов, если человеку захочется перекусить. Следует дать возможность кушать часто и небольшими порциями, чтобы удовлетворить потребность в приеме пищи. Рекомендуется организовать интересное занятие дома или вне его и таким образом не допустить излишнего потребления пищи, ввиду отсутствия занятости. Если проблема не является серьезной и наблюдается небольшое увеличение веса, то причин для беспокойства нет. Иногда даже предпочтительнее иметь немного избыточного веса (резерв). Тем не менее, если проблема переедания усугубляется, и вы больше не в состоянии контролировать происходящее, вы должны попробовать проконсультироваться с диетологом.
Потребность и непреодолимое желание есть в большом количестве сладости – шоколад, торты, конфеты...	Постарайтесь давать небольшие порции сладостей каждый раз, во избежание чрезмерного потребления сладостей: один кубик шоколада, одно печенье... Также предложите другие продукты питания – сладкие, но более полезные, например, кусочек фрукта или фруктовый салат, йогурт с фруктами, шоколадный напиток, сухофрукты (если нет проблем с зубами)...

Проблема	Рекомендации
Изменение манеры поведения за столом: человеку безразлично, что одежда пачкается во время еды	Необходима помощь. Следует дать человеку во время еды салфетки, умыть лицо, сменить одежду после еды.
Пониженное количество съедаемой пищи	<p>Попробуйте выяснить причину: неподходящий зубной протез, депрессия/беспокойство, заболевание в острой фазе... В этих случаях следует обратиться к семейному врачу.</p> <p>Следует делить пищу на маленькие порции для приема в течение дня.</p> <p>Желательно пить только после приема пищи, а не до него, чтобы не заполнять желудок водой.</p> <p>Важно, чтобы пища возбуждала аппетит: позаботьтесь о красивом оформлении пищи, цветовой гамме, различных вкусах и запахах, возбуждающих аппетит. Запах готовой пищи и пищи в процессе приготовления возбуждает аппетит.</p> <p>Если человек хочет есть самостоятельно, но не может держать руками столовые приборы (ложку, вилку и нож), можно подать пищу, которую можно есть руками («еда, предназначенная для употребления руками» – см. далее)</p> <p>Если пища человеку не по вкусу, стоит попытаться выяснить причину – возможно, пища недостаточно горячая или недостаточно холодная, возможно, в ней мало сахара, она не слишком остро приправлена или человеку не хватает его любимого вкуса.</p> <p>Опыт показывает, что завтрак съедается лучше, чем ужин. Но если страдающий деменцией человек бодрствует и более активен именно в ночные часы, следует предлагать ему пищу также и в эти часы.</p>
Уменьшенное потребление жидкости или отказ от питья	<p>Для человека, находящегося без присмотра или помощи в течение некоторого времени днем, рекомендуется ввести в привычку питье воды из бутылки. Можно обозначить каждую бутылку по дням недели и дать человеку, страдающему деменцией, указание выпить, по крайней мере, всю бутылку, выделенную на один день. Этот метод идентичен методу распределения лекарств в коробочку для лекарств, которая помогает организовать их прием в определенное время.</p> <p>Если близкий Вам человек отказывается пить, можно попробовать сказать ему: «Врач сказал, что нужно пить!».</p> <p>Можно превратить процесс питья в церемонию или в приятное событие, согревающее сердце, например: «Мама, я приготовил(-а) нам вкусный кофе/чай, как ты любишь. Как замечательно пить чай/кофе вместе!».</p>
<p>Удерживание пищи во рту</p> <p>Жевание пищи в течение длительного времени</p> <p>Кашель во время еды/питья или сразу после еды</p>	<p>– возможно, необходима консультация по поводу соответствия консистенции пищи, способов приема пищи и кормления.</p> <p>Людям, страдающим деменцией, требуется дольше времени на прием пищи. Желательно выделить на каждый прием пищи, по крайней мере, один час.</p> <p>Рекомендуется делить пищу на более маленькие порции для приема в течение дня.</p> <p>Важно проверить, что по окончании трапезы во рту не осталась еда.</p> <p>Рекомендуется подождать примерно 30-45 минут после завершения трапезы, и только затем можно уложить подопечного</p> <p>Рекомендуется обратиться к врачу, логопеду и диетологу для проведения оценки состояния и получения консультации.</p>

Важно наблюдать, консультироваться и подбирать решения в соответствии с изменениями в ситуации:

- Если человек болен деменцией, крайне важно, чтобы члены семьи или опекуны посещали его как можно чаще и были в курсе изменений, происходящих в его состоянии. Эти постоянные посещения жизненно необходимы и позволяют наблюдать за функционированием человека и его поведением.
- Эти визиты также важны для выявления опасностей. Например, человек, который забывает кастрюлю на огне, ест испорченную еду из холодильника или забывает, что необходимо есть и пить, ставит под угрозу свое здоровье и окружающих его людей вплоть до того, что это может быть опасным для жизни!
- Если члены семьи живут далеко от родственника, страдающего деменцией, рекомендуется найти соседа или друга, который живет рядом, чтобы он мог его посещать и наблюдать за тем, что происходит. Важно обратить внимание посетителя на перечисленные выше ситуации.

Если существует опасность, требуется постоянная помощь и тщательное наблюдение за различными действиями.

Рекомендуется проконсультироваться с врачом/медсестрой/медбратом/социальным работником.



Прием пищи руками – приготовленной так, что её можно есть руками, не используя нож, вилку и ложку

Часто люди, страдающие деменцией, затрудняются есть самостоятельно ножом и вилкой. Это может произойти по разным причинам: иногда человек, страдающий деменцией, не может понять, какую роль выполняют нож и вилка, а иногда имеет место нарушение двигательной активности (нарушение моторики), такие как дрожь в руках или неспособность держать в руке нож. В этих случаях важно позволить человеку попробовать есть пищу руками.

- Еда, предназначенная для употребления руками, это любая пища, которую едят только руками.
- Давая такую пищу больному деменцией человеку, мы помогаем ему чувствовать себя независимым и способным есть самостоятельно без посторонней помощи, и даем ему почувствовать, что он все еще в состоянии контролировать процесс приема пищи.
- Пища, которую едят руками, может составлять полную трапезу или какую-то её часть, например: кусочек хлеба, кусочек фрукта или овоща или жареный хрустящий картофель.
- Пищу, которую едят руками, можно давать во время каждого приема пищи, а также в промежутках между приёмами пищи.
- Важно, чтобы пища соответствовала предпочтениям человека и его способности жевать (или предлагать человеку мягкую пищу, когда это необходимо).



Пример однодневного меню, включающего 5 приемов пищи в соответствии с рекомендацией, и полностью состоящего из еды, которую можно есть руками (за исключением питья).

Завтрак:

- Сваренное вкрутую яйцо или яйцо фаршированное (например, авокадо, тхиной, майонезом) или кусочки омлета.
- Нарезанный на мелкие кусочки бутерброд с авокадо, тхиной, хумусом, арахисовым маслом, майонезом, маслом, жирным творогом, плавленым сыром, твёрдым сыром, сардинами или тунцом в масле, яичницей, яичным салатом, халвой, матбухой или турецким салатом или с чем-нибудь, что вызывает аппетит и желание есть.
- Нарезанные свежие овощи, например: помидор, огурец, перец различных цветов, редис, кольраби, морковь.
- Напиток.

Второй завтрак в 10 часов утра:

- Нарезанные сезонные фрукты различных цветов, например, яблоко, арбуз, дыня, персик, апельсин, банан, клубника.

Обед:

- Вареный или печеный картофель, порезанный на куски, которые удобно держать пальцами.
- Широкие макаронные изделия, которые удобно брать руками, с густым соусом.
- Вареные овощи по вкусу – кусочки цуккини, морковь, цветная капуста, тыква, сладкий картофель, зеленая и желтая фасоль, фюль, горох...
- Жареные или запеченные рыбные палочки, кусочки куриного мяса, нарезанные шницели, котлеты всех видов, например, из лука-порей, шарики или котлеты из говядины, куриного, индюшиного мяса или из рыбы, пельмени, небольшая куриная ножка, оладьи из бобовых...
- Напиток.

Полдник в 16:00

- Бутерброд, нарезанный на кусочки, или фрукт, или кусочек торта, или печенье, которое удобно держать в руке.

Ужин:

- Можно приготовить так же, как и на завтрак, или разнообразить и добавить дополнительные продукты, такие как:
- Порезанный на кубики твёрдый сыр или плавленый сыр.
- Разрезанные на маленькие кусочки запеканки или порционные запеканки, испеченные в форме с углублениями.
- Разрезанная на квадратики пицца, разрезанные блинчики или оладьи, фаршированные виноградные листья.
- Сардины или макрель целиком, очищенные от масла.
- Напиток.



Как справиться с запором?

Как уже упоминалось, многие люди, особенно взрослые, жалуются на запоры, которые могут сопровождаться болью в животе, вздутием живота и ощущением наполненности в связи с газообразованием и необходимостью напрягаться при опорожнении кишечника в туалете (что может вызвать геморрой и кровотечение). Все эти явления и чувства способствуют отсутствию аппетита. Люди, страдающие деменцией, иногда не могут выразить словами и пожаловаться, что они страдают от запоров, и зачастую мы видим, что они страдают от этого явления по их выражению лица и языку телодвижений.

Почему это происходит и что делать?

- У людей пожилого возраста пищеварительная система работает медленнее; использование некоторых лекарственных препаратов также может ухудшить ситуацию.
- Поскольку человек ест слишком мало и его диета не богата клетчаткой (см. далее рекомендации, как увеличить потребление пищевой клетчатки).
- При недостаточном потреблении жидкости стул становится твердым – далее приводятся объяснения о важности потребления жидкости в достаточном объеме.
- Отсутствие физической активности и продолжительное сидение превращают кишечник в «ленивый» – желательно поощрять человека заниматься, по возможности, подходящей ему физической активностью, проконсультировавшись с врачом и физиотерапевтом.
- Зачастую человек забывает сходить в туалет, и это приводит к запорам. Поэтому очень важно сначала обучить человека регулярно ходить в туалет: например, если человек привык посещать туалет после завтрака, следует придерживаться этой привычки.
- Если все усилия, прилагаемые для решения проблемы указанными выше способами, не привели к желаемому результату, стоит проконсультироваться с врачом.





Пищевые волокна предотвращают запор!

Многие продукты содержат пищевые волокна, которые способствуют пищеварению и поддержанию баланса сахара и жиров в крови. Чтобы избежать запоров, наряду с потреблением в пищу продуктов питания, содержащих пищевые волокна, также следует употреблять жидкость в достаточном количестве. Желательно включать эти продукты в ежедневный рацион. К этим продуктам относятся злаковые, фрукты и овощи, а также бобовые.

- **Цельные злаки:** цельная пшеница и хлеб из цельнозерновой муки, овсяные хлопья, неочищенный рис, лапша и макаронные изделия из цельнозерновой муки, гречневая крупа, пшеничная крупа, цельнозерновая манка, кукуруза.
- **Бобовые:** фасоль всех цветов и всех видов, горох, хумус, чечевица, горох, соевые бобы.
- **Фрукты и овощи** всех цветов и всех видов. Рекомендуется хорошо их вымыть и подать с кожурой, если это возможно. Во время приема пищи и в промежутках между приемами пищи рекомендуется употреблять свежие фрукты и овощи: вы можете порезать их на кусочки и подать в качестве альтернативы соленым закускам – нарезанный огурец, палочки моркови и сельдерея, ломтики сезонных фруктов и т. п.

Питье – важно и также помогает при запорах

Многие люди не испытывают потребности в питье или иногда забывают пить. Недостаток жидкости может способствовать возникновению спутанности сознания, усталости, головной боли, запора и инфекции мочевых путей. Рекомендуется пить много воды на протяжении дня, во время еды и между приемами пищи. Далее вы найдете несколько советов относительно того, как поощрять человека пить много жидкости:

- **Какое количество воды желательно пить?** Это зависит от погодных условий, количества потребляемой соли, веса и физической активности. В жаркую погоду повышается потоотделение, поэтому пить нужно больше. По цвету мочи можно узнать, если мы пьем достаточно: если моча светлая, это говорит о том, что мы пьем достаточное количество жидкости. Если моча желтая или темная, это указывает на то, что следует пить больше.
- **Когда пить?** Стоит подавать напиток во время еды и между приемами пищи.
- **Что желательно пить?** Желательно подать воду предпочтительной температуры: некоторые предпочитают холодную воду (особенно летом), а другие предпочитают воду комнатной температуры. Каждый раз стоит предлагать напитки с различными и интригующими вкусами: можно придать воде вкус, используя ломтик лимона или листья мяты. Желательно, чтобы стакан был прозрачным, чтобы можно было видеть, что в нем есть. Желательно объяснить, что находится в стакане и какова температура напитка: «Папа, у тебя здесь есть стакан холодной воды/горячего чая с сахаром/свежего апельсинового сока.»
 - Совет: на поздних стадиях деменции можно также давать сладкие напитки, чтобы стимулировать у человека желание пить.
 - **Рекомендуется ограничить** потребление черного и зеленого чая, кофе, какао, кока-колы и энергетических напитков, поскольку в них содержится вещество под названием кофеин. Избыток кофеина может вызвать трудности с засыпанием ночью или во второй половине дня, беспокойство, нервозность, тремор, учащенное мочеиспускание, нарушения сердечного ритма, расстройство желудка и многое другое.
 - **Потребление алкогольных напитков:** В небольших количествах (например, бокал вина или пива) алкоголь, как правило, безвреден, однако постоянное потребление большого количества алкоголя приводит к появлению таких симптомов, как спутанность сознания, беспокойство и раздражительность и причиняет серьезный вред организму.



Следующий этап – когда деменция прогрессирует

Прогрессирование болезни происходит медленно и у каждого пациента по-разному. Возможно, человек способен есть самостоятельно, но ему надо подать тарелку. Иногда ему может потребоваться лишь словесная стимуляция. В такой ситуации следует просто и вежливо напомнить: «Ешьте, пожалуйста».

С течением времени и по мере прогрессирования заболевания состояние ухудшается до такой степени, человек уже не помнит, каковы этапы приема пищи и не понимает указание «Ешьте, пожалуйста». Эти изменения потребуют изменений в выборе продуктов, в их составе и методах кормления.

Важно проявлять бдительность во время еды: если человек кашляет во время или сразу после еды, это может указывать на проблему с глотанием (подробная информация предоставлена ниже). В этом случае важно связаться с семейным врачом. Необходимо обратить его внимание на то, что, возможно, имеется проблема с глотанием, и попросить консультацию врача ухо-горло-нос и консультацию логопеда.

Боль, запор и проблемы в полости рта: как уже упоминалось, эти проблемы часто наблюдаются у пожилых людей, особенно у больных с деменцией; по мере прогрессирования болезни эти проблемы могут усугубляться. Вместе с тем, способность пациента выражать боль или дискомфорт в результате этих проблем снижается, и поэтому важно инициировать наблюдение и лечение без явных жалоб пациента.

Лекарственные препараты: на поздних стадиях деменции имеет место все более широкое применение лекарственных препаратов, особенно, влияющих на поведение или обезболивающих препаратов. Употребление этих препаратов может ухудшить состояние и способствовать повышенной сонливости, потере аппетита и нарушению глотания. Все это оказывает непосредственное влияние на прием пищи.

Зубы: человек с деменцией может иметь проблемы с зубами, как и любой другой человек, однако на поздней стадии болезни ему будет трудно высказаться и указать на источник проблемы. В результате, диагностика проблемы и лечебные меры будут проведены с запозданием, проблема будет усугубляться до такой степени, что приведет к возникновению боли, затруднениям при жевании, отказу от еды, снижению веса, беспокойству, отчуждению и другим поведенческим изменениям. В целях профилактики важно вместе со стоматологом составить индивидуальную программу, подходящую для пациента с деменцией. Важно, целям профилактики, вместе со стоматологом составить индивидуальную программу, подходящую для пациента с деменцией. Важно обращать внимание на такие признаки, как сломанный или шатающийся зуб, неправильно подобранные зубные протезы, язвы в полости рта и на любые изменения в поведении, которые появляются непосредственно до/после приема пищи или во время еды и могут указывать на наличие проблем с зубами.

Сухость во рту: сухость во рту является широко распространенным явлением при таких заболеваниях, как сахарный диабет. Прием различных лекарственных препаратов, таких как понижающие давление, противоаллергические препараты, антидепрессанты и т.д., может вызвать сухость во рту. Сухость во рту может вызвать трудности с жеванием и глотанием, привести к повреждению зубов, поражению грибом и даже к нарушению речи. Необходимо употреблять большое количество жидкости, поддерживать гигиену полости рта и обратиться к лечащему врачу для получения консультации.



Изменения в приеме пищи и глотании как признак прогрессирования деменции










Изменение когнитивных функций и состояния бодрствования у человека, страдающего деменцией могут выражаться в сонливости, снижении интереса к окружающей среде, неспособности выразить себя и свои желания и в непонимании процесса приема пищи и необходимых этапов.

Притупление чувств – по мере прогрессирования болезни наблюдается притупление вкусовых ощущений, обоняния и восприятия звуков, издаваемых посудой, которые обычно являют собой первоначальный стимул, до того, как мы проглатываем пищу.

Нарушение глотания – глотание представляет собой процесс перемещения пищи изо рта в глотку и оттуда в желудок. Глотание является сложным процессом, в ходе которого задействована целая система мышц и нервов.

По мере прогрессирования заболевания происходит повреждение нервов и мышц, участвующих в процессе приема пищи и глотания, что приводит к развитию нарушений глотания. Нарушение глотания может повлиять на процесс приема пищи, одновременно являясь причиной поступления пищи в легкие, возникновения кашля и удушья во время еды, развитию повторных заболеваний дыхательных путей, и являть собой угрозу жизни.

Каковы признаки нарушения глотания?

-  Человек сообщает о застрявшей в горле пище
-  Повторяющиеся заболевания дыхательных путей, такие как воспаление лёгких
-  Необъяснимое повышение температуры
-  Значительное снижение веса
-  Кашель или отхаркивание во время еды и/или питья
-  Изменение или учащение дыхания во время глотания
-  Человек держит пищу во рту
-  Человек отказывается есть
-  Еда остается во рту после проглатывания

Один или более из этих признаков могут указывать на нарушение глотания!

Следует незамедлительно обратиться к лечащему врачу для проведения обследований и назначения соответствующего лечения.

Полезные рекомендации и советы до, во время и после приема пищи – на поздних стадиях деменции:

По мере ухудшения состояния больного появляется необходимость в постоянном уходе в течение всего дня и зачастую и ночью. На данном этапе требуется помощь не только в приготовлении пищи и организации соответствующей обстановки, но и во время еды.

До приема пищи:

- ❗ Важно убедиться, что человек, страдающий деменцией, находится в состоянии максимального бодрствования. Вы должны делать все, что по Вашему опыту способно разбудить близкого Вам человека, например, поговорить с ним, дать ему послушать любимую музыку, нежно коснуться лица или рук...
- ❗ Обратите внимание на то, как сидит человек: следует убедиться, что человек находится в положении, наиболее близком к положению сидя. Наиболее важно, чтобы человек держал голову прямо, а не наклонив вперед.
- ❗ Старайтесь сохранять привычку есть в местах, предназначенных для этого: кухня, столовый уголок, палисадник.
- ❗ Сделайте приятным время приема пищи, внеся изменения в обстановку, где происходит прием пищи или приспособив ее: например, еда за столом (даже если человек не ест самостоятельно), приятное освещение или поднятые жалюзи/открытые окна, спокойная атмосфера или негромкая музыка.
- ❗ Проверьте, как предпочитает есть человек, страдающий деменцией, с зубными протезами или без них.
- ❗ Следите за тем, чтобы человек, регулярно пользующийся очками и слуховым аппаратом, пользовался ими также во время еды.
- ❗ Перед началом трапезы убедитесь в том, что слизистая полости рта не сухая. Можно закапать несколько капель сахарной воды.
- ❗ Иногда можно стимулировать выработку слюны, используя зубное кольцо – то самое, которое дается детям во время прорезывания у них зубов. Кусательные движения стимулируют выработку слюны и способствуют сохранению подвижности мышц рта.
- ❗ Обязательно готовьте пищу той консистенции, которая подходит для состояния больного. Следует воспользоваться соответствующими приборами для приготовления пищи, такими как кухонный комбайн, блендер, ручной блендер, терка.
- ❗ Подавайте еду как минимум 6 раз в день.
- ❗ Если человек иногда бодрствует именно ночью, стоит воспользоваться этим, чтобы человек принял пищу.



Во время приема пищи

- ❗ Ни в коем случае не заставляйте человека есть и не открывайте его рот против его воли.
- ❗ Во время приема пищи говорите с человеком и объясните, что вы собираетесь вместе делать. Важно говорить короткими предложениями: «Сейчас мы будем есть мороженое».
- ❗ Важно поддерживать зрительный контакт во время приема пищи, чтобы стимулировать межличностное общение.
- ❗ Следует обращать внимание на словесные реакции, выражение лица и язык телодвижений, как реакцию на пищу. Таким образом, можно определить, что чувствует человек: удовольствие и комфорт, или боль и страдания.
- ❗ Говорите спокойно и любезно, чтобы развеять опасения и страхи. Важно понимать, что человек может не осознавать, что на данный момент он находится в процессе приема пищи и не распознает объекты, и, следовательно, может испугаться, когда он видит приближающуюся ко рту ложку.
- ❗ Соответствующая консистенция пищи: следует изменить консистенцию пищи в соответствии с общим состоянием здоровья и способностью человека глотать. Например, если человеку трудно жевать твердую и жесткую пищу (такую как яблоко/мясо говядины/огурец), можно переключиться на более мягкую пищу (вареные тефтели/вареные овощи/ вареная рыба, приготовленная с соусом). Если имеются значительные ухудшения в способности принимать пищу и глотать ее, рекомендуется перейти на еду густой и однородной кашицеобразной консистенцией, такую как яблочное пюре/перемолотая в блендере пища или молочный десерт.
- ❗ Следует давать отдохнуть между поднесениями ко рту ложки. Следует напоминать человеку о необходимости глотать.
- ❗ Если человек кашляет во время еды – обратитесь к лечащему врачу и при необходимости к логопеду для оценки глотательной функции.

После приема пищи

- ❗ Следует соблюдать гигиену и очищать полость рта: удалять остатки пищи изо рта и мыть зубные протезы (если имеются). Рекомендуется пользоваться мягкой зубной щеткой и пастой, которая нравится человеку и которой он привык пользоваться.
- ❗ Очищать полость рта следует аккуратно и осторожно, чтобы не вызвать рвоту и не поранить.
- ❗ Избегайте укладывать человека сразу же после еды, чтобы позволить пище перевариться и предотвратить попадание пищи в трахею и легкие.

Советы и рекомендации – какую пищу есть на поздних стадиях заболевания?

- Когда речь идет о больных, страдающих деменцией и испытывающих трудности в приеме пищи и питании, важно **сконцентрироваться, насколько это возможно, на улучшении качества жизни посредством питания**. Это не самое подходящее время для строгого соблюдения диеты для похудения и ограничений в потреблении сахара или соли. **Позвольте человеку есть ту еду, которую он любит и которая доставляет ему удовольствие.**
- Как правило, лучше подавать пищу приправленную специями, с разнообразным вкусом – острую, сладкую, кислую – в соответствии с индивидуальным вкусом человека. Приправленная специями пища стимулирует аппетит, позволяет человеку оставаться в состоянии бодрствования и стимулирует глотание.
- При наличии ранок во рту следует воздержаться от сильно приправленной, острой или слишком кислой пищи.
- В зависимости от состояния можно попытаться вовлечь человека в процесс выбора пищи из списка возможных вариантов, которые приведены далее.
- Очень важно пить на протяжении всего дня.
- На этих стадиях, возможно, придется переключиться на питье через соломинку, из бутылки или специального стакана и даже с помощью ложки. Следует посоветоваться с трудотерапевтом относительно выбора подходящей посуды для питья.
- Вместе с тем, следует принять во внимание, что жидкость может иногда вызвать кашель. В этом случае можно воспользоваться загустителем, который можно купить в аптеке, предварительно проконсультировавшись с логопедом.
- Температура пищи и напитка: убедитесь, что подаваемая пища не слишком горячая и не слишком холодная. Слишком горячая пища может вызвать ожоги; слишком холодная пища может вызвать сокращение мышц рта. Кроме того, у многих людей тепло и холод могут вызвать боль ввиду воспаления десен, кариеса и использования зубных протезов.



Мягкая и питательная пища для людей, испытывающих затруднения с приемом пищи, жеванием и глотанием

Завтрак или ужин:

- Каша с такими добавками, как сахар или мед, сливки или сметана, варенье и шоколад.
- Молочный десерт с различными вкусами.
- Пудинг, полностью приготовленный на основе молока со сметаной.
- Пасты и паштеты однородной консистенции: авокадо, тхина, хумус, арахисовое масло однородной консистенции, без кусочков арахиса, яичный салат, заправленный майонезом, творог повышенной жирности, салат из тунца в масле и перемолотый в блендере.

Обед:

- Картофельное пюре/пюре из сладкого картофеля с соусом.
- Перемолотые густые супы-пюре-однородной консистенции, с овощами и добавлением бобовых (таких как чечевица или горох), риса, крупы, макаронных изделий.
- Перемолотая рыба, перемолотое куриное или индюшиное мясо с соусом.

Между приемами пищи (второй завтрак в 10 часов утра и полдник в 4 часа дня):

- Яблочное пюре с различными добавками (такими же, какие добавляются в кашу), арахисовое масло однородной консистенции, без кусочков арахиса, необработанная тхина.
- Фрукты или мороженое, взбитые в блендере с соком, молоком или сливками (молочный коктейль) до однородной консистенции.
- Паста из халвы (можно приготовить, смешав финиковый мед или обычный мед с необработанной тхиной).
- Мороженое и замороженный фруктовый лед.

При желании обогатить рацион питания, предпочтительнее использовать обычные пищевые продукты, а не препараты или пищевые добавки. В безвыходном положении можно ввести в рацион пищевые добавки – важно проконсультироваться с диетологом.



Возможно, что на поздних стадиях деменции Вы почувствуете, что очень трудно заботиться о питании ваших близких.

Возможны ситуации, когда Вы заметите, что, несмотря на время, которое вы тратите на кормление, количество пищи, съедаемой вашим близким человеком, значительно уменьшилось, и человек теряет в весе.

В этой ситуации самое правильное действие – обратиться за помощью к профессионалам. Семейный врач или медсестра в клинике поможет вам получить соответствующую консультацию, чтобы вы могли найти наилучший способ помочь своим близким.





Принципы правильного питания

В любом возрасте важно сочетать правильное питание и физическую активность. Пирамида питания иллюстрирует это.

Структура пирамиды питания

На рисунке пищевой пирамиды можно видеть, что находится внутри и что находится вокруг пирамиды.

Все, что находится внутри пирамиды, – это рекомендации по питанию, а все, что находится снаружи пирамиды, – это рекомендации по физической активности.

Спорт в сочетании с правильным питанием это рецепт здоровья.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ – НАЧИНАЕМ ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО!
Основа правильного питания и физической активности

Пропаганда здорового образа жизни
Министерство здравоохранения
Служба общественного здравоохранения

Как можно меньше
Сладости «Быстрая еда»
Сладкие напитки

Продукты, богатые жирами

Продукты, богатые белками

Овощи и фрукты

Злаки

Много
Вода

Включать разные группы продуктов в ежедневный рацион

Спорт и правильное питание – рецепт вашего здоровья

Внутри пирамиды:

Внутри пирамиды есть шесть уровней, каждый из которых занимает определенная группа продуктов питания: пять уровней содержат группы продуктов питания, рекомендованных к употреблению, шестой уровень содержит группу пищевых продуктов, которые не являются необходимыми для организма.

Количество продуктов, которое рекомендуется употреблять в пищу, описано следующим образом: следует уменьшать количество потребляемых продуктов по мере восхождения по пирамиде снизу вверх (по направлению к вершине пирамиды).

Например: необходимо есть больше продуктов из группы злаков (например, хлеб), чем из группы продуктов, богатых жирами. На каждом уровне пирамиды находятся группы пищевых продуктов:



Группы пищевых продуктов

Шесть групп пищевых продуктов в пирамиде:

Вода

Рекомендуется питьевая вода из крана – нет необходимости тратить деньги на покупку воды и таскать воду в бутылках.



Злаки

Например, хлеб, макаронные изделия, рис, картофель, кукуруза, крупы, манка, овсяные хлопья и т.д.

Рекомендуется выбирать цельные злаки, например хлеб из цельной пшеницы, цельный рис, картофель в кожуре, цельную пшеницу, овсяные хлопья и т.д.

Эти злаки богаты клетчаткой, витаминами и минералами.



Фрукты и овощи

Рекомендуется каждый день есть по крайней мере пять разнообразных по цветам фруктов и овощей с кожурой например, три овоща и два фрукта.



Продукты, богатые белками:

Мясо и домашняя птица, молочные продукты, яйца, бобовые и рыба

Важно, чтобы каждый прием пищи включал, по крайней мере, одну порцию из этой группы, например, утром и вечером молочные продукты или яйца, днем – куриное мясо или рыба или бобовые.

Продукты, богатые растительными жирами

Например, авокадо, тхина, растительное масло, оливки, майонез, орехи и арахис для приготовления пищи. Предпочтительнее использовать масло канола или оливковое масло, а не сливочное масло или маргарин.

Сладости, «быстрая еда», сладкие напитки –

Продукты из этой группы употреблять не рекомендуется, однако, как уже говорилось, иногда они являются источником удовольствия для многих людей



Примечание: как отмечалось выше, людям, страдающим деменцией на поздней стадии, не следует полностью воздерживаться от потребления продуктов из этой группы.



Вы не одиноки!

На каждом этапе и в каждой ситуации нет необходимости справляться с проблемой самостоятельно – рекомендуется обратиться к профессионалам. Семейный врач может диагностировать возникающие проблемы и, при необходимости, направить к диетологу/специалисту по проблемам питания, трудотерапевту, логопеду. Можно также проконсультироваться, по мере необходимости, с медсестрой или социальным работником.

К кому обратиться?

Больничная касса

Как уже упоминалось, когда вы испытываете некоторые трудности, рекомендуется обратиться к профессионалу в больничной кассе, в которой застрахован человек, страдающий деменцией.

Далее вы найдете номер телефона и адрес интернет-портала четырех больничных касс:

Ширутей Бриют Калит (больничная касса «Калит»)	*2700	http://www.clalit-global.co.il/ru/
Ширутей Бриют Маккаби (больничная касса «Маккаби»)	*3555	http://www.maccabi4u.co.il *
Больничная касса «Меухедет»	*3833	http://lang.meuhedet.co.il/ru.aspx
Больничная касса «Леумит»	*507	http://www.leumit.co.il/rus/home/

Информация на тему деменции и предоставление поддержки

Информация о деменции и о болезни Альцгеймера на сайте Министерства здравоохранения <https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/Geriatrics/DEMENTIA/Pages/default.aspx>

Ассоциация «Эмда» <http://www.alz-il.net/lang/190-russian> тел: *8889, тел: 1700-700-204

Ассоциация «Мелабев» www.melabev.org.il* тел: 1-700-70-4533

Вспомогательные аксессуары, применяемые во время приема пищи

Вы можете проконсультироваться с трудотерапевтом в больничной кассе относительно вспомогательных аксессуаров, подходящих для состояния человека, страдающего деменцией.

Информацию о существующих вспомогательных аксессуарах можно найти на следующих сайтах:

Ассоциация «Мильбат» www.milbat.org.il/Hebrew/Pages/default.aspx* тел: 07-22230007

Сайт «Азарим» <http://www.azarim.org.il/Russian/Pages/default.aspx>

«Яд Сара» <http://www.yadsarah.org.il/>,*

см. выставочные залы и консультационные центры

Общая информация

Различная информация на тему пожилого возраста на сайте Министерства здравоохранения <https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/Geriatrics/Pages/default.aspx>

Информация о правах и услугах для лиц пожилого возраста на сайте Министерства здравоохранения https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/Geriatrics/rights_and_services_for_elderly/Pages/default.aspx

Ассоциация «Реут-Эшель» <http://www.reutheshel.org.il/>*

* Интернет-сайт на русском языке не существует. По указанному адресу вы можете посетить интернет-сайт на иврите.



