

Những lưu ý khi chăm sóc dinh dưỡng cho người bệnh Alzheimer

Với bệnh nhân Alzheimer, ăn uống trở nên rất khó khăn nhưng lại ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của bệnh. Khi bệnh tiến triển ngày càng xấu đi, tình trạng thiếu dinh dưỡng do các khó khăn về ăn uống có thể làm trầm trọng thêm sự nhầm lẫn và mất trí nhớ của bệnh nhân.

Bệnh tật có thể làm người bệnh Alzheimer khó khăn trong việc ăn uống. Bản thân bệnh Alzheimer và một số loại bệnh tật và thuốc điều trị có thể làm cho người bệnh mất cảm giác ăn uống, bao gồm:

Vấn đề răng miệng: đôi khi, bệnh răng miệng làm cản trở quá trình ăn uống, do vậy hãy chắc chắn là răng giả phù hợp và vẫn đang sử dụng được. Kiểm tra các vết lở loét miệng hoặc các vấn đề răng miệng khác.

Tác dụng phụ của thuốc: nhiều loại thuốc gây ra cảm giác chán ăn trong đó có thuốc điều trị Alzheimer. Nếu bạn nghĩ rằng việc này gây cản trở việc ăn uống, hãy yêu cầu bác sĩ đổi thuốc khác. Các bệnh mãn tính: bệnh tiểu đường, tim mạch, các bệnh đường tiêu hóa và trầm cảm cũng như bệnh táo bón đều làm giảm cảm giác ngon miệng.

Ngoài việc điều trị những bệnh kèm theo như trên, bạn cũng nên hỏi bác sĩ về việc từ bỏ chế độ ăn kiêng cho bệnh nhân Alzheimer để tăng cảm giác ngon miệng.

Là người chăm sóc, bạn luôn được khuyến cáo: hãy kiên nhẫn, rất kiên nhẫn để giảm thiểu tối đa những khó khăn về ăn uống do bệnh Alzheimer mang lại. Mức độ trầm trọng của những khó khăn về ăn uống sẽ tăng dần theo thời gian, vì vậy, hãy tập làm quen và thử những lời khuyên dưới đây ngay từ khi người nhà của bạn được chẩn đoán mắc Alzheimer.

Để làm được điều này, hãy thử những lời khuyên dưới đây

1. Thừa nhận sự suy giảm các giác quan và kỹ năng

Trong giai đoạn đầu mắc bệnh alzheimer, người nhà của bạn có thể quên giờ giấc, các bữa ăn hoặc các kỹ năng cần thiết của việc ăn uống. Bữa ăn sẽ dần dần trở nên tệ hại, và dễ dàng dẫn đến những xung đột. Ngoài ra, bệnh nhân alzheimer có thể bị giảm vị giác và khứu giác nên họ không có cảm giác ngon miệng khi ăn cũng như không cảm nhận được hương vị của món ăn.

Với những bệnh nhân alzheimer nặng, họ có thể quên đi các thói quen ăn uống và nhận diện đâu là đồ ăn. Sự biến đổi trong não bộ khiến họ mất kiểm soát các xung động thần kinh và sự phán đoán và khiến họ ăn tất cả những gì ở trong tầm mắt của họ kể cả những thứ không phải là đồ ăn.

Khi bệnh ở giai đoạn nặng hơn, những khó khăn trong việc ăn uống ở giai đoạn bệnh sau chủ yếu là việc khó nuốt.

Hãy chấp nhận tất cả những điều này như là kết quả tất yếu của sự tiến triển bệnh Alzheimer.

Bạn nên làm gì? Hãy từ từ gọi lại những kỹ năng đó bằng cách giúp họ chuẩn bị đồ ăn và làm hộ họ những gì họ không làm được chứ không phải tất cả.

Nếu người thân của bạn vẫn nấu nướng được một phần bữa ăn, hãy để họ tự nấu và bạn nấu những phần còn lại. Nếu bạn gọi đồ ăn sẵn thì hãy cùng với họ hoặc giúp họ xem đồ ăn đã được mở ra chưa và có cần được đun nóng lại không.

Trong khi ăn, hãy nhắc lại cách ăn uống và giảm thiểu những cách thức ăn uống cũng như đồ dùng phức tạp. Chỉ giúp đỡ như lấy thức ăn hay xúc cho họ khi điều đó thực sự cần thiết. Trong những giai đoạn muộn hơn, hãy chế biến đồ ăn dưới dạng lỏng như cháo, súp để hỗ trợ cho người bệnh khi họ khó nuốt.

Trong trường hợp bạn không thể làm được những điều này, hãy cân nhắc đến việc thuê hoặc nhờ người trợ giúp.

2. Cố gắng giảm thiểu sự kích động và mất tập trung của người bệnh

Kích động và những triệu chứng khác của bệnh Alzheimer có thể làm cho bệnh nhân không thể ngồi đủ lâu để ăn một bữa ăn. Họ luôn có xu hướng bỏ đi, làm việc khác, chú ý đến việc khác hoặc chỉ đơn giản là không ăn.

Bạn nên làm gì? Để giảm bớt sự mất tập trung của bệnh nhân tốt nhất là bạn nên tắt ti vi, đài, điện thoại nên để ở chế độ rung hoặc bỏ hết những thứ có thể gây chú ý cho họ. Hãy ngồi ăn trong phòng ăn, tại bàn ăn quen thuộc như một thói quen cố định.

Bạn cũng nên bỏ bớt những thứ không cần thiết trên bàn ăn để không làm xao lãng họ khi ăn. Nếu người thân của bạn muốn đi ra ngoài thì hãy thử đưa hoặc mang theo một phần đồ ăn, chẳng hạn như một miếng bánh mì...để họ ăn trong lúc đi dạo.

Không nên cho người thân của bạn uống các đồ uống có cồn mặc dù chúng kích thích sự ngon miệng nhưng chúng cũng có thể dẫn tới việc tăng sự nhầm lẫn và kích động cũng như việc dễ bị té ngã của bệnh nhân Alzheimer.

3. Tạo sự tương phản

Người bệnh Alzheimer thậm chí sẽ quên mất việc phân biệt đâu là đồ ăn, hoặc đâu là đĩa/bát ăn của riêng mình cũng như phân biệt giữa các món ăn với nhau. Họ sẽ không biết phải làm gì hay ăn gì.

Bạn nên làm gì? Sử dụng đĩa mẫu trắng sẽ giúp người thân của bạn phân biệt được đồ ăn trên đĩa. Tương tự như vậy, sử dụng sự tương phản màu sắc sẽ giúp họ phân biệt được các món ăn khác nhau trên bàn. Không nên sử dụng khăn trải bàn hay các loại bát đĩa có nhiều màu sắc hay có họa tiết vì chúng dễ gây nhầm lẫn cho người bệnh.

Có thể đặt các bát/đĩa ăn của họ gần ngay trước mặt họ. Nếu họ ăn cùng những người khác, hãy để đồ ăn của mỗi người cách biệt và xa hơn một chút.

4. Hãy dùng những đồ gia dụng cỡ lớn

Để tránh việc bát đĩa bị rơi, bạn hãy sử dụng độ bám hút của mặt sau tấm trải bàn. Bạn cũng có thể dùng bát để tránh việc bị đổ đồ ăn ra ngoài.

Tương tự như vậy, bạn hãy cho bệnh nhân Alzheimer dùng một chiếc thìa lớn để có thể dễ dàng xúc ăn. Đối với đồ uống hoặc súp bạn có thể cho bệnh nhân sử dụng ống hút hoặc cốc có nắp đậy.

5. Cung cấp nhiều loại thức ăn cùng một lúc

Nếu người thân của bạn thấy quá tải với nhiều món ăn trên bàn thì bạn có thể để tất cả các món ăn vào một đĩa cho họ, hoặc bạn cũng có thể chia nhỏ thành nhiều bữa trong ngày thay vì ba bữa chính.

Cắt thực phẩm thành những miếng vừa để ăn, ăn bằng tay sẽ dễ hơn, nhưng tránh các loại thực phẩm khó nhai, nuốt chẳng hạn như các loại hạt, bỏng ngô hay cà rốt sống.

6. Hãy bỏ ra một chút thời gian của bạn

Đừng sốt ruột trong việc ăn uống của người mắc bệnh Alzheimer. Bạn biết đấy, để có thể đảm bảo bữa ăn của họ và chế độ dinh dưỡng cần thiết cho họ, bạn sẽ mất rất nhiều thời gian hơn bình thường. Hãy nhắc nhở người thân của bạn nên ăn chậm và nhai kỹ, nuốt cẩn thận. Hãy tìm cách để giúp họ ăn uống, ví dụ như bạn có thể đặt tay bạn lên tay người thân để giữ chiếc cốc khi uống hoặc giữ chiếc thìa để đưa thức ăn vào miệng hoặc đút cho họ ăn khi cần thiết.

7. Bổ sung dinh dưỡng cân đối, hợp lý

Nếu bạn cảm thấy người thân của bạn ăn uống không đủ chất thì bạn nên chuẩn bị những đồ ăn họ ưa thích, tránh xa các chế độ ăn kiêng. Bạn có thể cung cấp một bữa sáng đầy đủ các dinh dưỡng hoặc các bữa ăn nhẹ có chứa nhiều calo như sữa nguyên bột nguyên kem. Chế độ dinh dưỡng của người bệnh Alzheimer phải đảm bảo như chế độ dinh dưỡng của những người cùng độ tuổi nhưng phải được chế biến dễ dàng co việt nhai, nuốt,

Đảm bảo dinh dưỡng cho bệnh nhân alzheimer có thể nói là một thách thức lớn với người chăm sóc nhưng nó lại vô cùng đáng giá. Dinh dưỡng tốt đồng nghĩa với một cơ thể khỏe mạnh, một tâm lý vững vàng để đối mặt và giảm thiểu các khó khăn do bệnh alzheimer đem lại.