PBO 930022142 NPO 049-191

# EET

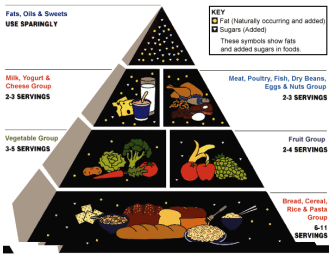
***Indien u iemand met demensie versorg, sal u wil verseker dat hy kos geniet en dat hy 'n gesonde, gebalanseerde dieet volg. Namate die demensie vorder, raak maaltye egter stresvol vir sommige mense. Hier is 'n paar praktiese voorstelle.***

'n Kalm, gereelde roetine is gerusstellend vir 'n persoon met demensie. Maaltye behoort ontspanne en nie gejaagde geleenthede te wees nie. Probeer om genoeg tyd vir die persoon toe te laat om te eet en om seker te maak dat daar geen afleidings is nie. Veranderinge in eetgewoontes vind dikwels plaas namate die demensie vorder.

- *Kou en sluk kan 'n probleem raak namate demensie vorder. Indien dit blyk die geval is, mag die raad van 'n spraakterapeut nuttig wees. U kan een deur u dokter kontak.*

- *Die persoon mag dink dat hy reeds geëet het.*

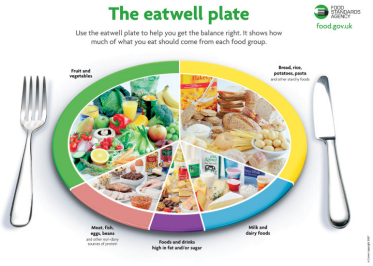
## Swak eetlus




Daar bestaan verskeie redes waarom 'n persoon met demensie 'n swak eetlus mag hê en nie in eet belangstel nie.

- In die vroeë stadiums van demensie verloor sommige mense belang in kos omdat hul depressief is. Depressie is baie algemeen en heeltemal verstaanbaar. Daar is effektiewe medikasie vir depressie, so as u vermoed dat dit die probleem is, raadpleeg u dokter. Wanneer die depressie opklaar, behoort die persoon se aptyt terug te keer.

- Die persoon mag dink dat hy reeds geëet het.




Ref. Food.gov.uk

- Daar mag 'n probleem met die persoon se kunsgebit wees, soos dat dit swak pas of seer tandvleis veroorsaak. Al twee hierdie aspekte sal eet ongemaklik maak. Raadpleeg in hierdie geval u tandarts.
- Swak mondhigiëne.
- Indien 'n persoon nie baie aktief gedurende die dag is nie, mag hy dalk nie honger voel nie.
- Fisiese aktiwiteit en oefening behoort aangemoedig te word.
- In die later stadiums van demensie mag die persoon nie meer in staat wees om te verstaan dat die kos wat voor hom is daar is om geeët te word nie, al is hy honger. Dit is omdat die senubane in die brein beskadig is en die boodskap nie oorgedra word nie. Dit mag vir u nodig wees om hom te herinner om te eet of selfs om die kos na sy mond toe te help neem.
- Kou en sluk kan 'n probleem raak namate demensie vorder. Indien dit blyk die geval is, mag die raad van 'n spraakterapeut nuttig wees. U kan een deur u dokter kontak.
- Indien 'n persoon op sy eie woon mag u vind dat hy nie die kos eet wat u vir hom voorsien nie. Die persoon mag begin om kos weg te steek. *Meals on Wheels* sal nie langer nuttig wees nie, omdat die persoon vergeet om die maaltyd wat afgelewer word, te eet. Hierdie is tekens dat die persoon meer hulp nodig het. Dit is moontlik om met tuisversorgers te reël om die persoon tydens maaltye te kom besoek en óf 'n maaltyd voor te berei óf om by hom te sit terwyl hy eet.
- Chroniese siektes, bv. spysvertering-siektes of diabetes kan alles die oorsaak van 'n swak aptyt wees.

*Chroniese siektes, bv. spysvertering-siektes of diabetes kan alles die oorsaak van 'n swak aptyt wees.*

## Ooreet

Soms mag 'n persoon met demensie veel meer kos eet as wat nodig is. Dit is as gevolg van veranderinge in die brein wat deur die toestand veroorsaak word en is dikwels slegs 'n tydelike fase.

In sommige gevalle kan ooreet deur geheueverlies verklaar word. Die persoon selfs al het hy dit so pas gedoen.

Indien 'n persoon oormatige hoeveelhede eet, sal u sy voedselinname moet probeer beperk; anders bestaan die gevaar dat die persoon baie ongemaklik mag raak nadat hy geëet het, of 'n groot hoeveelheid gewig mag aansit.

Dit lyk asof persone met demensie dit dikwels verkies om koolhidrate en soetgoed te eet. Dit mag wees dat hul smaak verander en dat hulle hierdie soort kos vertroostend vind. Dit is egter belangrik vir 'n persoon se gesondheid dat 'n gebalanseerde dieet gevolg word. Soms lyk dit asof 'n persoon met demensie genoodsaak voel om enige soort voedsel te soek om te eet. Afgesien van ooreet, mag die persoon dalk onvanpaste of selfs gevaarlike stowwe eet of drink wat in koeldrankbottels gehou word, bv. slakgif of paraffien.

*Probeer om die persoon se aandag af te lei of vind 'n bevredigende aktiwiteit as 'n plaasvervanger vir eet.*

- Plaas enigiets wat u nie wil hê moet geëet word nie buite sig of bereik.
- Probeer om die persoon se aandag af te lei of vind 'n bevredigende aktiwiteit as 'n plaasvervanger vir eet.
- Indien die persoon voortdurend kos soek, probeer om nie-vetmakende versnaperinge soos vrugte of rou groente te voorsien.

## Handhawing van onafhanklikheid

Dit is baie belangrik om die persoon aan te moedig om solank as moontlik self te eet. Tafelmaniere mag agteruitgaan omdat die persoon dit vergeet of omdat hy probleme met koördinasie ontwikkel.

U sal buigsaam en geduldig moet wees.

- Probeer om u eie optrede te verander en om op die behoeftes van die persoon met demensie te konsentreer.

- Dit beteken dat u moet probeer om u nie oor die gemors te bekommer nie. Maak gebruik van praktiese maatreëls soos plastiese tafeldoeke en servette om klere te beskerm, en gebruik bakkies in plaas van borde.

- 'n Arbeidsterapeut (AT) kan raad gee oor hulpmiddels vir eet soos glyvrye plekmatjies, borde wat vassuig sodat dit nie rond gly nie en eetgerei met handvatsels wat maklik vashou. U kan 'n AT deur u dokter, kliniek of gesondheidsorgsentrum kontak.

- Indien 'n persoon dit moeilik vind om eetgerei te hanteer, verskaf vingerhappies soos klein toebroodjies met voedsame vulsels. Dit mag dalk ook meer geskik wees vir persone wat rusteloos raak en nie langer vir 'n hele maaltyd aan die tafel kan sit nie.

## Probleme met eet

Probleme met eet kom algemeen voor by persone met demensiewat aan demensie ly. Die persoon mag byvoorbeeld:

- weier om sy mond oop te maak, of maak nie sy mond oop voordat hy herinner word om dit te doen nie
- aanvaar kos maar sluk dit nie in nie, of aanvaar kos en spoeg dit dan uit.
- hyulle mag teësit terwyl hy gevoer word en teen die persoon probeer om te voer en die persoon weg te stoot
- kos word gegooi
- kop word weg gedraai
- kos wel in sy mond neem maar sluk nie. Dit mag nodig wees om 'n persoon te monitor of hy wel sy kos insluk.

Hierdie reaksies mag te wyte wees aan ongemak in die mond of as gevolg van breinskade. Hierdie is nie tekens dat die persoon vasberade is om u "verkeerd op te vryf" of met opset moeilik te wees nie.

As u die persoon moet voer, probeer om die kos in sy hand te sit en lei dit na sy mond toe; betrek die persoon by die eetproses. Moet nooit probeer om 'n persoon te voer wanneer hy ontsteld is of platlê nie, aangesien die gevaar bestaan dat die persoon kan stik. Hou die posisie van die liggaam dop en leer om die Heimlich-maneuver uit te voer.

## 'n Gesonde dieet

Dit is belangrik om die persoon aan te moedig om 'n gebalanseerde dieet te volg. Hy kan meer verward of siek raak indien hy 'n tekort aan sekere noodsaaklike voedingstowwe ondervind. Raadpleeg u dokter, kliniek of gemeenskapsorgsentrum indien dit 'n probleem is.

Die dokter, kliniek of gesondheidsentrum mag besluit om vitamine of ander dieetaanvullings voor te skryf.

Gedurende die later stadiums van demensie ontwikkel party mense 'n smaak vir spesifieke voedselsoorte. Voedsel met 'n sterk geur is verbasend gewild gedurende hierdie fase. Dit is as gevolg van die fisiese skade aan die brein.

Hardlywigheid is 'n algemene probleem, veral in die later stadiums van 'n persoon se demensie, en kan verwardheid verhoog.

Maak seker dat die persoon 'n veselryke dieet volg en baie vloeistof drink. Indien dit lyk asof die hardlywigheid 'n besondere ernstige probleem is, raadpleeg u gemeenskapsorg sentrum of dokter.

In die laaste stadiums van demensie is gewigsverlies 'n normale simptoom, maar die oorsaak hiervan is tans nog onbekend Indien die persoon nog nie hierdie gevorderde stadium bereik het nie, maar gewig verloor, mag dit nodig wees om u dokter te raadpleeg. Indien hy baie rusteloos en fisies ontsteld is, mag die persoon dalk meer energie gebruik as die kalorieë wat hy inneem, of daar mag 'n ander mediese oorsaak wees.

## Wenke

- Gee eenvoudige leidrade en tekens.
- Verminder afleidings.
- Uitgebreide maaltye is nie noodsaaklik nie. Dit is waarskynlik beter om u energie te gebruik om te verseker dat die persoon sy kos geniet.
- U mag vind dat gereelde, klein maaltye of voedsame versnaperinge meer aanloklik is vir 'n persoon wat rusteloos is of 'n swak aptyt het.
- Die smaak van kos word deur demensie beïnvloed. U mag dit nodig vind om souse of sout en peper aan te bied wat die persoon nie vantevore gebruik het nie. U sal dit egter moet verwyder as die persoon te veel daarvan gebruik.
- Maak seker dat kos en drinkgoed nie te warm is nie – persone met demensie mag die vermoë verloor om temperatuur te skat.
- Moedig die persoon aan om elke dag genoeg vloeistowwe te drink.

- Te min vloeistof kan tot ontwatering lei wat, afgesien van enigiets anders, die persoon meer sal verwar. 'n Algemene riglyn is ten minste agt koppies

- (of glase) vloeistof per dag.

- Wees verstandig met teksture, deur bv. sagte purees of happiegrootte stukkies te gebruik.

- Plaas terloops vir die persoon iets in die hand om te peusel of om te drink.

- Onthou die persoon se voor- en afkeure.

- Lei die persoon se aandag af en keer later terug om hom te laat eet om angstigheid te vermy.

- Vermy te veel afleiding by maaltye. Bedien voedsel op eenvoudige borde en maak seker dat tafeldoeke/ plekmatjies ook onversier is.

# Aantekeninge :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

**Kontak:**

Tel: (021) 421 0077/78
Email: info@dementiasa.org
Or support@dementiasa.org

3rd Floor,
State House,
3 Rose Street,
Cape Town

P.O. Box 16421
Vlaeberg
8018

DEMENTIASA
managing alzheimer's and dementia care

www.dementiasa.org