

## Ăn uống

Dinh dưỡng phù hợp là chìa khóa quan trọng để giữ cho cơ thể chắc khỏe. Ăn uống điều độ và đủ dinh dưỡng có thể là trở ngại lớn đối với người bệnh suy giảm trí nhớ. Người bệnh có thể bối rối khi có quá nhiều loại thức ăn, quên ăn hay nghĩ rằng họ đã ăn rồi. Nếu người bệnh đang gặp khó khăn trong việc ăn uống, bạn hãy tự hỏi mình các câu hỏi sau để tìm ra giải đáp:

### **Khó khăn về thể chất**

Có phải người bệnh đang gặp vấn đề về thể chất? Đau miệng, răng giả không khớp, bệnh về nướu hay khô miệng có thể gây khó khăn khi ăn uống.

### **Bệnh tật**

Người bệnh có bị các bệnh mãn tính khác? Bệnh đường ruột, tim mạch hay tiểu đường đều có thể khiến người bệnh không cảm thấy ngon miệng. Chứng táo bón hay trầm cảm cũng có thể khiến người bệnh chán ăn.

### **Kích động/xao lãng**

Người bệnh có bị kích động hay xao lãng? Khi bị kích động, họ hẳn sẽ đứng ngồi không yên và không ăn hết bữa. Hãy nghĩ ra cách gì đó có thể giúp họ hạn chế sự xao lãng trong khu vực ăn uống.

### **Thói quen ăn uống**

Gần đây bạn có thay đổi thói quen ăn uống? Người bệnh có thói quen ăn uống yêu thích? Một số người không quen với việc ngồi vào bàn cho cả ba bữa chính có thể thích ăn thành nhiều bữa nhỏ hoặc ăn nhẹ.

### **Môi trường**

Trong phòng có những tiếng động mạnh hay mùi hôi khó chịu khiến người bệnh có thể xao lãng khi ăn?

### **Chất lượng thức ăn**

Thức ăn có bắt mắt, thơm ngon không? Một khi đã đánh giá đúng nguyên nhân gốc rễ gây ra các vấn đề về ăn uống, bạn có thể hành động.

### **Linh động với sở thích ăn uống của người bệnh**

Hãy nhớ rằng người bệnh suy giảm trí nhớ có những sở thích cá nhân bền vững. Cố gắng để ý những loại thức ăn họ thích và không thích khi chuẩn bị bữa ăn cho họ.

### Tạo cảm giác ám cúng và thoải mái khi ăn

- Nên ăn trong không gian yên tĩnh, tránh xa tivi và những thứ khác có thể gây mất tập trung.
- Dọn bàn ăn đơn giản, tránh dọn đĩa, khăn trải bàn và tấm lót chén đĩa hoa văn kiểu cách có thể khiến người bệnh mất tập trung. Sử dụng chén đĩa màu trắng với tấm lót chén đĩa có màu tương phản để giúp người bệnh phân biệt được đĩa và bàn. Bạn cũng có thể muốn sử dụng khăn trải bàn bằng nhựa, khăn giấy hoặc khăn ăn để giúp việc dọn dẹp dễ dàng hơn.
- Chỉ sử dụng những đồ dùng cần thiết cho bữa ăn.
- Chỉ dọn một hoặc hai món mỗi lần. Ví dụ: dọn khoai tây nghiền cùng với thịt hầm.
- Dùng những hướng dẫn đơn giản, dễ hiểu. Chẳng hạn, “Cầm nĩa lên nào. Bỏ đồ ăn lên đó. Giờ thì đưa vào miệng”.
- Kiểm tra nhiệt độ của thức ăn. Người bệnh có thể không nhận biết được thức ăn hay đồ uống quá nóng.
- Hãy kiên nhẫn. Đừng chỉ trích thói quen ăn uống của người bệnh hay hối thúc họ ăn nhanh hơn.
- Nói chậm và rõ. Kiên định và nhắc lại hướng dẫn bằng những từ ngữ nhất quán không thay đổi.
- Đánh lạc hướng họ. Nếu người bệnh không muốn ăn, hãy nghỉ ngơi một lát, hướng họ vào hoạt động khác rồi tiếp tục ăn sau đó.
- Cho người bệnh nhiều thời gian để ăn. Hãy nhớ rằng người bệnh có thể mất cả tiếng đồng hồ hoặc hơn để ăn xong một bữa.
- Cho người bệnh cơ hội cùng ăn với các thành viên trong gia đình càng lâu càng tốt.
- Sử dụng các thiết bị trợ giúp trí nhớ để nhắc nhở người bệnh về thời gian ăn. Bạn có thể thử dùng đồng hồ với những con số lớn, lịch hẹn để đọc với chữ số và ký tự to rõ, hoặc đơn giản chỉ là bảng phân hay bảng thông báo để ghi chú lịch sinh hoạt hàng ngày.

### Khuyến khích tính độc lập

- Dọn những món dùng bằng tay hoặc dọn đồ ăn dưới dạng bánh sandwich.
- Dọn thức ăn trong tô lớn thay vì trong đĩa hoặc sử dụng đĩa có vành hay cạnh bảo vệ.
- Dùng muỗng có tay cầm lớn thay cho nĩa.
- Đặt chén và đĩa trên bề mặt không trơn trượt như vải hoặc khăn.
- Sử dụng ly và tách có nắp đậy để tránh nước tràn đổ và chỉ nên rót một nửa; sử dụng ống hút có thể bẻ cong.
- Nhẹ nhàng đặt tay người bệnh lên trên hoặc gần với những dụng cụ ăn.
- Hướng dẫn cho người bệnh cách ăn bằng cách làm mẫu. Hoặc thử cầm tay hướng dẫn người bệnh bằng cách đặt dụng cụ ăn vào tay họ, lấy tay bạn cầm tay họ rồi cả hai cùng đưa đồ ăn trong tay bạn lên miệng người bệnh để họ cắn thức ăn.

### **Giảm thiểu các vấn đề về ăn uống và dinh dưỡng**

- Tránh các loại thức ăn như quả hạch, bắp và cà rốt sống - những thứ có thể khó nhai và nuốt. Nghiền nát thức ăn hay cắt chúng thành những miếng vừa ăn. Có thể cho thực phẩm chưa chế biến và thực phẩm đông lạnh vào túi nilông để sử dụng sau.
- Chọn những thức ăn mềm như nước sốt táo, phô mai gan kem, trứng khuấy. Chọn những món sệt hơn như đồ uống đã khuấy, trái cây nghiền và nước ép trái cây đậm đặc, hoặc dọn đồ uống cùng với thức ăn.
- Khuyến khích người bệnh ngồi thẳng, đầu hơi nghiêng về phía trước. Nếu đầu của họ vẫn còn hướng về sau, hãy chỉnh về phía trước.
- Chỉ sử dụng các loại vitamin bổ sung khi có chỉ định của bác sĩ. Theo dõi cách họ sử dụng.
- Nếu người bệnh cảm thấy ăn không ngon miệng, hãy chuẩn bị một vài loại đồ ăn mà họ yêu thích; tăng cường các hoạt động thể chất của người bệnh, hay lên kế hoạch cho việc ăn nhiều bữa nhỏ thay vì ba bữa chính.
- Nếu người bệnh đã ăn xong, hãy kiểm tra miệng của họ để bảo đảm rằng họ đã nuốt hết thức ăn.
- Lưu ý các dấu hiệu cho thấy người bệnh bị nghẹn. Tìm hiểu về kỹ thuật sơ cứu khi nghẹn (Heimlich maneuver) trong trường hợp người bệnh bị nghẹn bất ngờ.
- Nên biết là người bệnh có thể không nhớ được là họ đã ăn hay chưa hoặc đã ăn vào lúc nào. Nếu một vài người tiếp tục đòi ăn sáng, hãy nghĩ về việc dọn nhiều bữa sáng – nước ép trái cây, tiếp đó là bánh mì nướng, rồi đến bột ngũ cốc.
- Giúp người bệnh vệ sinh răng miệng sạch sẽ. Nếu họ thấy khó khăn khi sử dụng bàn chải, hãy sử dụng gạc nha khoa. Thường xuyên đưa họ khám nha sĩ.

Hiệp hội Alzheimer là tổ chức y tế tình nguyện hàng đầu thế giới về chăm sóc, hỗ trợ và nghiên cứu bệnh suy giảm trí nhớ.

**Cập nhật** Tháng 11/2005