

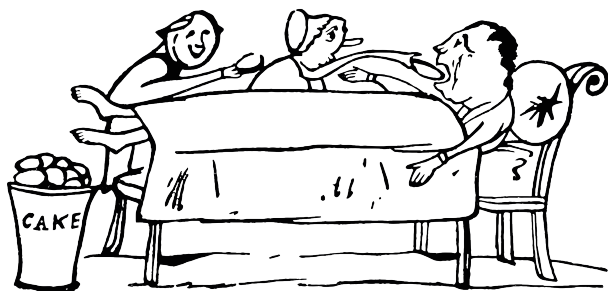
Krmíme
s
důstojností



Unie pečujících z. s.

jihomoravský kraj

Výživa v nemoci je jeden z důležitých aspektů úspěšného vypořádání se s nemocí a nastartování co nejlepšího dalšího života.



Tato brožurka Vám pomůže s tím,
jak na to.

Pojďme si to říct v pár jednoduchých
krocích

Autor: Petra Hejdová

Grafická úprava: Bc. Tomáš
Michálek

Vydala: Unie pečujících z. s. za
podpory Jihomoravského kraje

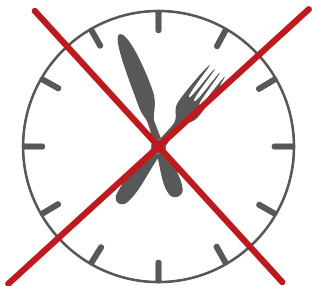
Rok: 2020

ISBN 978-80-908261-2-0 (brožováno)

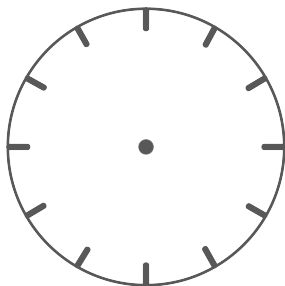
ISBN 978-80-908261-3-7 (online ; pdf)

Krok 1

Na výživu, krmení, je potřeba vyčlenit si čas a nechvátat. Musíme si uvědomit, že dostatečný čas na jídlo je jeden z nejdůležitějších kroků.



Když poskytneme opečovávanému dostatek času na jídlo, bude celé jídlo kvalitnější a důstojnější. Přirovnejme si to sami k sobě. Pokud jíme v klidu, dáme si dostatek času, cítíme se lépe.



Krok 2

Na dostatek času navazuje i příprava a krmení samotné. Snažte se strukturu jídla přizpůsobit tomu, co opečovávaný zvládne, ne tomu, aby bylo krmení rychlé a snadné. To znamená, že se přizpůsobíme potřebám krmeného. Pokud člověk, o kterého se staráme, zvládne přijímat kousky, snažíme se mu je poskytnout. Krmení bude sice možná trvat déle, ale bude zachována důstojnost člověka, o kterého se staráme.



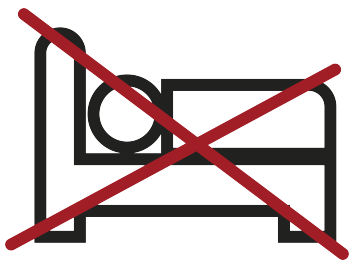
Krok 3

Stravu servírujeme s ohledem na možnosti opečovávané osoby. To znamená, že pokud se snaží krmit sám, maximálně mu toto umožníme. Trénuje se tak motorika a zůstává co nejdéle spojení RUKA – PUSA. Pokud není možné nechat jíst opečovávaného samotného, s dokrmením mu pomůžeme.



Krok 4

Důležitá je poloha, ve které jídlo podáváme, snažíme se o co největší vertikalizaci (sed). Pokud



je nutné polohování, podkládáme hlavu, aby nebyla v záklonu. I tady vertikalizujeme co nejvíce. Toto je nesmírně důležité. Sed, hlava bez záklonu, umožní co nejsnazší polykání a minimalizuje riziko



aspirace
(vdechnutí)
potravy
a s ní
spojených
komplikací –
zápal plic,

záněty. Při sedu podpíráme tak, aby nedocházelo ke hroucení – sesouvání těla na stranu. Pokud nemáme polohovací polštáře, postačí srolovaná deka a malé polštářky.

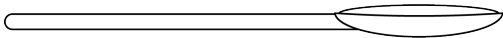


Krok 5

Neméně důležitá je i volba pomůcek, jako je příbor a hrnek. Pokud není možné použít vidličky, volíme co nejplošší lžíci. Lžíce má být plochá, a ne moc široká.



Správně zvolená lžíce usnadní krmení, protože krmený člověk setře rty ze lžíce jen tolik, kolik je schopný polknout. Vyvarujeme se tahání lžíce směrem nahoru



a otírání o rty. Je to sice rychlejší, ale zase se zvýší riziko aspirace

a nadavování. Lžící vkládáme do úst rovně, jemně přitlačíme na střed jazyka a s artikulací HAM táhneme ven. Je vhodné HAM vyslovit, tím se často aktivuje i krmená osoba, která opakuje slovo HAM rty.

Při potížích s příjmem potravy je potřeba vyhledat odbornou pomoc např.:

klinický logoped

nutriční terapeut – ten nám pomůže i vhodně sestavit jídelníček a doporučí doplňky.

Pomůcky:

- logopediecervenkova.cz
pomůcky pro poruchy polykání
- needo.cz
lahve, hrnky pro lidi
s handicapem
- unizdrav.cz
např. speciální držák na příbor,
ohybná vidlička, lžíce
- zijekvalitne.cz
pro stolování – velký výběr
všech pomůcek na jednom
místě

