



HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

ALIMENTAȚIA BOLNAVULUI

O problemă des întâlnită la bolnavii care suferă de o boală gravă este scăderea poftei de mâncare. Acest aspect îngrijorează nu numai bolnavul, ci și familia acestuia.

NU MAI AM POFTĂ DE MÂNCARE

- Pofta de mâncare poate să scadă din cauza prezenței bolii, a tratamentului, dar și atunci când sunteți supărat, trist sau neliniștit. Pe de altă parte, dacă nu mai sunteți la fel de activ, ori petreceți mai mult timp în pat, organismul are nevoie de mai puține substanțe nutritive și puteți observa că nu vă mai alimentați la fel de mult ca înainte. Este foarte important ca alimentația pe care o aveți, deși este în cantitate mică, să conțină substanțele nutritive de care organismul are nevoie. Încercați să faceți mișcare înainte de masă (fără să vă suprasolicitați);
- Serviți alimentele preferate în porții mici. O farfurie plină cu mâncare, poate fi descurajantă;
- Luați masa împreună cu familia ori de câte ori este posibil; de multe ori, datorită celor din jur, pofta de mâncare crește;
- Mâncați într-o atmosferă plăcută, cu fețe de masă și șervețele colorate;
- Puneți deoparte medicamentele și pansamentele (pot fi descurajante).

ÎMI ESTE FOAME, DAR CÂND VĂD MÂNCAREA SAU SIMT MIROSUL NU ÎMI MAI TREBUIE

- Este foarte important să identificați alimentele preferate și mirosurile care pot determina pierderea apetitului;
- Evitați să stați în bucătărie atunci când se pregătește mâncarea, dacă este posibil serviți masa în altă cameră și aerisiți foarte bine camera înainte de masă;
- Evitați prăjelile și alimentele cu mirosuri înțepătoare, deranjante;
- Dacă ați observat că nu tolerați un aliment, evitați-l.

MÂNCAREA NU MAI ARE

ACELAȘI GUST

Uneori, datorită bolii, tratamentelor sau altor probleme de la nivelul cavității bucale, apar modificări ale gustului.

Ce puteți face?

- o bună igienă a cavității bucale poate stimula creșterea apetitului prin stimularea secreției salivare;
- consumați mâncarea mai rece decât de obicei;
- condimentați mâncarea, încercați condimente noi, chiar dacă nu vă plăceau înainte (gusturile se pot schimba).

NU MAI AM POFTĂ DE MÂNCARE, **NU** **ÎMI RECOMANDAȚI** **VITAMINE?**

· Vitaminele și mineralele sunt esențiale pentru creșterea și pentru menținerea stării de sănătate. Cele mai valoroase sunt cele conținute în alimente, adică în legume, fructe, lactate, pește, ficat. Este important să consumăm alimente bogate în vitamine, organismul asimilează din ceea ce mâncăm și nu este necesar să luăm vitamine (sub formă medicamentoasă). De foarte multe ori pentru pacient este dificil să înghită încă un medicament în plus, considerând că are suficiente medicamente pentru boala lui.

- Puneți la îndemână farfurioare cu bucățele de fructe;
- Mâncați fructele care vă plac;
- Consumați fructele întregi;
- Mâncați salate combinând mai multe legume, dacă le tolerați;
- Păstrați la îndemână lichide, sandvișuri sau prăjituri și gustați câte puțin odată.

Nu insistați să **consumați un** **aliment care simțiți** **că nu vă face bine** **sau nu vă place.**

NU MAI POT ÎNGHIȚI **ALIMENTELE SOLIDE**

Datorită evoluției bolii și tratamentului acesteia poate apărea dificultate la înghițire. Este recomandat să aveți o dietă semilichidă, hipercalorică astfel încât să poată preveni scăderea în greutate. În același timp dieta trebuie să fie îmbogățită cu proteine (atât de origine animală, cât și vegetală), pentru a opri procesul de topire a masei musculare.

O soluție pentru creșterea valorii nutritive a hranei o reprezintă suplimentarea hranei cu proteine și energizante:

- adăugați la prepararea pireurilor de legume ou bătut și lapte/smântână
- brânză/cașcaval ras adăugat la supe, ciorbe, sosuri și pireuri de legume
- unt adăugat legumelor, pastelor făinoase
- adăugați zahăr sau miere la băuturi (lapte, ceai, cacao cu lapte)
- budincă, griș/orez cu lapte la care se adaugă frișcă
- omletă sau ou moale cu brânză rasă, iaurt, smântână, sana
- cereale cu lapte și miere
- ciorbe sau supe concentrate strecurate și servite în cană

Dacă vă simțiți obosit, opriți-vă din mâncat.
Mâncați mai multe mese mici, nu una mare.
Odihniți-vă după ce ați mâncat sau băut.
Folosiți mixerul/storcătorul de fructe.

NU MĂNÂNC SUFICIENT, NU AM NEVOIE DE PERFUZII?

Fiecare persoană în parte simte și știe de ce are nevoie. Nu este necesar să solicitați perfuzii dacă puteți înghiți. Organismul acumulează din alimentație, atât cât îi este necesar.

CÂTE LICHIDE TREBUIE SĂ CONSUM?

Nu uitați să consumați cât mai multe lichide (apă, sucuri, ceaiuri, compoturi). Organismul suferă mai mult în lipsa lichidelor decât în lipsa hranei. Lichidele sunt mult mai valoroase. Necesarul de lichide pentru 24 de ore este 1500-2000 ml.

Atunci când senzația de sete este foarte acută și nu puteți înghiți, folosiți fulgi de gheață (gheață sfărâmată) - luați o cantitate mică și puneți pe limbă, răcorește și hidratează. Fulgii de gheață pot conține și suc de fructe (portocale, lămâie). Dacă nu puteți bea din pahar/cană, folosiți un pai sau o seringă și umeziți buzele prin tamponare cu o compresă umedă.



HOSPICE Casa Speranței Brașov
Str. Sitei nr. 17A, Brașov, 500074
T. +40 268 474 405 / +40 372 730 114
F. +40 268 474 467
hospice@hospice.ro

HOSPICE Casa Speranței București
Str. Tămăioarei nr. 121 - 123, 023642
Sector 2, București
T. +40 21 326 3771 / +40 372 706 210
+40 372 706 208
hospice@hospice.ro

Centrul de Studii "Prințesa Diana"
"Princess Diana" Study Centre
Str. Piatra Mare nr. 101, Brașov, 500133
T. +40 268 472 455 / +40 268 513 598
F. +40 268 474 467
cshospice@hospice.ro

Centrul de informare
T. +40 733 101 378 / +40 268 472 415
info@hospice.ro

Făgăraș - punct de lucru
Făgăraș - Satellite team
Spitalul Municipal "Dr. Aurel Tulbure"
Str. Ghiocailor nr. 1, Făgăraș - 505200
T. +40 268 281 177

Hospices of Hope UK
11 High Street, Otford, Kent TN14 5PG
T. +44 (0)1959 525 110
office@hospicesofhope.co.uk
www.hospicesofhope.co.uk

Zărnești - punct de lucru
Zărnești - Satellite team
Spitalul "Dr. Tiberiu Sparchez"
Str. Policlinicii nr. 12, Zărnești - 505800
T. +40 771 440 783

Hospices of Hope USA
29 Dickinson Avenue Nyack
10960, New York, USA
T. +1 (0)845 512 8661
hohinc@optonline.net



HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

www.hospice.ro
www.studiipaliative.ro
www.infopaliatie.ro



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile



Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 - 2014, în cadrul Fondului ONG în România.
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a granturilor SEE 2009 - 2014.
www.fondong.fdsc.ro | www.eeagrants.org
Editor: HOSPICE Casa Speranței | februarie 2016