

Riziko vzniku malnutrice u seniorů v pobytové službě

■ **Text: Mgr. Zuzana Holanová,**

vedoucí Útvaru zdravotních služeb

a hygieny Domova U Biřičky v Hradci Králové

Výživa má klíčový význam jednak pro prožití spokojeného stáří, ale zvláště pro léčbu akutních a chronických onemocnění, která se v tomto věku častěji vyskytují. Poruchy výživy se zvyšují paralelně s narůstajícím věkem. Věk je rizikový faktor rozvoje poruch výživy a v případě nemoci ve stáří hrozí nebezpečí v důsledku podvýživy. Mezi stavem výživy a závažností onemocnění existuje těsný vztah. Platí, že již prostá podvýživa je spojena s vyšší mortalitou a morbiditou. Také každé chronické onemocnění vede k podvýživě. Malnutrice je porucha výživy ve smyslu plus – nadbytek, nadváha, obezita a ve smyslu minus – úbytek váhy během několika měsíců nebo rychlý pokles hmotnosti vlivem akutního onemocnění nebo stresové situace. Již nedostatek jednoho prvku vitamínu označujeme jako malnutrici. Bludným kruhem je malnutrice, snížení svalové síly, imobilita a výskyt dekubitů. Otázky výživy u starého člověka jsou tedy nanejvýš aktuální. Jaké jsou příčiny, které mohou malnutrici vyvolat?

PŘÍČINY ZE STRANY KLIENTA:

1. Stav dutiny ústní – chybějící zuby, nevhodná protéza nebo žádná zubní náhrada, ale i nedostatek slin nebo absence tvorby slin.
2. Neurologické poruchy – klient má stravu v ústech, ale nedokáže ji rozmělnit a polknout sousto. Při některých onemocněních se nedokáže sám najíst. Projevem demence je ztráta znalosti, co s jídlem dělat. Velmi bolestivá je porucha pasáže jícnu, kdy sousto není posouváno směrem do žaludku.
3. Psychické poruchy příjmu potravy – nutné léčit psychiatrem (anorexie, bulimie).
4. Terminální stav – klient odmítá stravu, chce zemřít.

PŘÍČINY NA STRANĚ POSKYTOVATELE PÉČE:

1. Neznalost správného nutričního vyvážení stravy s ohledem na pomalejší metabolismus seniorů a intoleranci vysokých dávek tuků ve stravě.
2. Strava není vizuálně atraktivní, seniora neláká k ochutnání.
3. Strava je chuťově neutrální, pro klienta nic neříkající hmota.
4. Strava není vhodně upravena, klient není schopen ji rozkousat.

5. Podávání mechanicky upravené stravy naředěné tekutinou.

DOPORUČENÍ K OMEZENÍ RIZIKA MALNUTRICE V POBYTOVÉ SLUŽBĚ:

1. Kvalitní tým zabývající se intenzivně skladbou a kvalitou podávané stravy.
2. Do týmu zařadit nutričního terapeuta, který zodpovídá za správnou skladbu jídelníčku.
3. Vytvářet možnosti individuálního stravování, zařazení doplňků výživy formou sippingu (popíjení tekuté výživy), různých přípravků, obohacení stravy energetickými a bílkovinnými přípravky.
4. Spolupracovat s lékařem z nutriční poradny.
5. Zajistit možnost vyvážené enterální výživy.
6. Provádět nutriční screening již při zahájení péče v pobytové službě. Provádět záznamy stravování v případě zhoršení zdravotního stavu nejlépe formou čtvrtaltrů, a to na tři nebo sedm dnů.
7. Sledovat hmotnost klienta v měsíčním cyklu.
8. Nabízet dostatek tekutin klientům, aby nedocházelo ke snížené tvorbě slin.
9. Podporovat kulturu stolování.
10. Motivovat stravovací provoz k přípravě pestré a vizuálně atraktivní stravy. ■■

INZERCE



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

PRACOVNÍCI POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ZLÍNSKÉHO KRAJE SE VZDĚLÁVALI ZDARMA

V rámci realizace projektu **Komplexní vzdělávání v sociálních službách (KOVOS)** reg. č. CZ.1.04/3.1.03/A7.00232 bylo organizací **VKCI Vsetín o.p.s.** úspěšně proškolen 797 pracovníků ze 78 organizací poskytovatelů sociálních služeb v 52 vzdělávacích programech s akreditací MPSV (programy byly nabízeny vícekrát). Programy z naší nabídky, si účastníci vzdělávání vybírali podle vlastního zájmu a také podle potřeb svých zaměstnavatelů. Podrobnější informace o projektu najdete na stránkách www.vkci.cz, záložka PROJEKTY – KOVOS.

Přehled některých vzdělávacích programů, které byly v období realizace projektu (září 2014 – červen 2015) nabízeny:

Základy dramaterapie (20 h)	Sociální kompetence pro pracovníky v sociálních službách (8 h)
Sociální kompetence pro sociální pracovníky (8 h)	Sexualita osob s mentálním postižením (24 h)
Jak motivovat klienta v sociálních službách (6 h)	Práce s bolestí klienta (8 h)
Prevence týrání a zneužívání osob, kterým jsou poskytovány sociální služby (14 h)	Jednání s klientem (16 h)
Výcvik klíčových pracovníků v individuálním plánování poskytování sociální služby (24 h)	Psychologie stáří (8 h)
Úvod do problematiky specifických potřeb osob v seniorském věku (8 h)	Základy zvládnání agrese (8 h)
Úvod do komunikačních dovedností v přímé práci s klientem (8 h)	Právo v sociálních službách (16h)
Role klíčového pracovníka v sociálních službách (8 h)	Prevence syndromu vyhoření (15 h)
Základy arteterapie a artefletiky (20 h)	Individuální plánování v sociálních službách (16 h)

Tento projekt byl financován z ESF prostřednictvím OP LZZ a ze státního rozpočtu ČR.
Bližší informace Vám poskytneme na telefonní číslo 774 415 107 nebo na e-mailové adrese vkci@vkci.cz.