

altenpflege.de Edition

Кратки учебници за обучение по грижи - с акцент върху грижите за
възрастни хора

Theo Ahrens

Хранене в грижите за възрастните

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографски данни

Тео Аренс – Кратка биография

Тео Аренс, роден през 1979 г. в близост до Мюнхен, е учител по здравни грижи и отдаден педагог в областта на грижата за възрастни хора. След една година доброволна социална работа в болница преминава обучение за здравен и болничен специалист и натрупва ценен опит в интензивното отделение. Воден от желанието си да предава знания, той изучава педагогика свързана с грижата и започва през 2009 г. работа като учител в специализирано училище в Мюнхен. Тео е известен с практическото и емпатично преподаване, с което подготвя бъдещите здравни работници за техния изисквателен професионален път. В лично отношение, той живее със съпругата си и двете си деца в Берлин и се занимава доброволно с подобряване на условията в обучението за здравни грижи.

Тази кратка учебна книга е формулирана от учебните планове на неговото обучение, използвайки изкуствен интелект. Преводът е извършен автоматично.

Издава се от [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Цена DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Въпроси и предложения за подобрения моля изпращайте на team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Съдържание

1	Увод	4
1.1	Цели на този кратък учебник	4
1.2	Значение на храненето в грижата за възрастни хора	4
1.3	Роля на медицинските сестри в консултирането и осигуряването на хранене	5
2	Основи на тема хранене	7
2.1	Общи положения за храненето	7
2.2	Значение на храненето за здравето в напреднала възраст	7
2.3	Енергийни и хранителни нужди в напреднала възраст	8
2.4	Промени в метаболизма в напреднала възраст (напр. намаляване на основната обмяна)	9
3	Хранителни вещества и техните функции	11
3.1	Въглехидрати	11
3.2	Протеини (белтъци) и тяхното значение за здравето на мускулите	12
3.3	Мазнините и тяхната роля в напреднала възраст	12
3.4	Витамини и тяхното значение за възрастните хора	13
3.5	Минерали и микроелементи	14
3.6	Значение на водата и прием на течности	15
4	Форми на хранене и диети в грижата за възрастни хора	17
4.1	Нормална диета и балансирано хранене	17
4.2	Лесно смилаема храна и нейните области на приложение	18
4.3	Вегетарианско и веганско хранене в грижите за възрастни хора	19
4.4	Форми на диети	20
4.5	Адаптирани форми на хранене	21
4.6	Ентерално и парентерално хранене	22
5	Хранителни проблеми и техните причини	24
5.1	Липса на апетит	24
5.2	Недохранване	25
5.3	Дехидратация	26
5.4	Проблеми с дъвченето и гълтането	28
5.5	Непоносимости и алергии	29
6	Заболявания в напреднала възраст, свързани с храненето	31
6.1	Захарен диабет и хранене	31
6.2	Високо кръвно налягане (Хипертония) и бедна на сол диета	32
6.3	Затлъстяване (наднормено тегло) и мерки за контрол на теглото	33
6.4	Остеопороза	34
6.5	Сърдечно-съдови заболявания	35
6.6	Недохранване	36
7	Диагностика на храненето и оценка	37
7.1	Методи за оценка на хранителния статус	37
7.2	Методи за скрининг на недохранване	37
7.3	Разпознаване на хранителни проблеми	38
7.4	Създаване на хранителни и мерки за грижи планове	39
8	Консултиране за храненето и обучение на жители и роднини	41
8.1	Значение на хранителното консултиране в грижите за възрастни хора	41
8.2	Водене на разговори с жители и близки относно консултации за хранене	42
8.3	Изготвяне на хранителни планове за индивидуални нужди	43
8.4	Участие на близките в хранителното осигуряване	44
9	Грижи за хора със специални хранителни нужди	46
9.1	Хранене при хора с деменция	46
9.2	Хранене при хора с дисфагия (затруднено преглъщане)	47
9.3	Хранене при хора с диабет	48
9.4	Хранене при хора със затлъстяване	49
9.5	Хранене при хора с ограничена мобилност	50
10	Практическо приложение на храненето в грижите	51
10.1	Планиране и организация на храненията	51
10.2	Поддаване на храна и подкрепа при хранене	51
10.3	Приготвяне и поднасяне на ястията	52
10.4	Хигиенни предписания в храненето	53
11	Документация и докладване на храненето	55
11.1	Документация на приема на храна	55
11.2	Изготвяне на хранителни протоколи	56
11.3	Докладване на проблеми с храненето	57
11.4	Комуникация с кухненския екип	57
12	Етични и правни аспекти по отношение на храненето в грижата	59
12.1	Право на самоопределение при храненето	59
12.2	Правни основи на храненето	60
12.3	Задължение за осигуряване на прием на храна	61
12.4	Етични дилеми при храненето	62
12.5	Религиозни и културни особености	62
13	Роля на медицинските сестри по отношение на храненето на жителите	64
13.1	Задачи и отговорности на болногледачите в хранителното обслужване	64
13.2	Сътрудничество с диетолози, лекари и близки	65
13.3	Насърчаване на самостоятелността на обитателите при хранене	66
13.4	Надграждане на квалификацията на медицинските сестри в областта на храненето	67
14	Включване на близките семейства	69
14.1	Включване на близките при изготвянето на хранителни планове	69
14.2	Обучение на близки за подпомагане при прием на храна	70
14.3	Работа с емоционалните аспекти на храненето	71
15	Саморефлексия и насърчаване на здравето на медицинските сестри	73
15.1	Хранене на болногледачите	73
15.2	Справяне със стреса и времевия натиск при хранителното обслужване на обитателите	74
15.3	Саморефлексия на болногледачите при работа с хранителни проблеми на обитателите	74
16	Примерни случаи и практически приложения	76
16.1	Примерен случай: Подход към жител с недохранване	76
16.2	Пример: Мерки за стимулиране на прием на течности при възрастен обитател	77
16.3	Примерен случай: Подкрепа на жител с дисфагия при хранене	78
16.4	Рефлексия на случките и препоръки за действие	79

1 Увод

1.1 Цели на този кратък учебник

Краткият учебник предлага цялостни знания за храненето в грижите за възрастни хора. Той предава теоретично разбиране и практически умения за ефективно хранително обслужване на възрастни хора. Целта е подобряване на здравословното състояние на възрастните чрез адаптирани хранителни стратегии. Персоналът на грижите се учи да изготвя индивидуални хранителни планове и да разпознава специфични хранителни нужди. Книгата подпомага компетентността за консултиране и обучение на обитателите и техните близки. Тя създава солидна основа за разпознаване и превенция на хранителни заболявания с напредване на възрастта. При това се отчитат етичните и правните аспекти на хранителното обслужване. Съдържанието подпомага професионалното развитие на персонала на грижите и укрепва интердисциплинарното сътрудничество с хранителни консултанти и лекари.

1.2 Значение на храненето в грижата за възрастни хора

Храненето оказва значително влияние върху качеството на живот и здравето на възрастните хора. Адекватното предлагане на хранителни вещества може да облекчи оплакванията, свързани с възрастта, и да насърчи автономията. Доброто хранене подпомага заздравяването на рани, укрепва имунната система и намалява риска от инфекции. Балансираната диета регулира кръвното налягане и влияе положително на нивото на кръвната захар, което е от съществено значение при заболявания като диабет мелитус.

Промените, свързани с възрастта, като намаляване на мускулната маса и здравината на костите, могат да бъдат облекчени чрез целенасочено подаване на хранителни вещества. Запазването на мускулната сила чрез адекватен прием на протеини е съществено за мобилността и профилактиката на падания. Витамините и минералите допринасят за здравето на костите и подпомагат когнитивните функции.

Възрастните хора често изпитват промени във вкусовите усещания и храносмилането, което намалява желанието за прием на храна. Индивидуално адаптирани хранителни планове мотивират към хранене и пиене, намалявайки риска от дехидратация и недохранване. Освен това, избраната форма на хранене може да насърчи социално участие, като направи общите хранения по-приятни.

Ролята на медицинските сестри в храненето на възрастните е от съществено значение. Те разпознават навреме изменения в хранителния статус и предприемат превантивни мерки. Чрез тяхното обгрижване се осигурява достъпът на възрастните хора до смислено изготвени ястия, които отговарят на техните нужди и предпочитания. Прецизно документираните хранителни стратегии формират основата за интердисциплинарно сътрудничество с лекари и диетолози.

Общо казано, целенасоченото хранене в грижата за възрастните хора допринася съществено за насърчаването на благосъстоянието, запазването на самостоятелността и предотвратяването на заболявания, свързани с храненето. Компетентното хранително осигуряване е интегрална част от цялостните грижи и е незаменимо за здравословно стареене с достойнство.

1.3 Роля на медицинските сестри в консултирането и осигуряването на хранене

Медицинските сестри са централни действащи лица в осигуряването и консултирането на храненето на възрастните хора. Тяхната роля обхваща различни отговорности, от анализа на индивидуалните нужди от хранене до практическата подкрепа при приемането на храна.

Най-напред медицинските сестри идентифицират нуждите от хранене, като наблюдават и оценяват хранителното състояние на жителите. Това включва оценка на приема на хранителни вещества, вземане под внимание на предпочитанията и антипатиите и разпознаване на рискове като дехидратация или недохранване. Тук важна роля играе тясната връзка с жителите, тъй като медицинските сестри могат рано да забележат техните хранителни навици и промени.

Планирането и прилагането на индивидуални хранителни планове е друг основен фокус. Медицинските сестри прилагат препоръки за хранене, като работят с диетолози, лекари и роднини. Те координират храненията и следят за спазването на специални диети или хранителни режими. При това те се грижат ястията не само да покриват нуждата от хранителни вещества, но и да бъдат поднесени по апетитен начин, за да се стимулира готовността за приемане на храна.

В практическото осигуряване на хранене медицинските сестри подкрепят при предоставянето на храната. Те помагат при приемането на храна, особено на жители с физически ограничения или нарушения при гълтане. Тук спазването на хигиенните изисквания играе решаваща роля, за да се предотвратят инфекции.

Медицинските сестри също така носят отговорност за документирането на хода на храненето. Те записват какво и колко е изядено и изпито, за да могат да наблюдават здравословното състояние на жителите и да извършват корекции в хранителната стратегия.

Консултирането е важна част от тяхната роля. Медицинските сестри информират жителите и техните роднини за здравословното хранене и значението на балансираната диета. Те изясняват възможните последствия от неправилни хранителни навици и мотивират за сътрудничество в осигуряването на хранене.

Освен това медицинските сестри носят отговорност да ангажират активно жителите в мерките за насърчаване на здравето. Те насърчават самостоятелността при хранене и създават приятна атмосфера за хранене, за да подобрят качеството на живот на възрастните хора.

В консултирането и осигуряването на хранене медицинските сестри имат решаваща роля за прилагането на ефективна и съобразена с нуждите хранителна стратегия. Тяхното интердисциплинарно сътрудничество с други специалисти и продължаващото обучение в областта на хранителните знания са необходими, за да се отговори на сложните изисквания на грижите за възрастните хора.

preview

2 Основи на тема хранене

2.1 Общи положения за храненето

Храненето обхваща приемането на хранителни вещества, от които тялото се нуждае за поддържане на здравето. Тези хранителни вещества са въглехидрати, протеини, мазнини, витамини, минерали и вода. Балансираното хранене осигурява всички необходими хранителни вещества в подходящи количества.

Въглехидратите служат като основен енергиен източник. Те трябва да бъдат предпочитани в пълнозърнести продукти, плодове и зеленчуци. Протеините са съществени за запазване на мускулната маса и регенерацията на клетките. Висококачествени източници на протеини са месо, риба, яйца, млечни продукти и бобови култури. Мазнините доставят енергия и подпомагат усвояването на мастноразтворими витамини. Здравословни мазнини се намират в ядки, семена, риба и растителни масла.

Витамините и минералите изпълняват разнообразни функции в тялото. Витамин С подпомага зарастването на рани и имунната система, докато калций и витамин D са от съществено значение за здравето на костите. Адекватният прием на течности е необходим за метаболизма, функцията на клетките и за избягване на дехидратация.

Хранителните навици и вкусовете предпочитания влияят на приемането на хранителни вещества. В напреднала възраст физиологичните промени могат да променят тези нужди. Ограничения при дъвчене и гълтане, намалено чувство за жажда и променен метаболизъм трябва да бъдат взети под внимание. Грижовният персонал трябва да бъде осведомен за тези индивидуални различия, за да се избегне недохранване или прехранване и да се осигури благосъстояние.

2.2 Значение на храненето за здравето в напреднала възраст

Една балансирана диета е от решаващо значение за запазване на физическото и психическото здраве в напреднала възраст. С напредването на възрастта настъпват физиологични промени, които могат да повлияят на нуждите от хранителни вещества. Мускулната маса и костната плътност намаляват, което увеличава риска от падания и фрактури. Диета, богата на протеини, може да помогне за предотвратяване на загубата на мускули и да подпомогне здравето на костите.

Имунната система отслабва с възрастта, което увеличава уязвимостта към инфекции. Достатъчният прием на витамини и минерали подпомага имунната функция. Особено витамините С, D и цинк играят съществена роля. Фибрите са важни за здравословното храносмилане и могат да помогнат за предотвратяване на запек, който е често срещан проблем в напреднала възраст.

Храненето влияе и върху здравето на мозъка. Омега-3 мастните киселини, които се съдържат в тлъста риба, ленено семе и орехи, са от съществено значение за мозъчната функция и могат да противодействат на упадъка на когнитивните способности. Антиоксидантите, които се съдържат в разнообразие от плодове и зеленчуци, могат да минимизират щетите, причинени от свободните радикали, и да намалят риска от невродегенеративни заболявания.

Недохранването и дефицитът на хранителни вещества са често срещани при по-възрастните хора и могат да имат сериозни последици, включително мускулна слабост, повишена уязвимост към инфекции и забавено заздравяване на рани. Редовната оценка на състоянието на храненето е важна, за да се разпознаят и разрешат тези проблеми рано.

Храненето значително влияе и върху здравето на сърцето. Диета с ниско съдържание на сол може да помогне за контролиране на високото кръвно налягане, докато здравословните мазнини могат да понижат нивата на холестерол и да намалят риска от сърдечно-съдови заболявания. Особено омега-3 мастните киселини имат положителен ефект върху здравето на сърцето.

Като цяло, балансираната диета е от ключово значение за запазване на качеството на живот в напреднала възраст и за предотвратяване на свързани с възрастта здравни проблеми. Грижовните работници играят важна роля в подпомагането и осигуряването на подходящо хранене за по-възрастните хора.

2.3 Енергийни и хранителни нужди в напреднала възраст

С напредването на възрастта се променя енергийната потребност на тялото. Основният метаболизъм, тоест количеството енергия, което тялото в покой се нуждае за поддържане на своите функции, намалява. Това се дължи на загуба на мускулна маса и забавяне на метаболизма. Затова енергийната потребност на по-възрастните хора често е по-ниска от тази на по-младите възрастни.

Калорийната нужда на по-възрастните хора е приблизително между 1600 и 2000 килокалории на ден, в зависимост от пола, нивото на активност и здравословното състояние. Физически активните възрастни хора се нуждаят от повече калории, докато при неподвижни или болни лица нуждата може да продължи да намалява.

Нуждата от хранителни вещества остава същата или в някои случаи дори се увеличава, особено при протеини, витамини и минерали. Достатъчният прием на протеини е от решаващо значение за запазване на мускулната маса. Препоръчва се около 1,0 до 1,2 грама протеин на килограм телесно тегло на ден. Поради намалената енергийна потребност е важно храненето да бъде плътно на хранителни вещества, за да се осигурят достатъчно хранителни вещества при по-нисък прием на храна.

Особено внимание трябва да се обърне на приема на калций и витамин D, за да се подкрепи здравето на костите и да се предотврати остеопорозата. Витамин B12 може също да стане дефицитен поради променената резорбция във възрастта, което може да се отрази негативно на кръвотворението и нервната система. Затова е важно да се осигури достатъчен прием или допълнително добавяне.

Също така е важно да се осигури достатъчно количество антиоксиданти, за да се забави стареенето на клетките и да се подкрепят когнитивните функции. Източници за това са плодовете, зеленчуците и пълнозърнестите продукти.

Грижите трябва да отговарят на индивидуалните нужди и редовно да оценяват енергийната и хранителната потребност, за да се избегне недостатъчно или прекомерно снабдяване. Тясното сътрудничество с хранителни консултанти може да помогне за оптимизиране на хранителното снабдяване и за насърчаване на здравето на по-възрастните хора.

2.4 Промени в метаболизма в напреднала възраст (напр. намаляване на основната обмяна)

С напредването на възрастта настъпват съществени промени в метаболизма, които влияят върху усвояването на хранителни вещества и осигуряването на енергия. Централен фактор в този процес е намаляването на основната обмяна, което представлява количеството енергия, от което тялото се нуждае в покой, за да поддържа жизнените си функции. Това намаление се дължи на загубата на мускулна маса и намалената активност на метаболитните процеси.

Намаляването на мускулната маса, известно като саркопения, играе решаваща роля. С възрастта мускулната маса значително намалява, което значително допринася за редуцията на основния метаболизъм. Мускулите са най-активната метаболитна тъкан в организма и тяхната загуба води до по-ниска енергийна потребност. Това подчертава значението на протеинобогатата диета и редовната физическа активност за поддържане на мускулната маса.

Хормоналните промени също влияят върху метаболизма. Намаленото отделяне на хормони като тестостерон, естроген и растежен хормон, които са важни за енергийния и мускулния метаболизъм, също допринася за намаляването на основния метаболизъм. Тези хормонални адаптации могат също да влияят на апетита и усвояването на хранителни вещества, което допълнително усложнява хранителните нужди на по-възрастните хора.

Обработката на мазнините се променя успоредно с намаляването на основния метаболизъм. Организмът има склонност да съхранява повече мазнини, което може да увеличи риска от наднормено тегло и свързани заболявания. Въпреки това, балансираното приемане на здравословни мазнини остава важно, за да се поддържа функцията на клетките и да се намали рискът от сърдечно-съдови заболявания.

Скоростта на метаболизма на определени органи също намалява с възрастта. Черният дроб, който е отговорен за детоксикацията и метаболизма на много хранителни вещества, често показва намалена активност. Също така настъпват промени във функцията на бъбреците, което засяга регулирането на електролити и водоснабдяването. Тези органични промени изискват адаптация на диетата с цел осигуряване на оптимално функциониране въпреки физиологичните промени.

Обобщено, разглеждането на тези промени в метаболизма е от съществено значение, за да се покрият адекватно хранителните нужди при стареене и да се насърчи здравето. Приспособената хранителна стратегия трябва да отчита намалената енергийна потребност, като в същото време осигурява набавянето на необходимите хранителни вещества. Грижовният персонал трябва да бъде информиран за тези специални нужди, за да подкрепи качеството на живота на по-възрастните хора чрез оптимизирано хранително осигуряване.

7 Това е само предварителен преглед

Пълната книга е достъпна на <https://www.altenpflege.de> за регистрирани потребители. Регистрацията и използването са безплатни. За тези, които не желаят да се регистрират, сумата, посочена на страница 2, може да бъде преведена чрез PayPal на buchhaltung@factsoft.de, като се посочат както заглавието на книгата, така и имейл адреса. След това PDF файлът ще бъде изпратен по имейл.

Освен безплатния достъп до кратките учебници, регистрацията на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) позволява директно кандидатстване за работни места. А също така и възможността сами да публикувате безплатно обява за работа. Станете и вие част от общността на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).