

# ઉન્નત ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે પોષણ અંગે મદદ અને સલાહ

## Help and advice on nutrition for people living with advanced dementia (Gujarati)

### ડિમેન્શિયા સેવાઓ

દર્દીઓ, પરિવારો અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે માહિતી

છેલ્લી સમીક્ષા: જુલાઈ 2025

આગલી સમીક્ષા: જુલાઈ 2028

પત્રિકા નંબર: 247, વૃતાંત: 3

### રજૂઆત

આ પત્રિકા તમને ઉન્નત ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને ખાવા-પીવામાં (પોષણ) થતી કેટલીક સમસ્યાઓ વિશે જણાવશે. તે શું મદદ કરી શકે છે તે વિશે થોડા વિચારો આપે છે.

- ઉન્માદ ધરાવતા લોકો માટે પોષણ સંબંધિત સમસ્યાઓ સામાન્ય છે. રોગ વધવાની સાથે આ સમસ્યાઓ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.
- ડિમેન્શિયાથી પીડાતી વ્યક્તિ વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલીને કારણે આ સમસ્યાઓ વિશે તમને જણાવવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે. મિત્રો અને સંબંધીઓએ શું ધ્યાન રાખવું તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.
- ક્યારેક ગળવામાં સમસ્યા બની શકે છે. આ પત્રિકા તમને આનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે જણાવશે.
- કૃપા કરીને આ પત્રિકા વાંચો. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો કૃપા કરીને તમારા મિત્ર અથવા સંબંધીની સંભાળ રાખતા આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો સાથે વાત કરો.

### ખાવાની સામાન્ય સમસ્યાઓ

- ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકોમાં વજન ઘટાડવું સામાન્ય છે.
- દરેક વ્યક્તિની ખાવાની સમસ્યાઓ અલગ અલગ હશે. ખોરાકનો ઇનકાર કરવો એ ડિમેન્શિયાને આગળ વધારવાની પ્રક્રિયાનો એક ભાગ હોઈ શકે છે.
- ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકોને ખોરાક, પીણા અને છરીઓ, કાંટા, પ્લેટ અને કપ જેવી વસ્તુઓ ઓળખવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકો તમને તેમની જરૂરિયાતો કહી શકતા નથી. તેઓ તમને કહી શકતા નથી કે તેઓ ભૂખ્યા નથી અથવા તેમને ખોરાક ગમતો નથી.
- આગળ પડતા ડિમેન્શિયાથી પીડાતા કેટલાક લોકો શારીરિક રીતે ઓછા સક્રિય હોઈ શકે છે તેથી તેમને ભૂખ વાગતી નથી. અન્ય લોકો ખૂબ ગતિ કરી શકે છે અને યાત્રી શકે છે જેનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તેઓ વધુ કેલરી વાપરે છે.

આરોગ્ય ની માહિતી અને સહાયતા [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ઉપર મળી રહે છે અથવા બિન-કટોકટી તબીબી સલાહ માટે 111 પર ફોન કરો

જૂઓ [www.leicestershospitals.nhs.uk](http://www.leicestershospitals.nhs.uk) નકશા માટે અથવા લેસ્ટરની હોસ્પિટલો વિષે જાણવા માટે, અથવા આ માહિતી પત્રિકા વિષે જણાવવું હોય તો સંપર્ક કરો [InformationForPatients@uhl-tr.nhs.uk](mailto:InformationForPatients@uhl-tr.nhs.uk)

- કેટલાક લોકોને વધારાની મદદ વિના એકાગ્રતા, સંકલન અને ખાવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. તેમને આખા માર્ગે ભોજન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમસ્યા આવી શકે છે.
- પીડા, દવા, મોંની સમસ્યાઓ, કબજિયાત અને અન્ય તબીબી પરિબલો પણ ભૂખ ઓછી લાગવાનું કારણ બની શકે છે. તબીબી ટીમ આની તપાસ કરશે.

### ખાવાની સમસ્યાઓનું સંચાલન

- વ્યક્તિને જાણવી મહત્વપૂર્ણ છે. દરેક વ્યક્તિની પોતાની પસંદ અને જરૂરિયાતો હોય છે. તમારા સંબંધીની પસંદ અને નાપસંદ વિશે તમને વધુ સારી રીતે ખ્યાલ આવશે. આ માહિતી સ્ટાફ સાથે શેર કરો.
- વ્યક્તિને તેમને ગમતો ખોરાક નાના અને નિયમિત ભાગમાં આપવાથી મદદ મળી શકે છે.
- ખોરાકનો સ્વાદ બદલાઈ શકે છે. વિવિધ રંગો, ગંધ અને પોતવાળા ખોરાક અજમાવવાથી મદદ મળી શકે છે. તેઓ એવા ખોરાક પસંદ કરી શકે છે જે મીઠા હોય અથવા વધુ તીવ્ર સ્વાદવાળા હોય.
- ભોજનનો સમય હળવા રાખવાનો પ્રયાસ કરો. ખાવા માટે પુષ્કળ સમય રાખો. જો વ્યક્તિ ખોરાકનો ઇનકાર કરે છે, તો થોડા સમય પછી તેને ફરીથી આપો.
- ખાતરી કરો કે તેઓ ભોજન માટે તેમના યશ્મા, શ્રવણ યંત્ર અથવા દાંતનું બનાવટી ચોકકું પહેરે છે.
- ભોજનમાં મદદ કરવાથી તેઓ કેટલું ખાય છે તેના પર મોટો ફરક પડી શકે છે. સારા દિવસો અથવા દિવસના તે સમયનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરો જ્યારે તેમની ભૂખ સારી હોય.
- ઇરી અને કાંટાથી ખાવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમે ખોરાકને કાપી શકો છો જેથી તેને ચમચી અથવા આંગળીઓથી ખાઈ શકાય. તેમને ખાવા માટે 'સરળ પકડ' કટલરી આપવાનો પ્રયાસ કરો.
- તેજસ્વી રંગની પ્લેટો વ્યક્તિને તેમનો ખોરાક વધુ સરળતાથી જોવામાં મદદ કરી શકે છે.
- જો સ્વાદિષ્ટ ભોજન પૂરું ન થયું હોય તો મીઠાઈનો ઇનકાર કરશો નહીં. મીઠા અને સ્વાદિષ્ટ જેવા ખોરાકના મિશ્રણ વિશે ચિંતા કરશો નહીં.
- ખોરાક શું છે તે સમજાવવામાં અને ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ મળી શકે છે. વોર્ડ માં મેનુ વિકલ્પો ના ફ્લેશ કાર્ડ ચિત્રો છે.
- પીવું અને ખાવું એ એક સામાજિક પ્રવૃત્તિ હોઈ શકે છે. તમારા સંબંધી અથવા મિત્ર સાથે મળીને ખાવાથી અને પીવાથી મદદ મળી શકે છે.
- જો પોષણ ચિંતાનો વિષય બની ગયું હોય, તો વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા આરોગ્યસંભાળ વ્યવસાયિક સાથે વાત કરો.

### યાવવાની સમસ્યાઓનું સંચાલન

- ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકોને યાવવાની અને ગળી જવાની સમસ્યા થઈ શકે છે. તેઓ યાવવાનું ભૂલી શકે છે અથવા તેઓ ખોરાક મોંમાં રાખી શકે છે.
- વ્યક્તિનું મોં સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રાખવાથી (મૌખિક સ્વચ્છતા) ખોરાકનો સ્વાદ સારો બને છે અને તેમને યાવવાની અને ગળી જવાની મદદ મળે છે. જો મોં દુખે છે, તો યાવવું અસ્વસ્થતા અને મુશ્કેલ બનશે. તેઓ ખાવા માંગતા ન હોય શકે.
- દાંતનું બનાવટી ચોકકું અથવા પ્લેટ આરામદાયક અને યોગ્ય રીતે ફીટ કરેલી હોવી જોઈએ. 'દાંતનું બનાવટી ચોકકું ફિક્સેટિવ' આમાં મદદ કરી શકે છે.
- વજન ઘટાડવાથી દાંતનું બનાવટી ચોકકું ઢીલું પડી શકે છે, જેનાથી ખાવાનું મુશ્કેલ બને છે.
- ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકો સરળતાથી થાકી શકે છે. નરમ, ભેજવાળો ખોરાક ખાવાથી જેને ઓછી જરૂર હોય યાવવાથી મદદ મળી શકે છે.

## પીવાની સમસ્યાઓનું સંચાલન

- લોકો વૃદ્ધ થાય તેમ તરસની લાગણી બદલાય છે. આનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે વ્યક્તિને ખબર ન હોય તેઓ તરસ્યા છે. ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકોમાં પણ આ થાય છે.
- તેમને દિવસભર અને નિયમિત અંતરાલે પીવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- વ્યક્તિ મોટી માત્રામાં ન પી શકે. 'થોડું અને વારંવાર' અભિગમ મદદરૂપ થાય છે.
- સ્પષ્ટ કાયનો ઉપયોગ કરો જેથી વ્યક્તિ અંદર શું છે તે જોઈ શકે. અથવા તેજસ્વી રંગના કપનો ઉપયોગ કરો ધ્યાન દોરવા માટે તમારે તેમને પીવા માટે બીકર ન આપવું જોઈએ જ્યાં સુધી કોઈ વાણી અને ભાષા ચિકિત્સક તેની ભલામણ ન કરે. આનું કારણ એ છે કે પીણાં શ્વાસનળીમાં પ્રવેશી શકે છે.
- તમે તેમના હાથમાં કપ મૂકીને અને આકર્ષક પીણું પહોંચમાં મૂકીને તેમને પીવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો. વ્યક્તિ સાથે પીઓ, કારણ કે તેઓ તમારા કાર્યની નકલ કરી શકે છે.
- યોગ્ય પીણાં આપવા માટે તેમની પસંદ અને નાપસંદ જાણવી મહત્વપૂર્ણ છે.
- બધા પ્રવાહી ગણાય છે, સૂપ પણ. ગરમ અને ઠંડા, અલગ અલગ પીણાં આપો.
- દૂધ આધારિત પીણાં (જેમ કે હોટ ચોકલેટ, મિલ્કશેક, દૂધિયું કોફી, કોમ્લેન શેક/સૂપ) આહારમાં વધારાની કેલરી અને પ્રોટીન મેળવવાનો સારો માર્ગ છે.
- ડિહાઇડ્રેશન કબજિયાત, પેશાબમાં ચેપ, દબાણ જેવી અન્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે અલ્સર, પડવું અને ચિત્તભ્રમ.

## મૌખિક પોષણયુક્ત પૂરવણીઓ

- જો વ્યક્તિ પૂરતો ખોરાક ન ખાતી હોય, તો ડોક્ટરો ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરશે. ડાયેટિશિયન વધારાના નાસ્તા અને પીણાંની ભલામણ કરી શકે છે, જેને પોષણયુક્ત પૂરવણીઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- મૌખિક પોષણ પૂરવણીઓ વિવિધ સ્વાદ અને શૈલીમાં આવે છે. તેઓ તરીકે આવી શકે છે. મિલ્કશેક, જ્યુસ ડ્રિંક્સ અને મીઠાઈઓ આ ખોરાકમાં વધારાની કેલરી અને પ્રોટીન ઉમેરે છે.
- આ ભોજન વચ્ચે આપવાનું શ્રેષ્ઠ છે.
- તમારે તેમને આ ખાવા અને પીવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- જો વ્યક્તિને પૂરક પસંદ ન હોય, તો પૂરક કેવી રીતે છે તે વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ કરો રજૂ કરવામાં આવે. એક અલગ ગ્લાસ, એક અલગ સ્વાદનો પ્રયાસ કરો, અથવા ફિજમાંથી ઠંડુ કરીને પીરસો.

## ગળતી વખતે મદદ મેળવવી સમસ્યા બની જાય છે

- જેમ જેમ ડિમેન્શિયા વધે છે, તેમ તેમ ગળવા માં મુશ્કેલી (ડિસફેજિયા) થઈ શકે છે. આનું કારણ એ છે કે વ્યક્તિના સ્નાયુઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે કામ કરતા નથી.
- યાદશક્તિની સમસ્યાઓ વધુ ખરાબ થઈ રહી છે, અને વર્તનમાં ફેરફાર ગળી જવા પર પણ અસર કરી શકે છે. આ મોઢામાં ખોરાક પકડી રાખવો, સતત ચાવવું અથવા ગળી જવાનું ભૂલી જવું હોઈ શકે છે.
- ડિમેન્શિયાના આગળ પડતા તબક્કામાં, કેટલાક લોકો સુરક્ષિત રીતે ગળી જવાની ક્ષમતા ગુમાવે છે અથવા તો બિલકુલ ગળી જવા
- જ્યારે ગળી જવાની પ્રક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે, આ ખાવા-પીવાનું અસુરક્ષિત બનાવી શકે છે. આ સમસ્યાઓ વ્યક્તિને ખોરાક ખાવાથી ગૂંચળામણ થઈ શકે છે અથવા છાતીમાં ચેપ લાગી શકે છે.

- જો તમારા સંબંધીને ગળી જવાની તકલીફ હોય તો અમે તેમને વાણી અને ભાષા ચિકિત્સક પાસે મોકલીશું ગળી જવા સાથે.
- એક વાણી અને ભાષા ચિકિત્સક ગળવામાં મુશ્કેલીનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે અને સમસ્યાનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે અંગે સલાહ આપી શકે છે. તેઓ સલાહ આપશે કે શું વ્યક્તિને જાડા પ્રવાહી અને/અથવા ખોરાકની સુસંગતતામાં ફેરફારની જરૂર છે. આ તેમને ગળવામાં મદદ કરશે.
- અમારી પાસે વોર્ડમાં વિવિધ સુસંગતતાઓ સાથેનું મેનુ ઉપલબ્ધ છે. માટે ફૂપા કરીને સ્ટાફ ને પૂછો. ભોજન પસંદગીઓ માં મદદ કરવા માટે એક નકલ
- વાણી અને ભાષા ચિકિત્સક પણ સલામત ખોરાક અંગે સલાહ આપે છે. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે. ખાતી વખતે યોગ્ય સ્થિતિ અને વ્યક્તિએ કેટલી ઝડપથી ખાવું અને પીવું જોઈએ તે

### જ્યારે ગળી જવાનું અસુરક્ષિત બને છે

- જ્યારે ગળી જવાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કામ ન કરતું હોય, એવું જોખમ રહેવું છે કે ખોરાક અને પીણા શ્વાસનળી અને ફેફસામાં નીચે જઈ શકે છે.
- જો ખોરાક અથવા પીણું શ્વાસનળી અને ફેફસામાં જાય છે, તો તેને **મહાપ્રાણ કહેવામાં આવે છે**. તે કારણ બની શકે છે ખાંસી, ગૂંગળામણ, આંખમાં પાણી આવવું અથવા યહેરો લાલ પરંતુ મહાપ્રાણ થઈ રહ્યું હોવાના ખૂબ ઓછા સંકેતો પણ હોઈ શકે છે.
- આસ્પિરેશનથી ન્યુમોનિયા જેવા ગંભીર છાતીના ચેપ થઈ શકે છે, જે જીવલેણ હોઈ શકે છે. તે ખાવા અને પીવાને પણ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. સમય જતાં વ્યક્તિનું વજન ઘટી શકે છે અને ડિહાઇડ્રેટેડ થઈ શકે છે.
- કેટલાક લોકો માટે વાણી અને ભાષા ચિકિત્સકો કહી શકે છે કે કોઈપણ જાડાઈનું પીણું અને કોઈપણ સુસંગતતાનો ખોરાક વ્યક્તિ માટે ખાવા માટે અસુરક્ષિત છે. આ એક 'અસુરક્ષિત ગળી' છે.

### ફુનિમ નળીથી ખોરાક આપવો:

- ફુનિમ નળીથી ખોરાક આપવો એ છે જ્યારે એક નળી દાખલ કરવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ વ્યક્તિને ખાવા-પીવાને બદલે પોષક તત્વો આપવા માટે કરવામાં આવે છે.
- **જો વ્યક્તિની ગળી જવાની સમસ્યાનું કારણ ઉલટાવી શકાય તેવું હોય તો જ અમે આગળ પડતા ડિમેન્શિયાથી પીડાતા લોકોને નળીથી ખોરાક આપીએ છીએ.**
- જો કોઈ વ્યક્તિ ડિમેન્શિયાના છેલ્લા તબક્કામાં હોય અને ગળી જવાની સમસ્યાઓ તેમના પ્રગતિશીલ ડિમેન્શિયાને કારણે હોવાનું માનવામાં આવે છે, તો નળીથી ખોરાક આપવો યોગ્ય પસંદગી નથી.
- એવા કોઈ પુરાવા નથી કે તે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોમાં આયુષ્ય વધારે છે. તે શકે છે. જટિલતાઓને કારણે તેમનું જીવન ટૂંકું કરી
- નળીથી ખોરાક આપવો મહાપ્રાણ નું જોખમ બંધ કરશે નહીં. આનું કારણ એ છે કે પેટમાંથી પેટમાંથી ગળામાં શ્વાસનળીઓ અને ફેફસાંમાં પાછા જઈ શકે છે.
- તે એક આક્રમક અને અસ્વસ્થતાપૂર્ણ પ્રક્રિયા હોઈ શકે છે. ઘણીવાર ડિમેન્શિયા ધરાવતા દર્દીઓ સમજતા નથી કે નળી કેમ નાખવામાં આવે છે. તેઓ તેને સ્થાનભ્રષ્ટ કરવાનો અથવા દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે, જે ખતરનાક બની શકે છે.
- નળીથી ખોરાક આપવો ખાવા-પીવાનો આનંદ છીનવી શકે છે.

## જ્યારે કૃત્રિમ નળીથી ખોરાક આપવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી ત્યારે જોખમનું સંચાલન કરવું:

- તબીબી ટીમ ભાષણ અને ભાષા ચિકિત્સકો સાથે ખોરાકની સમસ્યાઓ વિશે વાત કરશે, ડાયેટિશિયન અને અન્ય આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો. જો તેમને લાગે કે નળીથી ખોરાક આપવો યોગ્ય વિકલ્પ નથી, તો તેઓ તમારી સાથે 'જોખમમાં ખોરાક આપવો' વિશે વાત કરશે.
- 'જોખમમાં ખોરાક આપવો' અથવા 'આરામદાયક ખોરાક આપવો' એ છે જ્યારે ખાવાનું ચાલુ રાખવાનો નિર્ણય લેવામાં આવે છે. અને અસુરક્ષિત ગળી જવા છતાં પીવું.
- જો 'જોખમ હેઠળ ખોરાક આપવા' પર સંમતિ થઈ ગઈ હોય, તો અમે આને સૌથી યોગ્ય રીતે સંચાલિત કરવાની યોજના બનાવીશું વ્યક્તિ માટે રીતે
- વાણી અને ભાષા ચિકિત્સક પીણાંની સૌથી સલામત જાડાઈ અને અંગે સલાહ આપશે. ખોરાકની સુસંગતતા આ મહાપ્રાણ અને ગૂંગળામણની શક્યતા ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવા માટે છે.
- તમારે જોઈએ:
  - નિયમિત મોની સંભાળ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો
  - ખાવા-પીવામાં મદદ કરો
  - ખાતરી કરો કે વ્યક્તિ ટટાર રીતે ખાય છે અને પીવે છે.
  - ખાતરી કરો કે વ્યક્તિ જાગી છે અને ઉતાવળમાં નથી.
- જો વ્યક્તિ મુશ્કેલી અનુભવી રહી હોય તો તેણે સ્વસ્થ થાય ત્યાં સુધી આરામ કરવો જોઈએ.
- જો વ્યક્તિ પોતાનું બનાવી શકે તો તે શું ઇચ્છે તે વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ કરો. નિર્ણયો. આમાં એ વાતનો સમાવેશ થઈ શકે છે કે જ્યારે વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય વધુ ખરાબ થઈ રહ્યું હોય ત્યારે તે પોતાના જીવનની ગુણવત્તા કેવી રીતે જાળવી રાખવા માંગશે.

## ડિમેન્શિયાના પછીના તબક્કા

જ્યારે ડિમેન્શિયાથી પીડાતી વ્યક્તિને ખાવા, પીવા અને ગળવામાં સમસ્યા હોય છે, ત્યારે તેનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તે તેની સ્થિતિના અંતિમ તબક્કામાં પહોંચી રહ્યો છે. જેમ જેમ ડિમેન્શિયા વધે છે તેમ વ્યક્તિ કદાચ:

- વધુ નાજુક બની શકે છે
- વધુ વારંવાર પડવું અથવા ચેપ લાગવો
- ગળી જવાની સમસ્યા વિકાસ થવો
- ઓછા ગતિશીલ બનો
- વધુ ઊંઘ લો
- ઓછું ખાઓ અને ઓછું બોલો

ડિમેન્શિયાના છેલ્લા તબક્કામાં રહેલી વ્યક્તિ, જેને બીજી કોઈ બીમારી નથી, તે ઘણા મહિનાઓ સુધી ધીમે ધીમે બગડતી રહી શકે છે.

## હોસ્પિટલમાં રોકાણ દરમિયાન ખાવાની સમસ્યાઓનું સંચાલન

જો ડિમેન્શિયા ધરાવતી વ્યક્તિને અન્ય કારણોસર હોસ્પિટલમાં આવવાની જરૂર પડે, તો તેમના ખાવા-પીવા પર આની અસર થઈ શકે છે:

- બીમારી સંબંધિત મૂંઝવણ (ચિત્તભ્રમ)
- બીમારી પોતે
- પીડા
- ઓછી ગતિશીલતા અથવા પથારીવશ રહેવું
- તેમની દિનચર્યા ગુમાવવી
- શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવામાં મુશ્કેલી, જેમ કે કબજિયાત
- મોં સ્વચ્છતા

કોઈપણ સમસ્યા શોધવા માટે તબીબી ટીમ આ મુદ્દાઓની સમીક્ષા કરશે.

## સંબંધીઓ/સંભાળ રાખનારાઓ કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે:

- તમે 'મને વધુ સારી રીતે જાણો' દર્દી સારાંશ ફોર્મ ભરી શકો છો. આનાથી સ્ટાફને તમારા સંબંધીના ખાવા-પીવાની પસંદ/નાપસંદ અને ખાવાની આદતો વિશે ખબર પડશે.
- તેમના દૂધબ્રશ,દાંતનું બનાવટી ચોકું અથવા અન્ય કોઈપણ ડેન્ટલ સાધનો સાથે લાવો.
- નર્સ અને ડોક્ટરને જણાવો કે તમારા સંબંધીનું વજન ઘરે ઓછું થઈ રહ્યું છે કે નહીં.
- ઘરેથી તેમનો મનપસંદ નાસ્તો ખોરાક જેમ કે કેક અને પીણાં લાવો.
- જો તમને લાગે કે તમારા સંબંધીને દુખાવો થઈ રહ્યો છે અથવા તેમના મોં/ગળામાં કોઈ સમસ્યા છે તો ડોક્ટરને જણાવો.
- ભોજનના વિકલ્પો પસંદ કરવામાં મદદ કરો. મેનૂ માટે પૂછો અને યાદીમાંથી તેમને ગમતો ખોરાક શોધો.
- દર્દીઓ અને સંબંધીઓ માટે હોસ્પિટલના મેનુ બધા વોર્ડમાં અને હોસ્પિટલની વેબસાઇટ પર છે/ સંભાળ રાખનારાઓ જોવા માટે.
- તમે તમારા સંબંધી અથવા મિત્ર માટે સાપ્તાહિક ભોજન આયોજક (ચિત્ર જુઓ) ભરી શકો છો.
- વ્યક્તિ સાથે બેસીને તેમને ખાવા અને પ્રોત્સાહિત કરવાનો પ્રયાસ કરો. પીવા સ્ટાફને જણાવો કે તેમણે શું ખાધું છે. આ ખોરાક રેકોર્ડ ચાર્ટ અને પ્રવાહી ચાર્ટ પર નોંધવું જોઈએ.
- જો તમારા પ્રિયજન ખાવા-પીવા માટે સંપૂર્ણપણે ટટાર ન બેસતા હોય તો નર્સિંગ સ્ટાફ પાસેથી મદદ લો.
- તમારા સંબંધીને પથારીમાંથી બહાર બેસવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા સગાને પહેરવા માટે તેમના પોતાના કપડાં લાવો, જેથી તેઓ પોતાના સામાન્ય વ્યક્તિ જેવા અનુભવી શકે. આનાથી તેમને વધુ ખાવા-પીવામાં મદદ મળી શકે છે.
- જો તમારા સંબંધીને ગળી જવાની સમસ્યા હોય તો તેમની ઇચ્છાઓ શું હોત તે વિશે વિચારો  
જો તેમને ગળી જવાની સમસ્યા હોય.

Weekly Meal Planner			
Name:	Dietary Requirements:	Red tray/lid required?	
S Number:		If yes, please tick <input type="checkbox"/>	
<small>Please use this planner with the hospital menu to tell us about a patient's food and drink choices. Our catering staff may use this to order meals. A range of menus are available for different dietary needs - please ask ward staff for further details.</small>			
Ward	Bay	Bed	or Side Room
MONDAY		TUESDAY	
Breakfast:	Drink:	Breakfast:	Drink:
Lunch:	Drink:	Lunch:	Drink:
Starter:		Starter:	
Main:		Main:	
Pudding:		Pudding:	
Supper:	Drink:	Supper:	Drink:
Starter:		Starter:	
Main:		Main:	
Pudding:		Pudding:	
WEDNESDAY		THURSDAY	
Breakfast:	Drink:	Breakfast:	Drink:
Lunch:	Drink:	Lunch:	Drink:
Starter:		Starter:	
Main:		Main:	
Pudding:		Pudding:	
Supper:	Drink:	Supper:	Drink:
Starter:		Starter:	
Main:		Main:	
Pudding:		Pudding:	

© 2017 NHS  
Patient Experience Team - October 2017

## વધુ માહિતી અને સહાયતા

### લેસ્ટરની હોસ્પિટલો ડિમેન્શિયા સેવાઓ

0116 258 5652

### એડમિરલ નર્સ રાષ્ટ્રીય ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન

તે પરિવારો માટે નિષ્ણાત ડિમેન્શિયા સહાયતા આપે છે.

0800 888 6678

### ડિમેન્શિયા યુકે

[www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org)

### અલ્ઝાઇમર સોસાયટી

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

### એજ યુકે

લેસ્ટર અને લેસ્ટરશાયર માટે ડિમેન્શિયા સહાય આપો.

0116 223 7363

<https://www.ageuk.org.uk/leics/our-services/living-with-dementia/dementia-support-service-for-leicester-and-leicestershire/>

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان میں درکار ہیں، تو براہ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی فون کریں۔  
على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل  
જો તમને અન્ય ભાષામાં આ માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચે આપેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।  
Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

જો તમને આ માહિતી અન્ય ભાષા અથવા ઈઝીરેડ અથવા બ્રેઇલ જેવી ફોર્મેટ માં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને 0116 250 2959 પર ટેલિફોન કરો અથવા [equality@uhl-tr.nhs.uk](mailto:equality@uhl-tr.nhs.uk) પર ઇમેઇલ કરો