

Sụt cân không mong muốn

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Sụt cân không mong muốn là khi quý vị bị sụt cân mà không muốn như vậy.

Nó có thể khiến cho quý vị cảm thấy yếu và mệt mỏi, và có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Sụt cân không mong muốn có thể khiến cho quý vị dễ bị nhiễm trùng, đau do tì đè, và nhầm lẫn hơn, và quý vị dễ phải đi bệnh viện hơn.

Đôi khi quý vị không thể tránh khỏi bị sụt cân do bị bệnh nặng, nhưng đối với nhiều người có nhiều cách để ngăn ngừa việc này.

Những dấu hiệu cho thấy quý vị có thể có nguy cơ bị sụt cân

- Quý vị bị khó nuốt.
- Quý vị bị đau miệng hoặc răng.
- Quý vị ăn không ngon miệng.
- Vị giác và khứu giác của quý vị thay đổi.
- Quý vị bị buồn nôn, nôn ói hoặc tiêu chảy.
- Quý vị không thích ăn.
- Quý vị cảm thấy bị trầm cảm.
- Quý vị bị đau dạ dày nên không ăn được.

Các cách phòng ngừa sụt cân không mong muốn

- Cho nhân viên biết quý vị thích loại thức ăn nào, và khi nào quý vị thích ăn.
- Ăn chung với những người khác. Mời gia đình và bạn bè cùng ăn với quý vị.
- Nếu có khách trong bữa ăn, hãy đảm bảo rằng quý vị vẫn ăn.
- Cho nhân viên biết nếu quý vị gặp khó khăn khi ăn để họ có thể giúp quý vị.
- Nếu bị khó nuốt, quý vị có thể cần phải đi gặp chuyên gia chỉnh âm.
- Quý vị có thể học các cách để ăn uống dễ dàng và an toàn hơn.
- Chuyên gia dinh dưỡng có thể cho quý vị biết về thức ăn quý vị thích và sẽ giúp quý vị khỏe mạnh.
- Hãy yêu cầu kiểm tra thuốc của quý vị, vì đôi khi chúng có thể làm quý vị ăn không ngon miệng hoặc sụt cân.
- Đi gặp nha sĩ nếu quý vị bị đau răng hoặc miệng.

Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Hãy cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy có thay đổi hoặc cảm thấy không khỏe. Cho họ biết nếu quý vị ăn không ngon miệng hoặc quý vị cho rằng mình đang sụt cân và quần áo của quý vị ngày càng quá rộng. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Thuốc của tôi có ảnh hưởng đến sự ngon miệng của tôi không?
- Tôi có nên gặp chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia chỉnh âm không?
- Tôi bị sụt bao nhiêu cân?



Tuyên bố Khước từ: Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến acqiu@dhhs.vic.gov.au

Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>