

Nieplanowana utrata wagi

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Nieplanowana utrata wagi, to utrata wagi, kiedy nie starasz się o to.

Może to spowodować poczucie osłabienia, oraz może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Nieplanowana utrata wagi może spowodować więcej infekcji, odleżyny, dezorientację, oraz istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziesz musiał pójść do szpitala.

Czasami utrata wagi jest nieunikniona z powodu poważnej choroby, ale u wielu osób można temu zapobiec.

Oznaki że może ci grozić utrata wagi

- Masz problemy z przelknięciem.
- Boli cię jama ustna lub zęby.
- Straciłeś apetyt.
- Zmieniło się poczucie smaku i węchu.
- Masz mdłości, wymioty lub rozwolnienie.
- Jedzenie nie przynosi ci przyjemności.
- Czujesz się przygnębiony.
- Masz ból brzucha, który powstrzymuje cię od jedzenia.

Sposoby na zapobieganie utracie wagi

- Powiedz personelowi, jakie jedzenie lubisz i kiedy lubisz jeść.
- Jedz z innymi. Zaproś swoją rodzinę i znajomych, aby ci towarzyszyli.
- Jeśli masz gości podczas posiłków, dopilnuj, żebyś mimo to wszystko zjadł.
- Powiedz personelowi, że masz problemy z jedzeniem, aby mogli ci pomóc.
- Jeśli masz problem z przelknięciem, być może będziesz musiał udać się do logopedy.
- Możesz nauczyć się łatwych i bezpiecznych sposobów jedzenia i picia.
- Dietetyk może poinformować cię o jedzeniu, które lubisz i które utrzyma cię w zdrowiu.

- Poproś o sprawdzenie swoich lekarstw, ponieważ mogą one czasem spowodować utratę apetytu i utratę wagi.
- Pójdź do dentysty, jeśli bolą cię zęby lub jama ustna.

Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie normalne.

Poinformuj personel, jeśli zauważysz zmiany i poczujesz się chory. Powiedz im, jeśli straciłeś apetyt lub myślisz, że straciłeś na wadze i twoje ubrania stają się za duże. Nie czekaj, aż się to samo przejdzie. Zawsze lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

Pytania do personelu

- Czy moje lekarstwa wpływają na mój apatyt?
- Czy powinienem zobaczyć się a dietetykiem lub logopedą?
- Ile straciłem na wadze?



Wyłączenie odpowiedzialności: Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do acqiu@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6808-5

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