

Μη προγραμματισμένη απώλεια βάρους

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Η μη προγραμματισμένη απώλεια βάρους είναι η απώλεια βάρους όταν δεν το επιδιώκετε.

Μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αδύναμους και κουρασμένους και να καταλήξετε με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η μη προγραμματισμένη απώλεια βάρους μπορεί να σας προκαλέσει περισσότερες μολύνσεις, πληγές πίεσης (κατακλίσεις/δερματικά έλκη), σύγχυση και ίσως είναι πιθανότερο να πάτε στο νοσοκομείο.

Μερικές φορές η απώλεια βάρους δεν μπορεί να αποφευχθεί λόγω σοβαρής ασθένειας, αλλά για πολλούς ανθρώπους υπάρχουν τρόποι να αποφευχθεί.

Ενδείξεις ότι υπάρχει κίνδυνος απώλειας βάρους

- Έχετε προβλήματα κατάποσης.
- Το στόμα ή τα δόντια σας πονούν.
- Έχετε χάσει την όρεξή σας.
- Άλλαξε η γεύση και η οσμή σας.
- Έχετε ναυτία, εμετό ή διάρροια.
- Δεν απολαμβάνετε το φαγητό.
- Αισθάνεστε κατάθλιψη.
- Έχετε πόνο στο στομάχι που σας εμποδίζει να φάτε.

Τρόποι αποφυγής μη προγραμματισμένης απώλειας βάρους

- Πείτε στο προσωπικό ποια φαγητά θέλετε και πότε θέλετε να φάτε.
- Τρώτε μαζί με άλλους ανθρώπους. Προσκαλέστε την οικογένεια και τους φίλους σας να φάνε μαζί σας.
- Εάν έχετε επισκέπτες κατά τη διάρκεια των γευμάτων, βεβαιωθείτε ότι δε διακόπτετε το φαγητό σας.
- Ενημερώστε το προσωπικό εάν έχετε πρόβλημα να τρώτε, ώστε να μπορεί να σας βοηθήσει.
- Εάν έχετε προβλήματα κατάποσης, μπορεί να χρειαστεί να δείτε ένα λογοπαθολόγο.
- Μπορείτε να μάθετε τρόπους να κάνετε τη σίτισή σας ευκολότερη και ασφαλέστερη.
- Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας πει για το φαγητό που σας αρέσει που θα σας κρατήσει υγιή.
- Ελέγχετε τα φάρμακά σας, καθώς μπορούν μερικές φορές να προκαλούν απώλεια όρεξης ή απώλεια βάρους.
- Δείτε έναν οδοντίατρο εάν σας πονάνε τα δόντια ή το στόμα σας.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό αμέσως εάν παρατηρήσετε αλλαγές ή δεν αισθάνεστε καλά. Να τους πείτε ότι έχετε χάσει την όρεξή σας ή νομίζετε ότι χάνετε βάρος και τα ρούχα που φοράτε σας είναι μεγάλα. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Μήπως τα φάρμακά μου επηρεάζουν την όρεξή μου;
- Πρέπει να δω διαιτολόγο ή λογοπαθολόγο;
- Πόσο βάρος έχω χάσει;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>