

## 치매환자 식사하기

치매 환자 식사하기 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

### 식사하는데 어려움이 있다면

치매환자는 치매가 진행되면서 집중 시간이 짧아져 식사하는데 어려움을 겪습니다.

신체 움직임이 감소되고 삼키는 능력 또한 떨어지기 때문에 질식과 같은 위험에 처할 수도 있습니다.

틀니가 헐거워지거나 치통과 같은 의학적인 문제는 의료진과 상의해서 해결하도록 합니다.

### 식사하는 동안 식탁에 앉아있는 것을 어려워하나요?

식탁에 물건들이 많이 놓여져 있으면 치매환자가 식사에 집중하는데 방해가 되기 때문에 치우는 것이 좋습니다.

치매환자가 익숙한 공간에서 식사하도록 하고, 가능하면 같은 장소에서 식사를 하는 것이 좋습니다.

환자가 앉을 의자에 이름을 써서 붙이거나 환자의 사진을 붙여주세요.

식기와 잘 구분되는 선명한 색의 식탁보를 사용하고, 조명을 환하게 밝혀 음식이 잘 보이도록 합니다.

치매환자는 종종 앞에 놓인 음식 중에서 무엇을 먹어야 할지 몰라 당황해 하곤 합니다.

이럴 때에는 환자의 그릇 위에 한번에 한가지 음식만 덜어주는 것이 좋습니다.

### 식사도구를 사용하는데 어려움이 있나요?

손가락으로 집을 수 있고 먹기 쉬운 음식을 준비해 주세요.

손가락이나 젓가락, 그릇을 치매환자에게 적합하도록 변형한 보조도구들이 있습니다. 잘 알아보고 활용해보세요.

식욕을 돋우는 향을 활용해도 좋습니다. 그러나, 소변이나 세제냄새와 같이 식사를 방해하는 냄새는 제거하세요.

TV나 라디오 같은 주변 소음은 줄이거나 치우고, 치매환자가 포크나 수저를 사용하는데 서툴다면 움푹한 그릇을 사용하세요.

### 환자가 식사를 시작하기 어려워하나요?

치매환자가 음식을 씹는데 어려움이 있다면 음식을 잘게 썰어 주고 가급적이면 부드러운 음식을 준비해 주세요.

샐러드에 소스를 첨가하여 음식을 촉촉하게 만드는 것도 방법입니다.

딱딱한 음식이나 입 안에서 부서지는 땅콩과 같은 견과류는 피하도록 하세요.

치매환자가 포크나 수저와 같은 식사도구를 사용할 수 없다면 손으로 집어서 먹을 수 있도록 격려해 주세요.

### 식사와 관련하여 환자가 행동문제를 보이는 경우

치매환자는 눈에 띄는 장소에 음식을 준비해 두어도 식사를 잊어버릴 가능성이 있습니다.

음식을 숨기거나, 버리거나, 상한 뒤에 드시기도 합니다.

이러한 상황이 발생하면 치매환자는 더 이상 혼자 지낼 수 없으며 무언가 대책이 필요하다는 신호입니다.

### **음식을 다른 곳에 비축해두나요?**

치매환자 중에는 음식을 아껴 뒀다가 방 안에 숨겨 두기도 합니다.

치매환자가 원할 때 언제든지 간식을 드실 수 있도록 하면 이런 행동은 그만두는 경우도 있습니다.

환자가 쉽게 간식거리를 먹을 수 있게 간식통을 준비하고 어디에 놓았는지 자주 알려주세요. 당뇨병과 같이 식이 조절이 필요한 환자의 경우에는 먹어서는 안 되는 음식은 환자 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.

### **음식을 계속 요구하나요?**

치매환자는 자신이 조금 전에 밥을 먹었다는 사실을 잊어버리고 또 밥을 달라고 할 수도 있습니다. 하루 종일 음식을 요구하기도 합니다.

이럴 때는 가볍게 먹을 수 있는 크래커 등을 준비해두면 좋습니다.

### **음식이 아닌 다른 것을 먹으려 하나요?**

치매환자는 몸에 해로운 음식이나 많이 먹으면 안 되는 음식이 무엇인지 구분을 못하기도 합니다. 특히 소금, 식초, 기름 등의 음식들은 환자의 손이 닿지 않는 곳에 두어야 합니다.

비누나 화분의 흙, 스펀지와 같은 음식이 아닌 물건을 먹으려 하는 환자도 있습니다.

이런 경우 섭취했을 때, 위험한 물건은 환자의 눈에 보이지 않도록 치워두는 것이 좋습니다.

### **음식을 드시지 않거나 뱉어내나요?**

치매환자가 복용하고 있는 약 중에는 입이나 목을 건조하게 하는 것들이 포함되는 경우가 있습니다.

이 경우 대부분의 환자가 음식이 맛이 없거나 삼키기 어렵다고 느끼게 됩니다. 이럴 때는, 의료진과 약사에게 상담을 받을 필요가 있습니다.

입과 목이 마르고 건조하면 환자가 통증을 느끼거나 짜증을 낼 수 있습니다. 이럴 때는, 수시로 수분을 섭취할 수 있도록 도와주세요.

### **음식을 삼키지 않고 물고 있나요?**

치매환자가 음식을 삼키지 않고 입에 물고 있는 경우, 삼키는 방법을 잊어버렸을 수도 있다는 것을 생각해봐야 합니다.

씹을 필요가 거의 없는 부드러운 음식(다진 고기 등)을 주는 것이 도움이 될 수 있습니다.

알약을 삼키지 않으려고 할 때에는 잘게 부수어 음식과 섞어서 주는 방법도 있습니다.

이런 경우에는 약사와 먼저 상의하여, 부쉬도 되는 약인지 확인해야 합니다.

지금까지 돌봄 기술 중 치매환자 식사하기 방법에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

보다 자세한 상담은 자치구 치매지원센터로 문의하면 친절하게 안내 받을 수 있습니다.

감사합니다.