

Neplanirani gubitak tjelesne težine

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Neplanirani gubitak težine je gubljenje tjelesne težine kada to ne pokušavate postići. Gubitak težine vas može učiniti slabim i umornim i dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Neplanirani gubitak težine može prouzročiti nove infekcije, rane od ležanja, zbunjenost i češće odlaske u bolnicu.

Ponekad zbog ozbiljne bolesti nije moguće izbjeći gubitak težine, ali većina osoba ima načina da to spriječi.

Znakovi da ste pod rizikom od gubljenja tjelesne težine

- Imate problema s gutanjem.
- Bole vas usta ili zubi.
- Izgubili ste apetit.
- Primjećujete promjene u svom osjetilu okusa i mirisa.
- Imate mučninu, povraćanje ili proljev.
- Ne uživajte u hrani.
- Depresivni ste.
- Ne možete jesti zbog bolova u stomaku.

Načini na koje je moguće spriječiti neplanirani gubitak težine

- Recite osoblju koju hranu volite i u koje vrijeme volite jesti.
- Jedite zajedno s drugim osobama. Pozovite obitelj i prijatelje da vam se pridruže.
- Ako imate posjete tijekom vremena kada imate obrok, potrudite se da svejedno jedete.
- Obavijestite osoblje ako imate problema s jelom, kako bi vam ono moglo pomoći.
- Ako imate problema s gutanjem, možda ćete trebati posjetiti logopeda.
- Postoje načini na koje možete olakšati jelo i piće.
- Dijetetičar vam može predložiti hranu koju volite jesti, a koja će vam pomoći da održite zdravlje.
- Neka vam netko provjeri lijekove koje uzimate, budući da oni mogu uzrokovati gubitak apetita ili tjelesne težine.
- Ako vas bole usta ili zubi, posjetite zubara.

Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje ako primijetite promjene ako se ne osjećate dobro. Nemojte čekati da se stanje popravi – uvijek je najbolje pomoć dobiti na vrijeme.

Zajednički rad sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć da bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Djeluju li lijekovi na moj apetit?
- Trebam li posjetiti dijetetičara ili logopeda?
- Koliko težine sam izgubio/la?



Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne i za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: acqiu@dhhs.vic.gov.au

Odobrila i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

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