



في ورقة الحقائق هذه ، ستتعرف على:

العوامل التي تجعل من الصعب على الأشخاص المصابين بالخرف الحصول على الأطعمة والمشروبات التي يحتاجونها للصحة وإعدادها واستهلاكها



عوامل الخطورة الشخصية والسلوكية

- صعوبة في اتخاذ القرار و / أو معرفة ما تأكله وتشربه لتكون بصحة جيدة
- نسيان متى أو ما إذا كانوا قد أكلوا أو شربوا بالفعل
- مشكلة في الحصول على الطعام والمشروبات ، مثل نسيان حاجتهم إلى البقالة ، أو الشعور بالإرهاق أثناء وجودهم في المتجر
- تحديات في تحضير الطعام والمشروبات ، مثل صعوبة اتباع الوصفات أو صعوبة استخدام أدوات المطبخ
- تحديات وقت تناول الطعام ، مثل الاستمرار في التركيز على المهمة التي تقوم بها ، أو مغادرة الطاولة قبل انتهاء الوجبة
- تغييرات النظام الغذائي ، مثل تعديلات النظام الغذائي بسبب التشخيص ، أو التغييرات في الطعام الذي يحبه ويكره ، أو الوصول المحدود إلى الأطعمة الثقافية أو المألوفة كوافد جديد



عوامل الخطر الاجتماعية والثقافية

- العزلة الاجتماعية والاكئاب و / أو الحزن
- الوصول المحدود إلى الدعم الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية في وقت الوجبات ، مثل العائلة أو الأصدقاء الذين يعيشون بعيداً ، أو فقط عدد قليل من الخدمات المجتمعية المتاحة محلياً

عوامل الخطر الطبية

- الأدوية التي تؤثر على الذوق والشهية و / أو التمثيل الغذائي
- الحالات المرضية المصاحبة مثل اضطرابات الجهاز الهضمي أو السرطان أو مرض السكري

عوامل الخطر الجسدية والحسية

- تغيرات الشهية (زيادة أو نقصان)
- تغير الذوق والرائحة و / أو الرؤية
- فقدان الأسنان و / أو آلام اللثة
- قيود التنقل و / أو مشاكل التنسيق
- تحديات أثناء الأكل أو الشرب ، مثل صعوبة المضغ أو البلع

عوامل المخاطر المالية

- الدخل المنخفض و / أو ارتفاع تكلفة المواد الغذائية والمشروبات

عوامل الخطر البيئية والجغرافية

- وسائل نقل محدودة أو معدومة (مثل ، مركبة شخصية أو وسيلة نقل عام)
- صعوبة الوصول إلى الأطعمة الصحية أو المناسبة ثقافيًا
- العيش بعيدًا عن محل بقالة في مجتمع ريفي أو شمالي
- الظروف الموسمية القاسية و / أو ظروف الطريق القاسية
- خيارات غذائية محدودة أو مألوفة ثقافيًا متاحة في محل البقالة أو المتجر الصغير

مقدمة لكم من جامعة واترلو وجامعة شمال كولومبيا البريطانية.

يتعلم أكثر! استكشف الموارد والأدوات المفيدة على: www.dementiawellnesscanada.com