Obserwacja jedzenia i picia

Karta 1 z 8 | do wydruku lub edycji

Zapisuj rzeczywiste spożycie z jednego zwykłego dnia. W razie potrzeby skopiuj kartę na kolejne dni. Opis ilości może być orientacyjny, np. całość, połowa lub kilka łyżek.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Data obserwacji _____

Godz.	Co podano	Ile zjedzono lub wypito	Trudność lub przyczyna pominięcia

Uwagi seniora i zaobserwowane przeszkody

_____

_____

Napoje wpisuj z orientacyjną ilością w ml, jeżeli można ją określić. Nie zmieniaj ustalonego ograniczenia płynów na podstawie samej karty. Zapis nie stanowi bilansu energii ani testu odwodnienia.

Organizacja posiłków i pomocy

Karta 2 z 8 | do wydruku lub edycji

Wypełnij wspólnie z seniorem. Zapisz uzgodnione czynności, ich wykonawcę i rozwiązanie zapasowe. Potrzeby mogą się zmieniać; wpisz datę następnego sprawdzenia planu.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Okres obowiązywania planu _____

Czynność	Kto i kiedy	Rozwiązanie podczas nieobecności
Zakupy		
Przygotowanie jedzenia		
Podanie posiłku		
Pomoc przy jedzeniu		
Sprawdzenie zapasów		

Potrawy akceptowane i ustalone zamienniki

_____

_____

Uzgodnione ograniczenia i źródło zaleceń

_____

Termin sprawdzenia planu _____

Plan porządkuje pomoc. Nie ustala konsystencji przy dysfagii ani ilości płynów, białka czy energii. Takie ustalenia należy przepisać z aktualnych zaleceń.

Lista leków i suplementów

Karta 3 z 8 | do wydruku lub edycji

Uwzględnij leki na receptę, preparaty bez recepty, witaminy, minerały i produkty odżywcze. Wpisuj dane z opakowania lub aktualnego zalecenia oraz rzeczywisty sposób przyjmowania.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Data aktualizacji listy _____

Nazwa i skład preparatu	Dawka oraz jednostka	Pora i związek z posiłkiem	Pytanie do lekarza lub farmaceuty

Nowe dolegliwości i kiedy się pojawiły

_____

_____

Lista służy przeglądowi leczenia. Nie odstawiaj ani nie zmieniaj dawki na podstawie tej karty. W przypadku niejasnej etykiety przynieś opakowanie; podobne składniki mogą występować w kilku produktach.

Przygotowanie konsultacji

Karta 4 z 8 | do wydruku lub edycji

Imię lub oznaczenie osoby _____

Data i osoba prowadząca konsultację _____

Najważniejszy problem i czas jego trwania

_____

_____

Pomiary masy ciała wraz z datami

Data	Masa w kg	Uwagi o warunkach pomiaru

Pytania i cel uzgodniony z seniorem

_____

_____

Ustalenia po konsultacji i termin oceny efektu

_____

_____

Do zabrania: aktualna lista preparatów, dostępne zalecenia i wyniki badań, karta obserwacji jedzenia oraz pomiary z datami. W razie nagłego pogorszenia stanu nie czekaj na planową wizytę.

Wszystkie karty są autorskimi narzędziami organizacyjnymi. Nie są zwalidowanymi testami diagnostycznymi. Podstawy dotyczące obserwacji i przeglądu opieki: bibliografia artykułu [7,28,32,33,34,37].

Porcja podana i porcja zjedzona

Karta 5 z 8 | do wydruku lub edycji

Wpisuj masę jadalnej części produktu w takim stanie, w jakim go zważono. Przy danych z etykiety zachowaj jej jednostkę. Pole bez wiarygodnej informacji pozostaw puste albo wpisz brak danych.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Data i posiłek _____

Produkt i stan przygotowania	Podano w g lub ml	Pozostało w g lub ml	Zjedzono w g lub ml

Źródło danych o składzie i opis opakowania

_____

_____

Co utrudniało zjedzenie porcji

_____

_____

W prostym zapisie ilość zjedzona odpowiada ilości podanej pomniejszonej o resztki. Jeśli część jedzenia rozlano, usunięto lub zjadła inna osoba, dopisz tę informację. Jednostki i stan produktu muszą być zgodne. Sam zapis masy nie określa wartości odżywczej.

Przegląd składników suplementów

Karta 6 z 8 | do wydruku lub edycji

Przepisz z opakowania nazwę składnika i ilość w rzeczywiście przyjmowanej porcji dobowej. Uwzględnij podobne składniki występujące w różnych preparatach. Kartę omów z farmaceutą lub lekarzem.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Data przeglądu _____

Preparat	Składnik	Ilość na dobę i jednostka	Cel przyjmowania

Powtarzające się składniki i pytania o ich łączną ilość

_____

_____

Ustalenia po przeglądzie i data kolejnej oceny

_____

_____

Sumuj wyłącznie wartości tego samego składnika po sprowadzeniu jednostek do zgodnej postaci. Zawartość całej kapsułki, oleju lub związku chemicznego może różnić się od ilości właściwego składnika. Nie zmieniaj samodzielnie zaleconego leczenia na podstawie sumy z tej karty.

Karty 5 i 6 są autorskimi pomocami do zbierania danych. Ich zastosowanie opisano w rozdziałach artykułu o etykietach, obliczeniach przykładowego dnia i ocenie suplementów.

Uzgodnione zalecenia żywieniowe

Karta 7 z 8 | do wydruku lub edycji

Zbierz aktualne zalecenia w jednym miejscu. Przepisz dokładny zakres i jednostkę z dokumentu lub konsultacji. Gdy dwa zalecenia są sprzeczne, zapisz pytanie do zespołu prowadzącego.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Data aktualizacji _____

Zalecenie i jego powód	Zakres oraz jednostka	Kto zalecił i kiedy	Termin ponownej oceny

Najważniejszy cel uzgodniony z seniorem

_____

_____

Sprzeczności lub trudności do wyjaśnienia

_____

_____

Kontakt w razie problemów z realizacją planu

_____

Karta porządkuje zalecenia stałe, zależne od wyników i czasowe. Nie ustala ilości białka, płynów, sodu ani potasu. Termin przeglądu nie oznacza zgody na samodzielne zakończenie zaleceń. Pogorszenie jedzenia lub stanu zdrowia może wymagać wcześniejszego kontaktu z zespołem prowadzącym.

Objawy i tolerancja posiłków

Karta 8 z 8 | do wydruku lub edycji

Zapisz własnymi słowami, co utrudniało jedzenie, kiedy się pojawiło i ile posiłku udało się zjeść. Uwzględnij także uwagi seniora. Przy braku pewnej informacji wpisz nie wiem.

Imię lub oznaczenie osoby _____

Okres obserwacji _____

Data i pora	Posiłek oraz zjedzona ilość	Objaw i jego czas względem jedzenia	Co zrobiono i jaki był efekt

Powtarzające się trudności i pytania do konsultacji

_____

_____

Uzgodnione postępowanie i termin sprawdzenia

_____

Karta dokumentuje obserwacje i nie ustala rozpoznania. Nagłe pogorszenie stanu, trudność z oddychaniem lub połykanie z zadławieniem wymagają właściwej pomocy, a nie oczekiwania na uzupełnienie dziennika. Przy cukrzycy stosuj indywidualnie uzgodniony plan reagowania na hipoglikemię.

Karty 7 i 8 są autorskimi pomocami organizacyjnymi. Uzupełniają rozdziały o wielochorobowości, cukrzycy, chorobie nerek, niewydolności serca i żywieniu podczas leczenia onkologicznego.