

## স্মৃতিভ্রংশ এবং একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের ব্যবস্থাপনা

স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস আমাদের সবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পর্যাপ্ত পরিমাণ না খেলে ডিহাইড্রেশন, ওজন হ্রাস, মূত্রনালীর সংক্রমণ, এবং কোষ্ঠ্যকাঠিন্যের ঝুঁকি বাড়ে। স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো আরো অনিশ্চিত হতে পারে, এইগুলো বিভ্রান্তি এবং প্রলাপের ঝুঁকি বাড়ায় এবং কখনো কখনো স্মৃতিভ্রংশের লক্ষণগুলোকে আরও খারাপ করে তোলে।

স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তিদের খাওয়া দাওয়ার ক্ষেত্রে এবং পান করার সময় সমস্যা দেখা দেয়ার অনেক গুলো কারণ রয়েছে এবং কিভাবে তাদেরকে সাহায্য করা যায় সে সম্পর্কে কাজ করার জন্য কারণগুলো খুঁজে বের করা অনেক দরকারি। তাদের স্বাদ অথবা ক্ষিধে বদলে যেতে পারে, তারা হয়তবা খাবারগুলো চিনতে পারে না অথবা কিভাবে প্রস্তুত করতে হয় তা জানে অথবা তারা কেবল খেতে ভুলে যায়।

স্মৃতিভ্রংশ রোগি স্বাস্থ্যকর খাবার খাচ্ছেন এটা নিশ্চিত করা যত্নশীলদের জন্য কিছুটা কষ্টসাধ্য হতে পারে তবে এখানে কয়েকটি ধারণা আমাদের সাহায্য করতে পারে।

১. তারা কি খেতে চান জিজ্ঞাসা করে তাদেরকে সমৃদ্ধ করুন। সাধারণ একটি পছন্দ প্রস্তাব করুন এবং তাদের উপযুক্ত খাবারের প্রস্তুতিতে তাদের সাহায্য করুন।
২. খাবার দেখা যায় এমন খাবারে পাত্র ব্যবহার করুন, খাবারের পাত্রটি বর্ণিল এবং মজাদার করুন কিন্তু উপচে পড়ে না যেনো।
৩. একেবারে বেশী খাওয়া থেকে অল্প করে খেতে এবং সারাদিন ধরে ছোট ছোট অংশ করে খাবার খেতে উৎসাহিত করুন।
৪. পাত্র ব্যবহার করা কঠিন হলে বেশী করে আংগুলে ধরে খাওয়া যায় এমন খাবার প্রস্তুত করুন। বনভোজনশৈলি খাবার গুলো ভালো এবং বাদাম, জাম ইত্যাদি শক্তি এবং পুষ্টির দুর্দান্ত উৎস এবং উদযাপনের (treat) মতো অনুভূত হয়।
৫. খাবার হওয়া উচিত বন্ধুত্বপূর্ণ বিনোদন। যখনই সম্ভব একসাথে খান। একজন আরেকজনের মুখোমুখি বসুন, হাসুন এবং প্রথমে খাওয়া শুরু করুন যেনো স্মৃতিভ্রংশের মানুষটি আপনাকে নকল করতে অনুপ্রাণিত হয়।
৬. খাবারের প্রশংসা করুন! 'মজা হয়েছে' বলাটাতেও অনেক সময় খাবারের স্বাদ গ্রহণের জন্য আগ্রহ তৈরি করে।
৭. স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তির সহজের বিভ্রান্ত হয়ে যান এবং খাবারের দিকে মনোনিবেশ করার জন্য তাদের সহায়তা প্রয়োজন। নিঃশব্দ এবং শান্ত কক্ষ নিশ্চিত করুন। খাবার সম্পর্কে ছোট মন্তব্যগুলো ভালো তবে খুব বেশী কথা বলবেন না।
৮. নমনীয় হোন, এ ধরনের লোকেদের প্রায়ই মিষ্টি খাবার চাহিদা বেড়ে যায়। তারা হয়তো মিষ্টান্ন জাতীয় খাবার আগে খেতে চাইবেন। খাবার মজাদার করার জন্য টমেটো অথবা আপেলের চাটনির মতো মিষ্টি মিশ্রন যোগ করতে পারেন।
৯. সবচেয়ে বড় কথা হলো ধৈর্য ধরতে হবে।

