


HVAD PÅVIRKER DIN LYST OG EVNE TIL AT SPISE?

Mange oplever, at det er svært at spise, når de er ramt af alvorlig sygdom. Kan du genkende nogle af udfordringerne fra din egen hverdag?



Sæt ved de udfordringer, du oplever, så vi kan hjælpe dig med at få din energi tilbage.

- 
- Jeg har smerter i munden
 - Jeg oplever gener, når jeg tygger eller synker
 - Jeg mangler hjælp til at spise
 - Jeg føler mig trist og uoplagt
 - Jeg plages af forstoppelse og luft i maven
 - Jeg kan ikke få vejret, når jeg spiser
 - Min smags- og lugtesans er ikke den samme som før
 - Min mund er knastør
 - Jeg dør med diarré
 - Min appetit er væk
 - Jeg kaster op
 - Jeg har kvalme
 - Jeg bliver hurtigt mæt
 - Jeg mangler selskab, når jeg spiser
 - Andet



HVORDAN FÅR DU DIN ENERGI TILBAGE?

Det kan være svært at spise nok, når du er ramt af alvorlig sygdom.
Prøv at sætte fælles mål og aftale konkrete handlinger sammen med din behandler eller pårørende.



Hæng planen på køleskabet, så du husker de gode idéer!

MÅL

Eksempel:

Det er godt, hvis jeg holder vægten.

Det er en succes, hvis jeg tager 1 kilo på i løbet af en måned.

Dato _____

HANDLINGER

Eksempel:

Jeg spiser 6 små måltider om dagen.

Jeg drikker en ernæringsdrik, inden jeg går i seng.

