

3. 치매환자를 위한 음식준비와 제공

치매환자를 위한 식사를 처음 준비할 때, 짧은 시간 내에 영양가 있는 음식을 어떻게 준비해야 할지 대부분의 사람들이 난감해합니다. 이 경우, 최소한의 노력으로 질 높은 식사를 준비할 수 있는 다양한 방법들이 있습니다.

가. 식사를 어떻게 준비해야 할까요?

- 계획을 세우세요.
 - 식단 달력을 만들어 일주일 단위로 어떤 음식을 치매환자에게 줄 것인지 계획을 짜보기 바랍니다. 가족의 경제 상황과 치매환자의 상태에 따라 식단을 조절할 수 있습니다.
 - 일주일 단위로 계획을 세웠다면 이 식단 계획을 따르기 위해 장을 보아야 할 식품 목록을 적어두고 누군가에게 장보기를 부탁하세요.
 - 대신 장을 봐줄 사람이 없다면 치매환자를 하루 동안 돌보아 줄 사람을 찾아보거나 데이케어센터를 알아보기 바랍니다. 음식을 사왔다면, 일주일 치 음식을 미리 해놓는 것도 좋습니다.
- 간단한 요리를 하세요.
- 전자레인지나 오븐으로 간편하게 요리할 수 있는 냉동식품 코너의 음식이 도움 될 수도 있습니다.
- 국이나 스프 같은 음식은 미리 준비해 두었다가 짧은 시간 안에 데워 먹을 수도 있습니다.
- 미리 음식을 다 만들어 놓고 1끼 식사 분량별로 나누어서 냉동보관하는 방법도 생각해 보세요.
- 각 지역별로 저소득 어르신 무료급식 서비스가 제공되고 있습니다. 치매환자가 지원 대상에 해당하면 경로 식당 이용, 식사배달 및 밑반찬 배달서비스를 지원받을 수 있습니다.

나. 음식을 집으로 배달해주길 원한다면

- 지역에서 도움 받을 수 있는 곳을 찾아보세요.
 - 지역사회에서 식사를 집으로 배달해주는 서비스가 있는지, 이를 해주는 자원봉사 프로그램이 있는지, 비용을 지불하고 배달해 줄 수는 있는지 등을 알아보고 적절하게 활용하기 바랍니다.
 - 대부분의 대형마트에서는 가족이 구매한 음식과 식품을 집으로 배달해주는 서비스를 제공하고 있습니다.

다. 즐거운 식사 분위기 만들기

식사준비와 관련하여 치매환자를 최대한 참여시키는 것은

치매환자의 일상생활능력과 자존감을 높이고 식사시간을 즐길 수 있게 만듭니다.

- 같이 장을 보고 치매환자가 좋아하는 식품을 고르도록 합니다.
- 식재료를 씻거나 다듬는 등 간단한 준비를 돕도록 합니다.
- 수저와 그릇 등 상차림을 돕도록 합니다.
- 식사 후 상치우기를 돕도록 합니다.
- 설거지와 그릇 닦기를 돕도록 합니다.