

# 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

Jeg kaster op

Min appetit er væk

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.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Handlinger

Eksempel:

Jeg spiser 6 små måltider om dagen.

Jeg drikker en ernæringsdrik, inden jeg

går i seng.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato \_\_\_\_\_