Jadła? Piła? Była w toalecie?

7-dniowy dziennik podstawowych potrzeb i zmian

Jak korzystać: To narzędzie pomaga zauważyć wzorzec, a nie liczyć „idealne” ilości. Zapisuj tylko tyle, ile jest potrzebne. Jeżeli osoba ma zalecone ograniczenie płynów, dietę terapeutyczną, żywienie dojelitowe albo indywidualne zalecenia dotyczące połykania - one mają pierwszeństwo przed ogólnymi wskazówkami.

Po co prowadzić taki zapis?

Przy demencji osoba może zapominać, czy jadła lub piła, nie rozpoznawać pragnienia, mieć trudności z komunikowaniem dyskomfortu albo z połykiem. Krótki dziennik pomaga rodzinie odróżnić pojedynczy słabszy dzień od utrzymującej się zmiany i przekazać lekarzowi konkretne informacje.

Ustal punkt odniesienia

Pytanie	Odpowiedź
Jak zwykle wygląda apetyt?	
Ile mniej więcej osoba zwykle pije w ciągu dnia?	
Kiedy zwykle oddaje stolec?	
Czy występują trudności z gryzieniem lub połykaniem?	
Czy ma protezę, bolesne zęby, suchość w ustach lub inne problemy jamy ustnej?	
Czy lekarz zalecił ograniczenie płynów / dietę / specjalną konsystencję?	

Nie ustalaj samodzielnie „normy” płynów. Ogólne materiały o demencji często podają orientacyjne ilości, ale zapotrzebowanie zależy od stanu zdrowia. Przy niewydolności serca, chorobach nerek lub innych schorzeniach lekarz może zalecić ograniczenie płynów. Dlatego w tym dzienniku najważniejsza jest zmiana względem zwykłego funkcjonowania i indywidualnych zaleceń.

Dziennik - dni 1-3

Dzień 1 Data: _____

Obszar	Rano	Południe	Wieczór / uwagi
Jedzenie	mało / część / większość	mało / część / większość	
Płyny - orientacyjnie	ml / kubki	ml / kubki	łącznie ok.
Połykanie	bez trudności / kaszel / zaleganie	bez trudności / kaszel / zaleganie	
Mocz	tak / mało / nietypowy	tak / mało / nietypowy	
Stolec	tak / nie	tak / nie	wygląd / ból:
Ból / nudności / brzuch			
Usta / zęby / proteza			

Co było dziś inne niż zwykle?

_____

Dzień 2 Data: _____

Obszar	Rano	Południe	Wieczór / uwagi
Jedzenie	mało / część / większość	mało / część / większość	
Płyny - orientacyjnie	ml / kubki	ml / kubki	łącznie ok.
Połykanie	bez trudności / kaszel / zaleganie	bez trudności / kaszel / zaleganie	
Mocz	tak / mało / nietypowy	tak / mało / nietypowy	
Stolec	tak / nie	tak / nie	wygląd / ból:
Ból / nudności / brzuch			
Usta / zęby / proteza			

Co było dziś inne niż zwykle?

_____

Dzień 3 Data: _____

Obszar	Rano	Południe	Wieczór / uwagi
Jedzenie	mało / część / większość	mało / część / większość	
Płyny - orientacyjnie	ml / kubki	ml / kubki	łącznie ok.
Połykanie	bez trudności / kaszel / zaleganie	bez trudności / kaszel / zaleganie	
Mocz	tak / mało / nietypowy	tak / mało / nietypowy	
Stolec	tak / nie	tak / nie	wygląd / ból:
Ból / nudności / brzuch			
Usta / zęby / proteza			

Dziennik - dni 4-7

Dzień 4 Data: _____

Obszar	Wpis skrócony
Jedzenie	apetyt: • zjadła/zjadł:
Płyny	orientacyjnie: • wyraźnie mniej niż zwykle? tak / nie
Połykanie	kaszel / krztuszenie / mokry głos / zaleganie / bez zmian
Mocz	bez zmian / mało / ból / nietypowy wygląd lub zapach
Stolec	tak / nie • trudny / luźny / bez zmian • ból:
Ból / nudności / wymioty	
Jama ustna / proteza	

Najważniejsza obserwacja dnia:

_____

Dzień 5 Data: _____

Obszar	Wpis skrócony
Jedzenie	apetyt: • zjadła/zjadł:
Płyny	orientacyjnie: • wyraźnie mniej niż zwykle? tak / nie
Połykanie	kaszel / krztuszenie / mokry głos / zaleganie / bez zmian
Mocz	bez zmian / mało / ból / nietypowy wygląd lub zapach
Stolec	tak / nie • trudny / luźny / bez zmian • ból:
Ból / nudności / wymioty	
Jama ustna / proteza	

Najważniejsza obserwacja dnia:

_____

Dzień 6 Data: _____

Obszar	Wpis skrócony
Jedzenie	apetyt: • zjadła/zjadł:
Płyny	orientacyjnie: • wyraźnie mniej niż zwykle? tak / nie
Połykanie	kaszel / krztuszenie / mokry głos / zaleganie / bez zmian
Mocz	bez zmian / mało / ból / nietypowy wygląd lub zapach
Stolec	tak / nie • trudny / luźny / bez zmian • ból:
Ból / nudności / wymioty	
Jama ustna / proteza	

Najważniejsza obserwacja dnia:

_____

Dzień 7 Data: _____

Obszar	Wpis skrócony
Jedzenie	apetyt: • zjadła/zjadł:
Płyny	orientacyjnie: • wyraźnie mniej niż zwykle? tak / nie
Połykanie	kaszel / krztuszenie / mokry głos / zaleganie / bez zmian
Mocz	bez zmian / mało / ból / nietypowy wygląd lub zapach
Stolec	tak / nie • trudny / luźny / bez zmian • ból:
Ból / nudności / wymioty	
Jama ustna / proteza	

Najważniejsza obserwacja dnia:

_____

Kiedy zapis powinien uruchomić dalsze działanie?

Skontaktuj się z lekarzem / zespołem prowadzącym, jeżeli m.in.:

- przez kolejne dni osoba wyraźnie je lub pije mniej niż zwykle albo traci masę ciała;
- pojawia się nowy kaszel, krztuszenie, „mokry” głos po połykaniu, przetrzymywanie jedzenia w ustach lub znaczne wydłużenie posiłku;
- występują powtarzające się wymioty, biegunka, ból brzucha albo zaparcie z bólem, rozdęciem czy wyraźnym pogorszeniem samopoczucia;
- oddawanie moczu wyraźnie się zmniejsza lub pojawiają się inne objawy odwodnienia i pogorszenie kontaktu;
- pojawia się ból zębów, rana w jamie ustnej, problem z protezą albo inny powód, przez który jedzenie staje się bolesne;
- nagle zmienia się zachowanie, poziom świadomości lub sprawność - szczególnie jeśli zmiana rozwinęła się w godzinach lub dniach.

Przy trudnościach z połykaniem

Nie próbuj samodzielnie „testować” różnych konsystencji, jeśli osoba ma rozpoznaną dysfagię albo wyraźnie się krztusi. Potrzebna może być ocena lekarza i specjalisty zajmującego się zaburzeniami połykania. Do czasu wyjaśnienia stosuj zalecenia przekazane przez zespół medyczny.

Dziennik nie służy do kontrolowania osoby. Jeśli osoba może sama decydować o jedzeniu i piciu, zapis ma wspierać jej bezpieczeństwo i komunikację, a nie odbierać wybór. Celem jest zauważenie zmiany i przekazanie informacji profesjonalistom.

Źródła i podstawa merytoryczna

Materiał opracowano na podstawie poniższych źródeł. Linki i informacje dotyczące polskiego systemu sprawdzono ponownie 22.09.2026. Zasady organizacji świadczeń mogą się zmieniać, dlatego przy korzystaniu z materiału po dłuższym czasie warto potwierdzić aktualne informacje w NFZ, Rzeczniku Praw Pacjenta lub właściwym OPS/CUS.

Dementia UK: Eating and drinking with dementia (aktualizacja 2026)
https://www.dementiauk.org/information-and-support/health-advice/eating-and-drinking/

Alzheimer's Society: Drinking, hydration and dementia
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/drinking-hydration

Alzheimer's Society: Eating and drinking / swallowing difficulties
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/eating-drinking

Rzecznik Praw Pacjenta: Prawo do informacji i dalszego leczenia
https://www.gov.pl/web/rpp/prawa-pacjenta

Ważne: Ten materiał ma charakter edukacyjny i organizacyjny. Nie zastępuje badania lekarskiego, zaleceń po wypisie ani indywidualnej porady medycznej, prawnej lub socjalnej.