

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

2009年 9月4日 (星期五)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

課題：體弱長者的家居護理

潘寶華女士 專業顧問 (註冊護士)

課程內容

第一堂：體弱長者的特徵、溝通技巧、
生命表徵

第二堂：營養指標、進食和餵食、藥物管理

第三堂：個人衛生

第四堂：日常生活的安排、正確的體位姿、
簡易健體運動

第五堂：家居意外的處理

第二堂 - 內容

- ❁ 營養狀況指標
- ❁ 進食和餵食
- ❁ 藥物管理

營養狀況指標

指標

用途

- 及早發現有營養問題
- 監察長者的營養治療進度
- 營養不良也有可能顯示潛在一些隱藏疾病

指標 - 體重

- 每月量度體重
- 體重於一個月內下降百份之五或以上或
- 六個月內下降百份之十或以上
- 顯示了可能出現營養不佳的情況
- 體重在~~不~~刻意的情況下於短期內大幅上升，亦可能顯示健康出現問題

指標 - 身高及體重指數

Body Mass Index (BMI)

$$\text{BMI} = \{\text{體重 (公斤)}\} \div \{\text{高度}^2 \text{ (米)}\}$$

體重指數 / BMI	體重分類
<18.5	輕
18.5~23.9	適中
24.0~27.9	過重
≥28	肥胖

資料來源: 《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》

指標 - 其他

- 進食量
- 胃口
- 偏食
- 排便習慣
- 咀嚼及吞嚥功能
- 自行進食能力

營養

長者食物金字塔

吃最少



油、糖、鹽及調味料與添加劑

吃適量



肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類、奶類

吃多些

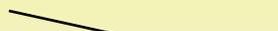


蔬菜和水果

吃最多



五穀類



流質

充足的水份

- ☒ 每天飲用 **8**杯或更多的水份（包括清湯、果汁）

吃最多 – 五穀類

- 五穀類是我們熱量的主要來源
- 對大部份長者而言，每餐進食一碗至碗半已足夠
- 宜以白飯、湯粉麵為主
- 減少進食炒飯、炒粉麵或即食麵等脂肪含量高的食物

吃多些 – 蔬菜和水果類

- 每天宜進食六兩或以上的瓜菜和兩個水果
- 可多選擇含豐富的纖維質、礦物質及維他命**A**和**C**的蔬菜和水果。例如：菜心、生菜、紅蘿蔔、椰菜、豆角、青瓜、芒果、蕃茄和蘋果

吃適量 – 肉類、家禽、海產、蛋類和豆品類

- 每天宜吃五至六兩肉
- 以白肉如雞肉、魚肉等為主
- 紅肉如豬肉和牛肉含豐富的鐵質，亦宜適量進食
- 膽固醇偏高的長者可選擇以豆品類食物取代部份的肉類，因為豆品類亦含豐富的蛋白質

吃適量 – 奶類

- ☞ 長者每天宜喝一至兩杯的低脂或脫脂的奶類
- ☞ 不愛喝牛奶的可選擇以加鈣的豆奶取代

吃最少 – 油、糖、鹽、脂肪及添加劑

- 減少進食醃製或加工食品
- 脂肪和糖提供熱能，多食可引致肥胖、高血壓、高膽固醇、心臟病、中風等。鹽維持體內水份平衡，多食可導致高血壓。

長者健康飲食六大要訣

-  一 杯奶
-  二 個水果
-  三 碗五穀類
-  四 兩或以上的蔬菜
-  五 兩的肉類
-  六 杯以上的流質

長者健康飲食注意點

- 🍷 少食多餐
- 🍷 高營養的餐膳和小食
- 🍷 若考慮供應營養補充品，宜先諮詢醫護人員或營養師作
- 🍷 考慮長者之飲食習慣、宗教及個人健康情況而需要的因素

食物的選擇

- 均衡的飲食是十分重要
- 避免選用口感太粗糙或韌的食物如全麥餅、西芹、菠蘿、牛腩等
- 避免質地會黏附口腔的食物如糯米、湯丸、年糕等。
- 避免入口較容易碎或鬆散的食物如蛋卷、花生酥、酥餅等
- 避免較硬的食物如原粒或碎果仁、含核桃的蛋糕等
- 可選用調味品如薑蓉、蒜蓉、胡椒粉、磨碎的香料、醋及茄汁等

春季菜式:

芙蓉素干草菇扒豆苗

夏季菜式:

香芒金菇牛柳

秋季菜式:

雪耳甘筍炒肉片

冬季菜式:

黃芽白肉丸煲

	健康小食
蔬果類	各式蔬果如橙、蘋果、生菜等、烱粟米、無加糖的乾果
奶類	脫脂或低脂奶及奶粉、低脂乳酪、低脂芝士
餅乾類	全麥餅、馬利餅、梳打餅、克力架
糕點類	大菜糕、砵仔糕、馬蹄糕、紅豆糕（不含椰汁、花奶）
麵包類	豬仔包、提子包、白方包、全麥包（可搽少量果占或花生醬/加低脂芝士或水浸吞拿魚）
其他	焗／炒栗子、無鹽的烱／焗花生、少量糖份的麥皮（無加淡奶或煉奶）、少量糖份的糖水（腐竹蛋花、紅豆沙、蕃薯）

個別人士可能需要安排特別餐類

碎餐

切細、切碎或攪碎的食物

- 軟身的麵包、蛋糕、浸軟的餅乾、粉麵、粥
- 麥皮、軟而較濕的飯
- 肉粒或碎肉、碎魚肉、蒸水蛋
- 切細及煮熟至軟身的瓜、嫩蔬菜葉 及嫩菜莖
- 切細或切碎的軟身水果如香蕉粒、木瓜粒
- 奶、燉奶、純乳酪、片裝芝士

糊餐

 食物攪爛至糊狀，質感像嬰兒糊，性質幼滑，不含粒狀

- 浸軟的麵包、蛋糕或餅乾、攪爛的粉麵、粥、麥皮或飯
- 肉蓉、魚蓉、蛋蓉、豆蓉
- 蔬菜蓉、瓜蓉、薯蓉、番茄蓉
- 果汁、果蓉
- 奶、燉奶、純乳酪、白汁

進食和餵食

協助長者進食

餐具

- 清潔及安全餐具、防滑餐具
- 合適的餐具，例如：叉、匙代替筷子
- 細小的匙羹，可以控制每次進食的份量
- 飲管或特別設計的杯，可以控制每次液體的流量及速度
- 可諮詢職業治療師的建議而使用適當的輔助器具，例如：粗手柄的匙羹或叉、改良筷子、高身及彎邊的碗

協助長者進食

- ◆ 足夠光線、整潔及輕鬆愉快的環境，遠離騷擾
- ◆ 協助長者餐前洗手、口腔護理以幫助增進食慾
- ◆ 需要配戴假牙的長者，先協助他們戴上假牙
- ◆ 應協助長者挺直而坐，配合適當高度的餐桌，保持舒適的位置
- ◆ 與家人一同用膳
- ◆ 確保長者在完全清醒時進食
- ◆ 頭置於一個稍微向下的姿勢
- ◆ 個別人士可能需要安排特別體位

協助長者進食

- ◆不可過急或給予過多份量
- ◆待長者咀嚼吞嚥後才繼續餵飼
- ◆切勿催促
- ◆鼓勵
- ◆進食後，協助長者漱口、清洗假牙或施行口腔護理，用濕毛巾清潔咀巴
- ◆避免用膳後立刻讓長者躺臥，最少要等**20 - 30分鐘**
- ◆觀察長者進食的情況
- ◆遇有不正常的情形如懷疑哽塞的情況，如有需要應立刻送往醫院接受急救

餵食要點

- 面對面餵食
- 小心食物溫度
- 每一口限一小茶匙份量
- 口頭提示
- 吞下食物後，才給下一茶匙食物

示範 餵食技巧

管飼

- 管飼飲食是以餵管將液體食物(營養配方)送到消化系統(胃腸道)內
 - 鼻胃管
 - 胃造瘻管

管飼營養產品

- ◆ 營養均衡完整的配方
- ◆ 適合初次灌食或一般管灌，也可作為病後調理的營養補充
- ◆ 有專為不同慢性疾病的病人而設奶品
- ◆ 在室溫下勿超過**2**小時，若置於冰箱中儲存，勿超過**24** 小時
- ◆ 管飼前**30** 分鐘取出回溫

管飼要點

- ◆ 食物必須是流質，以能順利流入胃管
- ◆ 遵照醫護專業囑給予適當份量
- ◆ 溫度須保持在約 37°C
- ◆ 將少許流質食物滴在手背上測試溫度
- ◆ 置長者於半臥姿勢
- ◆ 檢查鼻胃管有否盤卷於口腔中
- ◆ 檢查鼻胃管有否移位

- ◆用針筒抽取胃液，然後用酸鹼度試紙測試酸性，<5.5度為正確
- ◆將胃液抽清及記錄性質、份量、顏色
- ◆接駁的容器距胃部約為30~45cm
- ◆每餐約15分鐘為最佳
- ◆當餵飼完成後，注入約30ml清水
- ◆維持原來臥姿最少半小時
- ◆若有任何疑問，即停止餵飼，儘快尋求醫護援助

鼻胃管及胃造瘻管餵飼併發症

- ◆ 腹部絞痛
- ◆ 噁心和嘔吐
- ◆ 胃擴張
- ◆ 腹瀉
- ◆ 吸入性肺炎
- ◆ 胃出血
- ◆ 感染
- ◆ 造口滲漏
- ◆ 管材擠壓或遷移，
- ◆ 吸入性肺炎

示範 管飼技巧

藥物管理

安全及有效的服用藥物守則

- 必須在醫護人員指導下服藥
- 切勿自行更改份量或停止服藥
- 切勿自行服用成藥
- 每次覆診時，忠實報告主診醫生少吃多吃的份量，以免令醫生錯覺藥物的效份量不夠或過多而更改藥量，做成身體的不必要損害及延誤病情
- 覆診時，並告訴醫生服藥後的反應，由醫生按病情需要處方藥物

- 切勿胡亂服用不必要的藥物，例如
 - ▶ 肌肉筋骨的痛楚可用熱敷
 - ▶ 適量飲食可控制糖尿病
 - ▶ 多做運動和進食高纖維食物可預防便秘
 - ▶ 從不同食物中吸收各種營養和維他命
- 用藥後如有不良反應，例如出現紅疹、面部及嘴唇腫脹、或呼吸困難，應立即停藥，並盡快攜同所服藥物求診
- 突然停藥 促使舊病復發或病情加劇，有的會出現原來疾病所沒有的奇特症狀，嚴重的還會危及生命

- 切勿互相使用處方藥物
- 患有慢性疾病的病人必須定期覆診跟進病情，讓醫生按病情的需要而對藥物作適當的調節
- 不要隨意換藥，使治療複雜化
- 一般藥物達到預期療效後，應及時停藥、否則時間過長易引起毒副反應
- 若不按時服藥，達不到有效濃度，也就難以控制病情，治癒疾病

- 😊 簡單藥物記錄：可於服藥後在當天的日曆上加上記號
- 😊 配合日常生活：將服藥時間安排與一些生活習慣一起進行，例如服藥安排在早餐、晚飯時間等
- 😊 擺放藥物地點：當眼而安全的地方
- 😊 鬧鐘提示：可在每次服藥後，把鬧鐘調較到下次服藥的時間，加以提醒自己

- ☺ 別人幫助：可找身邊的朋友、家人或家務助理提醒
- ☺ 藥物盒：利用藥物盒把當天所需服用的藥物，按照不同的服用時間，排列在藥物盒內的獨立格子裏，並最好在格子外寫上該格的應服用時間。一個藥物盒不宜存放多過一天的藥物，而藥物盒的格數宜盡量配合服用藥物的情況

- ☺ 要飯 前食的藥是指吃飯前起碼半小時；而飽肚食則指剛剛吃完飯；所謂飯後服意指是餐後一至二小時
- ☺ 遇有些藥丸每次只需服半粒，需助長者用餐刀輕輕切成兩半，方可讓他服食

解讀藥物標籤(醫院管理局)



解讀藥物標籤(衛生署)

The diagram shows a medicine label for Ampicillin capsules with various parts highlighted and labeled with arrows:

- 注意事項 (Precautions):** A red arrow points to the warning "KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN 小心放置，以免兒童誤服".
- 藥物名稱、劑型及劑量 (Drug name, dosage form, and dosage):** A blue arrow points to "AMPICILLIN CAP 500MG".
- 藥物使用途徑、使用次數/時間、每次劑量及特別指示 (Drug route, frequency/time, dosage, and special instructions):** An orange arrow points to the instructions: "每日四次，每次服一粒" (Take one capsule four times a day) and "必須按指示服完此藥 飯前一小時服" (Must finish the medicine as instructed, one hour before a meal).
- 病人姓名 (Patient name):** A blue arrow points to the name "CHAN TAI MAN".
- 診所名稱 (Clinic name):** A pink arrow points to "D.H. 衛生署 LAM TIN ELDERLY H.C.". A purple arrow also points to this section from the label's right side.
- 藥物數量 (Quantity of drug):** A purple arrow points to the number "20".
- 病人年齡 (Patient age):** A green arrow points to the number "65".
- 藥物發出日期 (Date of drug issue):** A blue arrow points to the date "14/05/07".
- Dr. C. CHAN:** The name of the doctor is also present on the label.

藥水劑量

5 毫升 (ml) 相等於1 標準藥匙 (5ml spoonful) ，即是：

2.5 毫升 = 半標準藥匙；

7.5 毫升 = $1\frac{1}{2}$ 標準藥匙；

10 毫升 = 2 標準藥匙等

適當地貯存藥物

- ✧ 一般藥物應存放在陰涼、乾爽、及沒有被陽光直接照射的地方，例如客廳或睡房中的抽屜內
- ✧ 藥物應存放在小孩接觸不到的地方，以免因小孩誤服而發生意外
- ✧ 把藥物放在當眼而安全的地方，讓自己容易察覺

- ✧ 大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存，因為有些藥物經雪凍後容易受潮，導致影響藥性和藥效
- ✧ 標籤上註明「把藥物存放在雪櫃」的藥物，例如胰島素、部份口服藥水等，則須要按指示放在雪櫃內，但切勿貯存在冰格內，以免影響藥效

- ✧ 藥物要獨立存放，並與食物分開儲存，避免混淆
- ✧ 藥物應保留於原裝瓶子中存放，避免轉到其他容器，尤其是曾經儲存食品之容器內
- ✧ 口服與外用藥物應分開放置
- ✧ 用完藥物後，應立即妥善放回原位
- ✧ 保留藥物標籤及說明書，按指示服用藥物，因每種藥物的使用方法及服用劑量均不同
- ✧ 應定期檢查藥箱中藥物的有效日期

常見藥物的副作用

藥物	副作用
精神科藥	震顫、 <input type="checkbox"/> 受控制的動作、低血壓、心律 <input type="checkbox"/> 正
抗抑鬱藥	<input type="checkbox"/> 乾、尿留、便秘、低血壓
消炎藥	腸胃敏感或出血、水腫
抗帕金森藥	消化 <input type="checkbox"/> 良、消化性潰瘍、精神昏亂、面部或 <input type="checkbox"/> 腔 <input type="checkbox"/> 受控例制的動作、體位性低血壓
利尿藥	電解質水失去平衡、失禁、血壓低
心血管藥	心律 <input type="checkbox"/> 正、噁心、視覺受影響、精神昏亂、心悸
抗血壓藥	頭暈、血壓低
輕瀉藥	脫水、肚瀉、電解質水平失去平衡、大便失禁

給藥法：滴眼法

- ▲ 將頭仰後，眼向上望，輕輕把下眼瞼拉開成一袋形
- ▲ 將藥水從眼角側滴入眼內
- ▲ 閉上眼睛 (切勿用手擦眼)，或眨眼數次，用手指輕壓鼻樑數分鐘，防止藥水從眼睛流出
- ▲ 用清潔紙巾吸乾流出眼外的多餘藥水
- ▲ 如同時使用兩種不同的藥水或眼藥膏，使用時間應相隔數分鐘
- ▲ 不要沖洗或抹乾滴管，用後應立即放回藥水瓶內並蓋好

給藥法：滴耳法

- 用清水清潔外耳。
- 把藥瓶握在手中一會，使藥水溫度接近體溫
- 把頭側向一邊
- 用手把耳朵向上及向後拉
- 將藥水滴入耳內
- 滴完藥後，讓頭部保持側向一邊的姿勢約兩分鐘，使藥水流入耳中

給藥法：滴鼻法

- ✦ 坐躺姿勢皆可，坐下時頭部微向後仰，躺下時於肩下墊一枕頭，使鼻孔朝上
- ✦ 滴鼻時，站於長者頭側或頭後
- ✦ 手持鼻藥水，先搖勻，以一手固定病者額頭及鼻頭處，囑長者用口呼吸 (將藥水樽的喉管插入用藥者的鼻孔約**1cm**位置才滴入)，藥瓶應避免接觸鼻孔，以免污染
- ✦ 完成後，保持姿勢約**5**分鐘

給藥法：栓劑

- ▲ 先用肥皂將手徹底洗淨
- ▲ 如果因天氣較熱或存放於較熱地方，以致栓劑變軟無法塞入時，可將栓劑放置冰箱內約**30**分鐘，或在除去外包裝前置於冷水使之變硬
- ▲ 去除外包裝，帶上手指套或手套
- ▲ 以水溶性潤滑軟膏潤滑栓劑或以溫水溼潤
- ▲ 下腿伸直，上腿向腹部彎曲
- ▲ 用一手把屁股向上拉，露出肛門口
- ▲ 用手指將栓劑由較圓滑的一端塞入肛門，通過肛門括約肌(約進去**5**公分或食指長度，夾住屁股數秒鐘)
- ▲ 保持躺姿**15**分鐘，避免栓劑排出
- ▲ 丟棄使用物件，將手洗淨

給藥法：氣喘噴霧劑

- ✦ 檢查容器罐尚有多少存量
- ✦ 假如容器是新的，藥量應是滿的
- ✦ 假如已經重複使用過，容器可能是空的，檢查產品標籤看含有多少次劑量。搖動容器可知是否有流體存在，或將容器置入一杯水中，如果沈入底部表示滿的，如果漂浮表面，表示空的

使用吸入器步驟

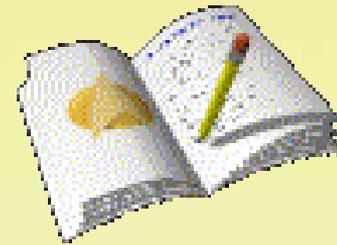
- ▲ 移去護蓋，握住吸入器垂直向上(倒立)
- ▲ 每次使用前須充份搖動噴霧液
- ▲ 將頭部輕微後仰，深深呼氣
- ▲ 如圖方式放置吸入器
- ▲ 當開始吸氣時壓下吸入器底部釋出定量噴霧液
- ▲ 緩慢深深地吸氣(3-5秒)
- ▲ 閉氣10秒，使藥物達到肺臟深部
- ▲ 自口中移開含口器後呼氣

吸入輔助器正確使用方法

- ▲ 移去護蓋。將吸入輔助器較粗一邊與噴霧液含口器連接
- ▲ 將蓋子與吸入輔助器較細一邊連接
- ▲ 上下搖動噴物罐，同時確定上述連接處是否緊密
- ▲ 以食指壓噴霧罐之底部，並確認有藥物噴出輔助器內
- ▲ 先呼氣，然後移去護蓋並立刻從吸入輔助器之一端吸入
- ▲ 閉氣**5-10**秒，移去吸入輔助器，蓋回護蓋
- ▲ 吸入輔助器請經常以溫水沖洗，並立即風乾

分組活動

紀錄事件簿



紀錄事件簿

- 1) 紀錄每月體重
- 2) 計算**BMI**
- 3) 設計一天的餐單
- 4) 紀錄服藥情況

第一節

完