

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

主題：協助長者進食之道

2011年12月14日



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

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

協助長者進食之道

第四、五課

本課內容

常用吞嚥困難之
處理手法及實踐

肌肉控制對吞嚥的重要

- 未能有效合唇：
 - 流口水
 - 食物流出
 - 食物留在前面唇與齒的空間
 - 影響將食物向後推的力度
- 面頰不夠力：
 - 食物留在側面唇與齒的空間
 - 影響將食物向後推的力度

肌肉控制對吞嚥的重要

- 舌頭控制不良：
 - 不能將食物混合成團，影響咀嚼
 - 食物/流質提早流入咽喉
 - 影響將食物向後推的力度
 - 食物留在口中，舌上，上顎
- 下顎控制不良：
 - 影響咀嚼 → 食物不容易混合成團

口肌運動刺激之常用手法

目的:

- 提昇感知
- 刺激肌肉控制
- 改善肌肉張力 – 提昇/減低
- 增強肌肉活動幅度及力量

應用:

- 廣泛應用於腦部或神經系統受損的情況
- 也有研究証實口肌運動能改善因年老而吞嚥功能退化的情況
- 提昇口肌功能亦能改善發音及流口水的問題

口肌運動刺激之常用手法

進行時要注意事項:

- 如有胃喉，在餵奶前進行
- 安坐椅上，有足夠承托，頭部保持正中，雙腳平放地上/腳踏；如在床上，也儘量坐直
- 在清醒狀態下進行
- 進行時，如有口水，要提醒吞口水並留意能否吞嚥；給予時間，未能吞時，可協助抹乾口水
- 如有咳嗽應暫停，並協助抹乾口水；待咳嗽停止及呼吸如常後才繼續

口肌運動刺激之常用手法

- 口腔按摩時，可用：
 - 紗布包著手指
 - 軟刷
 - 海棉棒
 - 牙肉按摩棒
- 選用方法時要因應情況：
 - 減低肌肉張力 – 用軟刷
 - 增加肌肉張力 – 可用有質感的刷頭

口肌運動刺激之常用手法

注意事項:

- 短而頻密的訓練較有效，也不會令院友太過疲倦，每節約**5 – 20**分鐘
- 當院友有不適或情緒不佳時，不要勉強施行
- 最好在有足夠休息後做，例如早上及午睡後；也可在飯前約**30**分鐘內施行以提升吞嚥反應及能力
- 在安靜環境施行
- 做各組運動時，要注重肌肉活動幅度及強度，不是速度

口肌刺激之常用手法

口唇

- 用手指頭沿口唇邊順時針輕力觸碰 (12, 2, 4, 6, 8, 10點位置)
- 用手指拍打/按摩兩邊面頰，動作打斜向上及向外
- 用食指擦上下唇邊，來回擦
- 每個動作做 **3 – 6**次
- 其間鼓勵合口，如有口水，提醒用力吞嚥

口肌刺激之常用手法

牙肉按摩

鼓勵打開口

- 先做外面，用刷由中間開始按摩向上左方，然後轉向下左返到中間，跟著相反方向由下左到上左，來回擦**3**次
- 同樣動作做右邊，來回擦**3**次
- 到入面牙肉，就只擦正中的部份，擦上及下方，每個部位來回擦**3**次
- 擦完後提醒合上嘴及吞口水；觀察能否吞嚥；給予時間，或可協助抹乾

口肌刺激之常用手法

舌頭

鼓勵打開口

- 用刷按壓在舌頭中間，然後再向上按上顎，做**3-6**下，注意不要將刷放得太後，以防刺激嘔吐反射
- 用刷在舌頭側面向內推，然後再向外按口腔，每邊做**3-6**下
- 用刷在口腔內打圈，做**3-6**下
- 伸刷入舌頭底部輕力提起舌尖
- 擦完後提醒合口吞口水；觀察能否吞嚥；給予時間，未能吞時，可協助抹乾

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 基本動作

A1 儘量” 啱’ 咀，講烏聲，保持3 – 5 秒；
儘量” 依’ 咀，講依聲，保持3 – 5 秒

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 基本動作

A2 嘟起咀，做錫咀口形，發出“啜”聲

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 基本動作

A3 盡力緊閉雙唇，保持**3 – 5** 秒

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 基本動作

盡力收緊面頰使雙頰凹陷，保持**3 – 5** 秒

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 進階動作

A5 儘量鼓起腮，用飲管吹氣

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 進階動作

A6 儘量鼓起腮，用飲管吹氣，但同時以手指阻止飲管出口，使腮部更加鼓起

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 進階動作

A7 鼓起腮，並用手指按面頰，嘗試從口腔中“擠”出空氣

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 進階動作

A8 嘟起咀，用力合緊咀唇，嘗試用手指將咀角拉向右邊；繼續合緊咀唇，重覆此拉咀角動作向左邊

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 進階動作

A9 依起咀，用手指按著咀角，然後嘗試嘟咀，與手指角力，在另一邊重覆此動作

口肌運動之常用手法

口部及面頰控制

- 進階動作

A10 吸一口氣後，向著鏡子呵氣，再吸一口氣，然後用力咳出

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 基本動作

B1 儘力伸出脰，然後向左右擺動

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 基本動作

B2 儘力伸出脷，然後向上下擺動

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 基本動作

B3 將舌尖頂向上顎

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 基本動作

B4 用舌尖從後到前去掃牙齒與面頰之間，做完下顎到上顎，在另一邊重覆此動作

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B5 用舌尖頂著一邊腮，然後用手指按壓突處，與脰鬥力，在另一邊重覆此動作

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B6 以舌尖在上顎由前向後用力掃

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B7 用力伸出脷，頂著雪條棒角力

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B8 用力向上伸出脰，頂著雪條棒角力

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B9 用力向左伸出脷，頂著雪條棒角力，
在右邊重覆此動作

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B10 用舌尖頂著上顎，然後用力吸啜以抽走舌上的唾液，再用力以脣發出”得”聲

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B11 用力將脰縮向後，用喉嚨音發出”工”聲，注意脰根用力

口肌運動之常用手法

舌部控制

- 進階動作

B12 在舌頭中間放一枝牙刷或海棉棒，嘗試用舌頭及口腔肌肉將牙刷或棒移到一邊的大牙，再移回中間，然後再移到另一邊

口肌運動之常用手法

下顎控制

- 基本動作

C1 儘量打開口，保持3 – 5 秒

口肌運動之常用手法

下顎控制

- 基本動作

C2 用力咬緊牙關，當用手指按牙較位置能感到肌肉收緊兩突起，保持**3 – 5**秒

口肌運動之常用手法

下顎控制

- 基本動作

C3 將下顎儘量移向左邊，保持**3 – 5**秒，再移向右邊

口肌運動之常用手法

下顎控制

- 進階動作

C4 儘量用力打開口，並嘗試用手背在下巴向上推去角力

口肌運動之常用手法

下顎控制

- 進階動作

C5 儘量用力合口，嘗試用手指按在咀角
下向下拉以角力

完