

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11月23日(星期三)



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

目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

• 市民大眾：

- 對護老知識感興趣的所有人士。

• 非專業及家庭的老人照顧者：

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

• 醫護及社福界專業人員：

- 從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚



CTP002: 老年人的心社靈照顧



CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷



CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧



CTP005: 社區及院舍的老人照顧



流金頌培訓計劃簡介

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免。

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

- 日期 (逢星期二):
 - 23/11
 - 30/11
 - 7/12
 - 14/12
 - 21/12
- 達**80%**出席率可獲頒出席證書

本工作坊的內容

第一課

1. 長者的吞嚥變化
2. 長者之營養飲食須知及營養指標

1

第二課

1. 長者安全進食之守則
2. 基本餵食知識
3. 食物質地的認識

2

第三課

1. 正常的吞嚥過程
2. 何謂吞嚥困難 (成因、徵狀及後果)

3

第四課

1. 常用吞嚥困難 之處理手法及實踐 (I)

4

第五課

1. 常用吞嚥困難 之處理手法及實踐 (II)

5

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

協助長者進食之道

第一課

本課內容

1. 長者的吞嚥變化
2. 長者之營養飲食須知及營養指標

長者的吞嚥變化

老年人正常吞嚥生理變化

1. 肌肉萎縮、強度減低

- 面部及口腔肌肉力量減少以致飲水控制較弱及咀嚼力減弱
- 舌頭力量/壓力減弱降低刺激自然吞嚥反應的能力
- 舌頭之結締組織增加限制食團的控制能力

老年人正常吞嚥生理變化

2. 味蕾數目減少，對食物感覺淡而無味
3. 唾液腺功能降低，唾液分泌量減少，對食物感覺難以下嚥
4. 牙齦彈性及厚度減低、鈣質不足及顎骨萎縮導致牙齒鬆脫
5. 牙周韌帶移動、顎骨萎縮及牙齒鬆脫導致咬合不良
6. 口腔內感覺變差

老年人正常吞嚥生理變化

5. 咽喉及舌骨上升不足
6. 咽喉關閉不全及咽喉腔變大致食物易滯留
7. 食道平滑肌無力，蠕動收縮幅度減少，食道擴張及蠕動力降低，造成吞嚥困難及食物在食道停留延長
8. 食道下括約肌張力下降，易有胃、食道逆流情形，加上老人的作嘔反射較差，易導致食物吸入的危險
9. 胃壁細胞數目減少，胃黏膜層變薄、胃酸和消化液的分泌減少及胃蠕動力下降，導致老年人對食物消化及吸收力降低

老年人正常吞嚥生理變化

- 10.小腸:腸黏膜萎縮，絨毛變薄及腸蠕動下降，使得小腸營養的吸收隨年齡增加而下降
- 11.大腸:腸黏膜萎縮、腸液分泌減少、直腸壁彈性硬化、肛門括約肌張力下降及腸蠕動下降而導致老年人易有便秘問題

長者之營養飲食須知及營養指標

營養狀況指標

人體測量

1. 體重

- 宜每月磅重比較
- 營養不佳：
 - 體重一個月內下降百份之五或以上
 - 於六個月內下降百份之十或以上
 - 不刻意的情況下於短期內大幅上升

營養狀況指標

人體測量

2. 體重指數 (kg/m²)

$$\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{高度 (米)} \times \text{高度 (米)}}$$

體重分類	體重指數
輕	< 18.5
適中	18.5-22.9
過重	23.0-24.9
肥胖	> 25

營養狀況指標

人體測量

3. 腰圍圓周

預測因過胖而出現較大健康危機的機會

男	女
90 cm	80 cm

營養狀況指標

進食量

長者應每天進食足夠的各種食物以攝取營養，所以護老者要留意院友的進食量，是否已達致「健康飲食金字塔」建議的份量。

也要留意水份攝取量及有否依賴營養補充品而忽略了正餐和小食的進食。

長者健康飲食六大要訣

每天喝「1」杯奶

每天吃「2」個水果

每天吃「3」碗五穀類的食物

每餐吃「4」兩或以上的蔬菜

每天吃約「5」兩的肉類，這也包括蛋類或豆類

每天最少喝「6」杯以上的流質

營養狀況指標

胃口

- 味蕾數目減少，對食物感覺淡而無味
- 唾液腺功能降低，唾液分泌量減少，對食物感覺難以下嚥
- 假牙變形
- 口腔疼痛和味覺異常
- 鼻腔中氣味感受器萎縮

營養狀況指標

偏食

- 護老者宜留意院友有沒有偏食習慣，因為偏好和經常進食某一類食物，或刻意避免進食某一種或數種食物，會局限了選擇，久而久之，造成飲食不均衡。

營養狀況指標

排便習慣

便秘的定義

- 每個人的排便習慣都不同
- 排便次數由每日>1次或隔兩天才一次都是正常的
(定時定候) ←
- 但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，便是便秘

營養狀況指標

排便習慣

便秘的成因

- 長者腸臟蠕動較慢
- 飲水不足或食物中缺乏纖維質
- 脊椎神經病以致影響腸臟蠕動功能
- 心理因素如抑鬱症、厭食症致使食量極少，引致便秘
- 不良排便習慣如果經常強忍不去廁所，直腸神經亦會變得較遲鈍，要待更多糞便才令神經有反應
- 一些藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等
- 內分泌疾病亦會影響排便，例如甲狀腺素不足，令新陳代謝速度慢，腸臟蠕動因此而減低

營養狀況指標

排便習慣

便秘的防治方法

- 多吃高纖維質的食物(蔬菜、水果、全穀類、玉米、紅豆、綠豆等)
 - 每天要吃六兩或以上蔬菜、兩個水果
 - 可選用高纖維的五穀類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等
- 要有充足的流質，如開水或含渣的果菜汁
- 每天有適量的運動
- 經常保持心情輕鬆
- 作息定時、養成定時大便的習慣
- 早晨空腹時，喝一杯溫開水、檸檬水或梅子汁可幫助排便
- 如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，令如廁不受干擾
- 切勿胡亂使用治療便秘的藥物，更不宜長期依賴

營養狀況指標

排便習慣

留意有否以下情況，應盡早求診

- 便秘與肚瀉交替出現，這可能是結腸有息肉或腫瘤，亦可能是腸臟受了刺激或敏感
- 出現十分劇烈的腹痛和腹部脹大，甚至連屁也放不出，有可能腸道已完全閉塞
- 排便習慣突然改變，而生活基本與往昔相若，且持續一段時間
- 糞便帶血
- 糞便帶有黏液而沒有血
- 糞便混雜了血絲在中間
- 糞便呈黑色膠狀
- 糞便變得愈來愈幼細，如絲帶般

營養狀況指標

咀嚼及吞嚥功能

- 牙齒是消化系統的重要一環
 - 對於不同結構的食物，我們會用不同的力量來咬碎。牙齒直接接觸食物，於是增加了對食物的立體感受，進食時更有樂趣，並且促進唾液分泌，有助消化食物。食物停留在口腔的時間便多了，舌頭上的味蕾就更能體會食物本身的味道
1. 門齒 :共四隻，把食物切斷成小塊
 2. 側門齒 :共四隻，把食物切開或切斷成小塊
 3. 犬齒 :共有四隻，作用是把食物撕開
 4. 小白齒 :共八隻，作用是磨爛食物
 5. 大白齒 :共八隻，把食物咬碎及磨爛，是咀嚼食物的主要工具
 6. 第三大白齒俗稱智慧齒，共四隻，形狀、大小不一

營養狀況指標

常見的吞嚥障礙症狀

1. 咀嚼或吞嚥時需過多的口腔動作
2. 牙齒不斷的咬動食物或舌頭前後晃動，卻未見啟動吞嚥反射
3. 進餐中常出現咳嗽、或嗆咳(咳得幾乎喘不過氣來)
4. 一吃或喝完就咳嗽或嗆咳
5. 每口食物需吞兩三次才完成
6. 進餐後，舌面上仍殘留許多食物殘渣
7. 食物堆在口腔內的一側而不自覺
8. 明顯的流涎，特別是用餐中
9. 平時口邊常有多量的分泌物(如口水)
10. 吃或喝完後會有咕嚕聲，從咽喉處發出
11. 不明原因的發燒
12. 反覆性肺炎
13. 體重不斷下降
14. 脫水或是營養不良

營養狀況指標

膳食餐類

- 易嚼/細切的食物
 - 切碎、搗爛或磨碎的食物，容易咀嚼
- 糊蓉狀食
 - 完全不用咀嚼，是在口腔內最容易控制的食物
 - 十分軟滑、濃稠、黏性高、不結粒狀、不稀
- 糊狀的流質 (把流質加稠，其稀稠度由專業人士經評估後作出決定)
- 素食餐
- 無骨餐

營養狀況指標

自行進食能力

完全
依賴

須協助

獨立

完