

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP005 – 社區及院舍的長者照顧
非正規及家庭照顧者培訓工作坊

社區及院舍照顧者錦囊

2011年9月9日、16日、23日、30日及**10月7日** (逢星期五)



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

第五課: 長者餐飲預備及食物安全

當你要為長者
預備餐飲時
你會考慮什麼？

當你要為長者
預備餐飲時
你會考慮什麼？

疾病?

需要餵食?

牙齒問題?

胃口問題?

體重變化?

心情?

體重變化?

- 因病?
- 牙齒問題?
- 胃口差?
- 心情差?
- 沒人餵食?
- 餐與餐相隔太久而要捱餓?

少食多餐

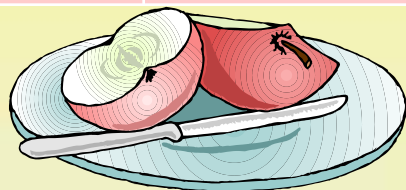
- 早，午，晚三餐 + 2-3 次小食 (早點/午點)

早餐 6:30am	早點 9:30am	午餐 12:30pm	午點 4:00pm	晚餐 7:00pm
1片 白麵包 + 清茶		3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗		3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗
鮮奶一杯	半條焗 蕃薯	半碗飯 + 肉數片 + 菜大半碗	香蕉一條	3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗

你會選擇什麼食物
給長者作小食?



紅豆沙	烱蕃薯	餅乾
大菜糕	豆腐花 (少糖)	果醬/ 花生醬麵包
奶/乳酪	燉蛋/燉奶	麥皮



長者常見的胃口/牙齒/飲食問題

- ♣ 咀嚼/咬合的問題
- ♣ 口乾
- ♣ 哽喉
- ♣ 視力不佳
- ♣ 顫抖/手、口不協調
- ♣ 未進食完畢已感疲倦
- ♣ 吞嚥困難
- ♣ 唾液過多

咀嚼/咬合的問題

- ◆ 避免進食堅硬/ 韌的肉
- ◆ 切碎食物 / 進食已攪碎的食物
- ◆ 見牙醫, 需要補牙/拔牙?



五穀	餸菜	水果
軟身的麵包/ 蛋糕 浸軟的餅乾	肉粒,碎肉/碎魚肉 (無骨的肉) 蒸水蛋/豆腐	切細或切碎的 軟身水果 奶/燉奶/乳酪
粥/粉麵/麥皮	嫩蔬菜葉及嫩菜莖	片裝芝士
軟而較濕的飯	切細及煮熟至軟身 的瓜	



口乾

- ◆ 唾液減少 (正常老化過程)
- ◆ 藥物引致，如: 利尿劑
- ◆ 攝取足夠水份
- ◆ 避免進食太鹹、辛辣、香料重的食物



湯水	粥	果汁製的啫喱
水果/ 果汁	燉蛋/ 燉奶	大菜糕



哽喉

- ⊙ 進食切碎/ 已攪碎的食物
 - ⊙ 軟身食物容易咀嚼
- ⊙ 醫生評估是否吞嚥困難?

視力不佳

- 把食物放在容易看見的視線範圍內
(如果長者只有一側的視力不佳，可把餐盤放在他視線清晰的一邊)
- 告訴長者餐飲是什麼菜式，以時間來形容食物的位置
- 每次把餐具放在同一位置
- 使用不反光的餐桌布
- 院舍用餐時座位編排不變

顫抖/手、口不協調

- 將杯、碟放在不易滑落的墊上
- 提供有蓋的及較高身的杯，以免流質漏出
- 用雙耳的杯及有深底的碟
- 給予吸管飲用流質
- 糊狀/泥狀的食物較易拿取
- 需要餵食

斜口碟

加高碟邊輔助器

餐具防滑墊

協助進食筷子

彎柄湯羹

粗柄匙羹

粗柄彎角度匙羹

未進食完畢已感疲倦

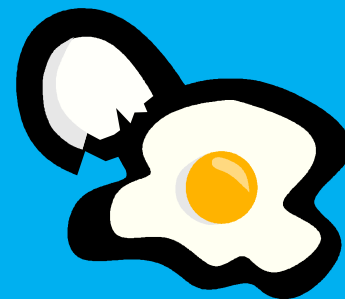
- 可能在進食時很費力 (慢性阻塞性肺病、氣管病、栢金遜症、)
- 容易會令他們攝取不足營養來維持健康

未進食完畢已感疲倦

- ◆ 減少正餐份量，多提供小食

- ◆ 如過輕的長者需要增加體重

- 在小份量的餐飲中，加高蛋白質及高熱量
如: 粥加蛋/加油，加入營養奶/奶粉
- 可能要補添維他命/礦物質
(諮詢醫生或營養師)



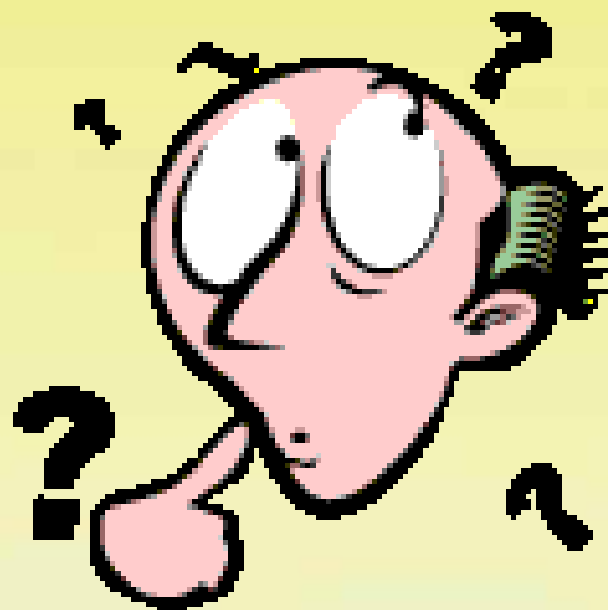
吞嚥困難

- 食物/飲品從口腔吞到胃中的過程出現問題
 - 氣哽(落錯格)
 - 咀嚼困難
- 處理不當會影響營養吸收
 - 含住食物，沒有吞嚥意識
 - 拒絕進食
 - 體重下降
- 嚴重會引致肺炎、窒息甚至死亡
- 及早聯絡醫生，由醫生轉介去見言語治療師作診斷及治療

吞嚥困難

- 定期評估進食能力和食物的質類
- 彈性安排進食時間
- 編排適當的進食位置，給予充裕時間進食
- 鼓勵家人預備合適患者的飲食
- 進食時必須有院舍職員/專業人士在場
- 進食時保持正確姿態
- 注意口腔衛生

食物安全對長者重要嗎？






食物衛生及安全對長者的重要性

- 長者身體抵抗力較弱
- 安老院舍是集體居住的地方
- 院友/員工感染到病菌，便容易在院舍內傳染
- 病毒細菌可透過人、環境或食物傳染

食物衛生及安全對長者的重要性

良好的食物衛生可

-  食物受污染的危險
-  食物中毒
-  食物浪費

食物室的清潔狀況及維修

- 食物室的牆壁、地面、門、天花板均必須保持清潔，維修妥善及狀況良好
- 防止老鼠及昆蟲侵擾
- 不應將任何家具或雜物堆放在食物室內
- 不可有寵物在食物室內

食物污染

- 有害化學物
 - 農藥
 - 重金屬
 - 添加劑染料
- 有害生物
 - 細菌
 - 病毒
 - 寄生蟲

食物污染 - 細菌

空氣 昆蟲 垃圾
塵埃 水

食物污染 - 寄生蟲

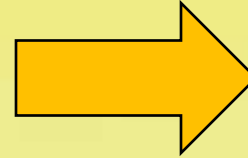
食物污染的途徑

- 手
- 煮食或餐用器皿
- 煮食工作桌面或用膳的餐桌
- 布
- 砧板

污垢

➤ 分2類

1. 肉眼可見的 – 污垢

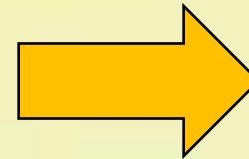


清潔

此類污垢分3個程度

- 輕度污垢 – 新
- 中度污垢 – 乾
- 嚴重污垢

2. 非肉眼可見的 – 微生物



消毒

何謂食物安全？

食物安全

- 是指在食物經處理、預備或貯存時都不會被污染而引致疾病
- 當中包括一連串的程序來避免一些對身體有害的潛在的危害物質

危害物質

生物性

細菌
真菌
病原體

化學性

農藥
化學附加劑
包裝溶液

物理性

金屬
木屑
玻璃

食物安全

世界衛生組織建議介定食物衛生的5大原素

1. 預防食物受由人、動物或昆蟲來的致病原污染

2. 生、熟食物要分開擺放/貯存，以防交叉污染

- 即食食物要存放在雪櫃上格，以免生的食物的肉汁滴在已煮熟的食物上污染
- 用不同砧板分開處理生的和即食食物
- 食物要蓋好



食物安全

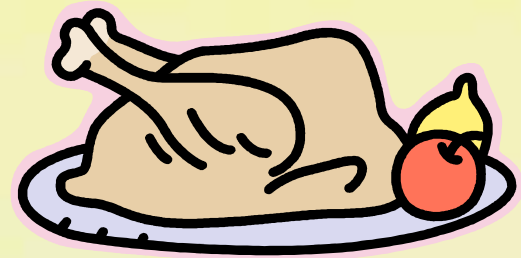
3. 要徹底煮熟食物

- 把食物徹底煮熟，特別是肉類、家禽、雞蛋及海產
- 吃剩的食物要翻熱至攝氏75度或以上方可進食
- 食物煮熟後應在2小時內進食

4. 在適當的溫度下貯存食物

- 切勿讓煮熟的食物置於室溫超過2小時

5. 食用清潔的食水和原材料



食物安全

採購原材料

- 控制採購份量，避免採購過多做成浪費
- 向持牌及信譽良好的供應商選購
- 進口肉類/家禽獲食物環境署認可的 (持有有效官方衛生證明書)



食物安全

接收材料

- 感官檢查冷藏/凍藏食物、食物包裝、重量等等
 - 如冷藏食物有沒有溶雪跡象

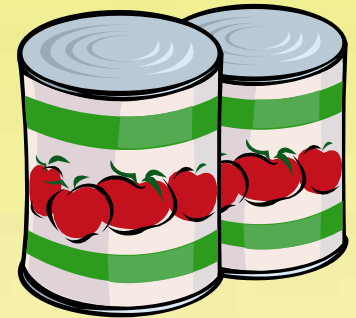


- 訂定退貨程序及措施，並保留記錄

食物安全

乾貨貯存

- 保持地方清潔整齊
- 通風乾爽
- 食物要包好/放在有蓋的容器內
- 食物應離地貯藏 (至少半米高)
- 檢查食物的流量，應採用先入先出方法



食物安全

冷藏食物(0 – 4°C)

- 定期檢查存貨，切勿貯存過量
- 切勿將熱的食物置在正櫃內
- 分開生、熟食物貯存
- 冷藏前即食物洗淨/包好/放在有蓋容器內



凍藏食物貯存在-18至-23 °C

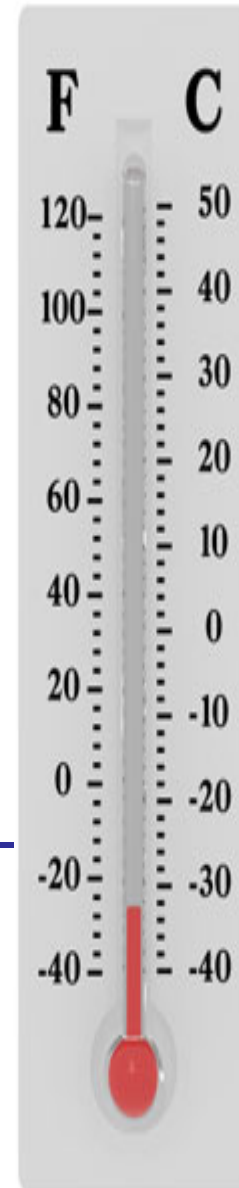
溫度對細菌的影響

75-100°C 大多數細菌被摧毀

60-75°C 防止細菌生長，
但一些細菌仍可存活

4-60°C 危險地帶

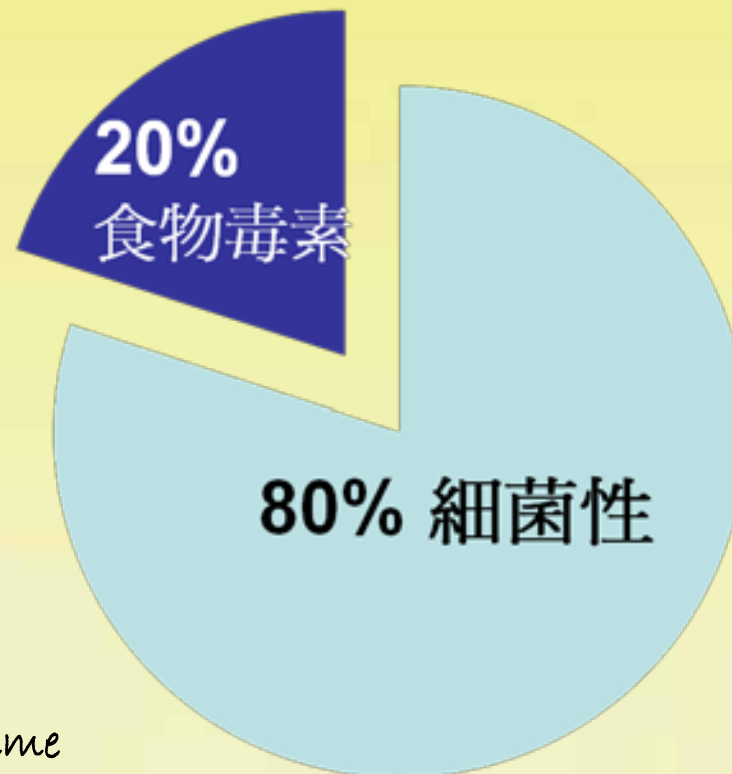
-18°C 細菌停止生長



致病細菌	生長溫度範圍
李斯特菌 <i>Listeria monocytogenes</i>	0 – 45°C
沙門氏菌 <i>Salmonella</i> spp.	6.5 – 47°C
金黃葡萄球菌 <i>Staphylococcus aureus</i>	7 – 45°C
蠟樣芽孢桿菌(繁殖體形式) <i>Bacillus cereus</i> (vegetative form)	10 - 49°C
產氣莢膜梭狀芽孢桿菌 (繁殖體形式) <i>Clostridium perfringens</i> (vegetative form)	10 - 52°C
副溶血性弧菌 <i>Vibrio parahemolyticus</i>	12.8 - 40°C

食物中毒

- 食物受細菌污染 – 食物不潔
- 細菌在食物中滋生，產生毒素 – 有毒的食物



食物中毒

不清潔的食物

有毒的食物

引致
急性疾病

腹瀉 / 腹痛 / 嘔吐 / 發燒

食物中毒

- 天然有毒的物質

例如: 東星斑/蘇眉 - 雪卡毒素

青口/帶子 - 貝類毒素

冬菇 - 甲醛

切勿用浸完冬菇的水來煮食

在適合的環境下，細菌的數目可於每**10-20**分鐘倍增一倍

怎樣預防食物中毒 在家中/院舍中發生?

- 食物室/煮食環境要**保持清潔**
- 處理食物人員要**保持個人衛生**
- 生、熟食物分開
- **冷凍食物**要保持在攝氏4度或以下
- 食物要徹底**翻熱煮熟** (溫度必須在**75度**或以上)
，亦不要多次翻熱



基本個人清潔及衛生

處理食物的員工，於工作期間

- 保持雙手清潔
- 洗手是唯一最有效防止散播細菌的措施 (美國疾病控制及預防中心)
- 避免穿戴手飾
- 應穿戴髮網，圍裙和膠手套
- 不得在處理未加掩蓋的食物時或身在食物室時吸煙或吐痰

基本個人清潔及衛生

- 避免留長指甲
- 若身體有切割傷口或擦傷處，必須用適當防水敷料遮蓋患處
- 不應在沒有蓋好的食物上咀嚼、進食、打噴嚏或咳嗽
- 處理食物時、避免觸摸頭髮、鼻子、眼睛、耳朵或身體其他部份



防治蟲鼠

- 蟲鼠會污染食物 → 引致食物中毒
- 天花/牆角要補洞
- 蓋好食物
- 儲存食物的地方要加緊清潔
- 垃圾桶要蓋好，定時清倒
- 每天清潔垃圾桶



討論

1 新聞報導指出8月某日，某老人院舍有諾沃克病毒爆發，造成多名長者食物中毒及急性腸胃炎。

- 你認為這病毒是怎樣發生？
- 作為照顧員，你會怎樣教導長者預防這個病毒？

2 細菌「交叉污染」是什麼一回事？請舉出2個例子。

- 作為照顧員，你會怎樣教導長者預防交叉污染？

3. 清洗和消毒有什麼分別？為什麼食具要消毒？請舉出2個消毒方法。

4. 張婆婆為人比較節儉，不捨得棄掉吃剩的食物，會儲存在雪櫃(但不會蓋好)，她經常將吃剩的食物翻熱再翻熱吃幾次。

- 你認為她的做法好什麼不當？為什麼？
- 作為她的照顧員，你會怎樣教導她？

院舍清潔

用具的消毒及貯存

- 不得重用他人上次使用後未經程序處理過的用具
- 洗淨後浸入並非曾作洗滌之用的沸水內約一分鐘
- 以機械方式洗淨，而該器皿是為洗滌該類陶瓷器或玻璃器皿
- 貯存於隔絕塵埃、昆蟲及蟲鼠的櫥櫃內

院舍清潔

消毒

- 利用熱力及/或化學品消滅微生物
- 消毒是整個清潔過程中最後的一個步驟
 - 清洗→過水→消毒
- 能廣泛抑制細菌的活動
- 消毒完成後超過4小時，必須重新消毒

院舍清潔及員工個人衛生

- 所有員工均有責任保持個人衛生及環境衛生
- 處理食物的人員有責任巡查、評估及確保食物的衛生/安全及院舍周圍環境
- 若發現食物不合乎標準衛生及安全，要報告記錄

社區及院舍照顧者錦囊

第五節完

~ 多謝 ~