

# 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30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](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 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

### 第二課

### 本課內容

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

# 第一堂之總結

- 明白長者吞嚥生理上的改變
  - 理解長者的限制
  - 認識如何解釋一些吞嚥困難的情況
  - 明白能夠針對問題作出解決
- 認識如何全面地關注長者之營養狀況
  - 從何了解?

# 長者安全進食之守則

# 長者安全進食之守則

做好進食前五方面之準備 (環境、餐具、食物、長者、照顧者)

密切留意任何變化/不適

保持良好的進食姿勢

抱尊重溫和態度

不能自己進食的長者，要定時給予足夠的飲料，避免出現脫水情況

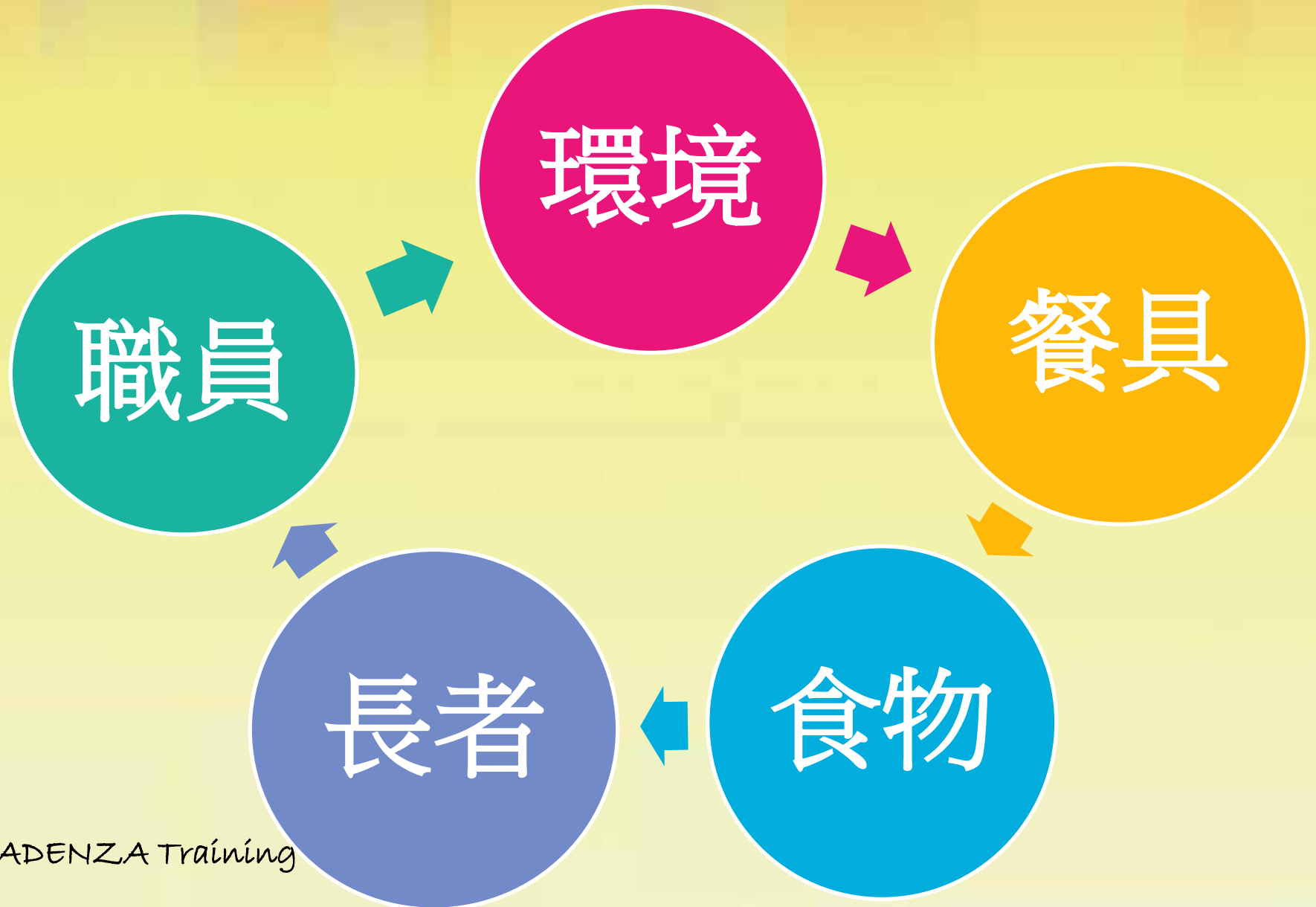
鼓勵長者盡量參與餵食過程，逐漸回復全部或部份自理的能力，避免依賴

少量多餐，纖維不足可以添加方式補足，食量不足以營養配方補足

# 基本餵食知識



# 餵食前之準備



# 環境的預備

- ✚ 足夠的光線
- ✚ 整潔衛生
- ✚ 舒服輕鬆愉快
- ✚ 安靜及遠離騷擾
- ✚ 減少環境滋擾/壓逼感
- ✚ 協助長者挺直而坐，配合適當高度的餐桌，保持舒適的位置

# 餐具的預備

- ⊙ 清潔 (包括防滑墊)
- ⊙ 檢查確保沒有損壞
- ⊙ 選用合適的餐具 (例如：不碎匙、高邊碟、斜口杯等)
- ⊙ 可諮詢職業治療師的建議 (包括使用方法)

# 食物的預備

- ➡ 依照護士或治療師的建議預備食物及飲品的種類，必須核對準確
- ➡ 預備正確的份量
- ➡ 選取高營養食物以提取足夠養分
- ➡ 注意食物溫度
- ➡ 使用凝固粉要完全攪勻及有足夠的時間待液體凝固  
(依照凝固粉包裝的說明使用)

# 長者的預備

- 良好及舒服的坐姿
  - 頭部在中線位置及微向前傾
  - 背部挺直
  - 臀及膝成 90度角
  - 雙腳平放在地上或腳踏板上，雙腿微微分開
- 讓院友有心理及生理上的預備，知道職員將進行餵食
- 協助長者餐前洗手，保持衛生，如有需要，可先替長者施行口腔護理以幫助增進食慾

# 長者的預備

- 保持穩定的情緒及清醒的精神狀況 (如有異常情況，需停止餵食及立即通知護士)
- 告知菜單
- 確保院友口腔清潔，沒有其他異物
- 如需使用假牙，要留意正確配戴
- 平日可做強化口部肌肉運動能力，提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他相關醫護人員查詢







# 職員的預備

- ✦ 保持衛生，清潔雙手
- ✦ 溫和態度
- ✦ 確保明白特別餐具的使用方法
- ✦ 清楚餵食的程序及方法

# 餵食中的注意事項



# 餵食中的注意事項

-  注意食物及飲品的溫度
-  提醒院友進食中避免說話、大笑或吸氣
-  給予提示何時開口、合口、咀嚼及吞嚥
-  讓院友有足夠時間咀嚼及吞下口中所有食物才餵下一羹
-  每羹餵食的份量要適中
-  切勿催促或批評院友

# 餵食中的注意事項

- ❖ 避免同時進食固體及流質食物，因而難於協調口中食物
- ❖ 如長者緊咬匙羹，職員可待院友放鬆後才取出，不應用力拉出
- ❖ 留心院友進食情況，在需要時調校坐姿
- ❖ 院友咳嗽時，不宜即時飲水或掩嘴意圖阻止咳嗽，應讓院友盡量咳出哽塞的食物
- ❖ 若院友有咳嗽現象，或說話帶有水聲，應停止餵食，讓院友平伏後才繼續餵食，如情況沒有改善或院友面部、口唇變色，應立即通知護士處理

# 餵食後的注意事項

# 餵食後的注意事項

- ➡ 用膳後最少等20至30分鐘才能讓長者躺臥，避免消化不良以及消化的食物倒流而引致哽塞
- ➡ 進食後應檢查及清除口腔內食物殘渣
- ➡ 抹乾淨咀巴，保持個人整潔
- ➡ 協助長者漱口、清洗假牙或施行口腔護理，以免食物殘渣留在口腔內容易引致哽塞，並用濕毛巾清潔咀巴，保持個人整潔
- ➡ 用膳後要經常觀察較弱的長者的狀況，例如精神狀態、食物倒流入鼻、哽塞表徵等

# 食物質地的認識

# 食物質地的認識

- 每個地方都有其常用之食物質地定義，故照顧者必須與有關專業人士(如職業治療師、言語治療師)查詢適合的質地及準則，並經常留意變化
- 食物質地不能比液體質地稀

# 飲料(液體)質地

## THIN

- 稀、非常低黏度
- 包括清水、咖啡、茶、雪糕、奶凍(雪芭)
- 沒有外加物質

# 飲料(液體)質地

## Nectar-like

- 稍稠、中等黏度
- 包括蕃茄汁、水蜜桃汁，蔬菜汁、奶昔
- 某些液體須加凝固粉才會達至此質地



# 飲料(液體)質地

## Honey-like

- 稠、高黏度
- 可以被倒流出來，但速度非常慢
- 多數液體都須加凝固粉才會達至此質地

# 飲料(液體)質地

## Pudding

- 可用湯匙舀起
- 不能用飲管飲用
- 入稠、非常高黏度
- 可以被倒流出來，但速度非常慢
- 多數液體都須加凝固粉才會達至此質地

# 食物(固體)質地

1. 正常餐 Whole consistency
  - 平常在餐廳可以用一般餐類
  - 間中可能須協助剪細

# 食物(固體)質地

## 2. 碎餐

- 可再分切碎(1/2吋如青豆般)chopped foods
- 磨碎(用機絞至1/4吋如米粒)Ground foods
- 食物必須是濕潤的

# 食物(固體)質地

## 3. 免治餐minced foods

- 用機絞至很小如1/8吋芝麻粒大小
- 食物必須是濕潤的，可能須加入液體絞碎

# 食物(固體)質地

## 4. 糊餐pureed foods

- 有如薯茸質地
- 必須是沒有雜粒質地及如稠布丁質地
- 間中可能須加入凝固粉以達到該質感

完