

## 协助有吞咽及手部活动困难长者从口腔进食

我们会在以下的片段介绍

如何协助有吞咽和手部活动困难的长者

从口腔进食

### 一：环境

首先要令进食地点有足够的光线

安全、舒适、整洁和清静

这样，长者才能专心进食

亦能减少噎住的机会

也可保持食物卫生

### 二：餐具

市面上有些特别的餐具

可以帮助长者自行进食

从而提升他们的自我照顾能力

以这张有防滑功能的餐垫为例

它可以减少杯碗翻倒的机会

手柄又粗又小的匙羹或叉

都能让长者更容易抓实餐具

细小的匙羹亦可以控制

每次食物被放进口腔的份量

避免过多

被改良的筷子不易掉

而高身及弯边的饭碗能容许长者用单手进食

矮身的杯子可以避免喝水时

因把头伸向后而噎住的机会

这样能避免过多的液体

突然涌进咽喉而引致哽塞

### 三：解释进食程序

我们要向长者解释进食的程序

让他们感到被尊重

并注意进食时的姿势

妈，你昨天说今天想吃麦皮

我加了脱脂奶煮成

看看你喜欢吗？

我很累，在床上吃可以吗？

妈，言语治疗师说

正确的进食姿势对安全吞咽十分重要

因此你不宜在床上进食

若躺着进食

食物很容易会倒流进气管

你便会噎住

要我上上落落

你们会很累的！

我又不能做什么来帮忙

妈，这只不过是过度期

只要你好起来

大家都会很开心

不要放弃！

若是累了，我们会休息，请放心！

现在要听你们的话了

#### **四：协助长者准备**

首先，需协助长者如厕

作护理口腔和清洁双手

若有需要，应协助长者配戴假牙

戴上眼镜和围巾

要协助长者挺直而坐

并留意配合适当的餐桌高度

保持舒适而正确的坐姿

若坐姿不正确

容易会引致食物被倒流吞进气管的情况

造成哽塞意外

围上围巾，不用弄脏衣服

戴上眼镜，看得清楚些

我刚才说了不必戴上假牙！

我吃糊食而已！

你一旦不把假牙戴上

它很容易会变形的！

把假牙戴上，令牙齿有运动

这样有助消化，会健康点的！

## **五：准备合适的食物**

准备食物前必需先洗手

以确保个人及食物卫生

要根据医生指示预备不同的餐食用

分别有碎餐、软餐和糊餐

如果午餐及晚餐有饭、肉和蔬菜

便需分开搅细每款食物

长者会吃得开心一点

水、汤和牛奶则需根据指示

加入合适的凝固粉

根据医生的指示

把份量适当的流质饮料放在容器内

然后，根据医生的指示

用凝固粉指定的量匙

把凝固粉加进流质饮料

不要随便加添凝固粉的份量

药丸亦需正确地碾碎

首先，准备牛油纸一小块

用牛油纸将不同种类的药丸分开包好

然后逐一放在研磨器上碾碎

再把药丸分开溶进水里

用已加凝固粉的水分开送服

记得切勿加进饭菜里

## **六：喂食的过程**

我们喂食时应细心

与长者有眼神交流

言语间亦应多鼓励长者

喂食时，亦应留意长者的精神状态

咀嚼和吞咽能力

并给予合当的协助

妈，不用急着把食物吞下

慢慢地把食物吞下就可以了，不用急

若是觉得疲倦，你可以先休息一下

妈，你吃早餐过后要吃药了

我已彻底分开颜碎了两粒药丸

女儿乖，谢谢你

你吃了早餐没有？

妈，请放心

我已吃了早餐，不会饿坏自己

## 七：喂食后的照顾

最后，我们需要注意喂食后的照顾

喂食后，我们要确保长者最少能坐立半小时

以免食物倒流进气管，引致哽塞

妈，你想到那里去？

我想回房间休息

喂食后，我们最少要坐立半小时

以免食物倒流进气管，引致哽塞

让我把妈妈的饮食情况记录一下

以便向医生汇报

## 八：总结

最后，让我们作个总结

喂食时

第一：要准备好环境

第二：选择合适的餐具

第三：向长者清楚解释进食程序

第四：协助长者准备

如坐姿、扶助器具等

第五：准备合适食物

第六：喂食的过程要细心、专注

最后：注意喂食后的照顾

希望此影像教材能令各位护老者轻松

愉快地协助长者，安全和舒适地从口腔进食

从而取获足够的营养

促进身体健康，避免哽塞的意外