

協助有吞嚥及手部活動困難長者從口腔進食

我們會在以下的片段介紹

如何協助有吞嚥和手部活動困難的長者

從口腔進食

一：環境

首先要令進食地點有足夠的光線

安全、舒適、整潔和清靜

這樣，長者才能專心進食

亦能減少噎住的機會

也可保持食物衛生

二：餐具

市面上有些特別的餐具

可以幫助長者自行進食

從而提升他們的自我照顧能力

以這張有防滑功能的餐墊為例

它可以減少杯碗翻倒的機會

手柄又粗又小的匙羹或叉

都能讓長者更容易抓實餐具

細小的匙羹亦可以控制

每次食物被放進口腔的份量

避免過多

被改良的筷子不易掉

而高身及彎邊的飯碗能容許長者用單手進食

矮身的杯子可以避免喝水時

因把頭伸向後而噎住的機會

這樣能避免過多的液體

突然湧進咽喉而引致哽塞

三：解釋進食程序

我們要向長者解釋進食的程序

讓他們感到被尊重

並注意進食時的姿勢

媽，你昨天說今天想吃麥皮

我加了脫脂奶煮成

看看你喜歡嗎？

我很累，在床上吃可以嗎？

媽，言語治療師說

正確的進食姿勢對安全吞嚥十分重要

因此你不宜在床上進食

若躺著進食

食物很容易會倒流進氣管

你便會噎住

要我上上落落

你們會很累的！

我又不能做什麼來幫忙

媽，這只不過是過度期

只要你好起來

大家都會很開心

不要放棄！

若是累了，我們會休息，請放心！

現在要聽你們的話了

四：協助長者準備

首先，需協助長者如廁

作護理口腔和清潔雙手

若有需要，應協助長者配戴假牙

戴上眼鏡和圍巾

要協助長者挺直而坐

並留意配合適當的餐桌高度

保持舒適而正確的坐姿

若坐姿不正確

容易會引致食物被倒流吞進氣管的情況

造成哽塞意外

圍上圍巾，不用弄髒衣服

戴上眼鏡，看得清楚些

我剛才說了不必戴上假牙！

我吃糊食而已！

你一旦不把假牙戴上

它很容易會變形的！

把假牙戴上，令牙肉有運動

這樣有助消化，會健康點的！

五：準備合適的食物

準備食物前必需先洗手

以確保個人及食物衛生

要根據醫生指示預備不同的餐食用

分別有碎餐、軟餐和糊餐

如果午餐及晚餐有飯、肉和蔬菜

便需分開攪細每款食物

長者會吃得開心一點

水、湯和牛奶則需根據指示

加入合適的凝固粉

根據醫生的指示

把份量適當的流質飲料放在容器內

然後，根據醫生的指示

用凝固粉指定的量匙

把凝固粉加進流質飲料

不要隨便加添凝固粉的份量

藥丸亦需正確地研碎

首先，準備牛油紙一小塊

用牛油紙將不同種類的藥丸分開包好

然後逐一放在研磨器上研碎

再把藥丸分開溶進水裡

用已加凝固粉的水分開送服

記得切勿加進飯菜裡

六：餵食的過程

我們餵食時應細心

與長者有眼神交流

言語間亦應多鼓勵長者

餵食時，亦應留意長者的精神狀態

咀嚼和吞嚥能力

並給予合當的協助

媽，不用急著把食物吞下

慢慢地把食物吞下就可以了

若是覺得疲倦，你可以先休息一下

媽，你吃早餐過後要吃藥了

我已徹底分開顏碎了兩粒藥丸

女兒乖，謝謝你

你吃了早餐沒有？

媽，請放心

我已吃了早餐，不會餓壞自己

七：餵食後的照顧

最後，我們需要注意餵食後的照顧

餵食後，我們要確保長者最少能坐立半小時

以免食物倒流進氣管，引致哽塞

媽，你想到那裡去？

我想回房間休息

餵食後，我們最少要坐立半小時

以免食物倒流進氣管，引致哽塞

讓我把媽媽的飲食情況記錄一下

以便向醫生匯報

八：總結

最後，讓我們作個總結

餵食時

第一：要準備好環境

第二：選擇合適的餐具

第三：向長者清楚解釋進食程序

第四：協助長者準備

如坐姿、扶助器具等

第五：準備合適食物

第六：餵食的過程要細心、專注

最後：注意餵食後的照顧

希望此影像教材能令各位護老者輕鬆

愉快地協助長者，安全和舒適地從口腔進食

從而取獲足夠的營養

促進身體健康，避免哽塞的意外