

# 吃，喝和吞嚥

## 癡呆人士照料者指南

當一個人與癡呆人士同住，他們可能在吃喝方面遇上困難。隨著癡呆惡化，吞嚥的困難（有時成為嚥下困難）變得越來越普遍。

吃，喝和吞嚥是複雜的過程，而吞嚥協調欠佳可以導致食物或飲料進入肺部，而不是進入胃部，有機會引致胸部感染和肺炎。當一個人未能進食或飲用足夠份量，會導致體重下降或缺水，兩者都會使癡呆症狀惡化。

這個人傳遞他們肚餓或口渴的能力可能會降低。需要每日監視食物和液體的攝取以確保份量足夠。

如果你注意到他的吃喝習慣在一段時期內改變，可能是由於：

- 漠不關心；
- 癡呆惡化；
- 吞嚥困難；
- 抑鬱或焦慮；
- 缺乏胃口；
- 缺乏身體活動。

如果你注意到他的吃喝習慣突然改變，可能是由於：

- 口腔或牙齒受到感染；
- 尿道/腎臟或胸部受到感染；
- 藥物；
- 疼痛；
- 疲累；
- 便秘。

這本小冊子希望為你提供有關一個癡呆人士的吃，喝和吞嚥怎樣受到影響的資訊。這包括以下部分：

## 記憶和集中力

## 協調

## 吞嚥

## 進食時所表露的行為

**不是所有癡呆人士也會遇上上述的困難。**

## 有用貼士

癡呆人士進食或飲用東西之前，確保：

- 那人進食和飲用的環境寧靜輕鬆，沒有額外噪音和干擾；
- 如有需要，已佩戴假牙，眼鏡和聽力輔助儀器；
- 餐桌沒有任何多餘物件；
- 該人士盡量坐直，並且保持清醒；
- 您用顏色對比幫助他看到自己的食物 - 食物，碗碟和餐桌的顏色必須不同；例如，不要將魚類，椰菜花和薯仔放在同一白碟上；
- 不要擺放過多食物在碟上；這會影響胃口；
- 避免使用有圖案的碟子和桌布；
- 您每次端上一味菜式。

## 記憶和集中力

一個癡呆人士經常難以在用膳時集中坐在餐桌上。我們可能錯誤假設那人已經吃完或不肚餓。

### 有用貼士

- 嘗試找出那人比較喜歡獨自進食還是一同進食，這有助鼓勵進食。
- 膳食預備妥當後，才叫那人走到餐桌，讓他們不用呆等。
- 將那人的注意力引到食物上。
- 把餐具和杯子放在他們的手上（如有需要）或者引導他們吃喝第一口。
- 如有需要，餵食第一口，然後嘗試鼓勵他們自己進食。
- 如有需要，提醒他們吞嚥每一口。
- 使用溫和的身體動作，例如把餐具和杯子放回他們的手上。
- 如有需要，使用餐具輔助工具。
- 如果他們離開餐桌，指引他們回去，然後引導他們繼續。
- 如果他們忘記自己已經進食或擔心下一餐會從何來，叫他們放心，如果適合，向他們提供小吃。
- 與他們一同進食。這會使進食變成一種社交活動，可以幫助他們保持獨立，因為他們會跟著你的做法。
- 如果他們未能在你的引導下自行進食，最後才考慮餵食他們部分或全部膳食。





## 協調

一個癡呆人士經常難以自行進食。因此，訓練獨立十分重要，因為這可以幫助整個吞嚥過程。

### 有用貼士

- 把食物切成小片才奉上。
- 只給他們所需的餐具。
- 直接把餐具和杯子放在那人的手上。
- 使用強烈對比顏色的碗碟和枱布。
- 確保餐桌沒有任何多餘物件。
- 每次送上一味菜式。
- 考慮採用不需用餐具便可以吃到的食物，例如三文治，蔬果片和芝士。
- 使用溫和的口頭鼓勵，例如「噢！這太美味了」。
- 使用溫和的身體動作，例如把你的手放在那人的手上引導他們把食物或飲料送達口裡。
- 最後才考慮餵食他們部分或全部膳食。
- 失去拿著叉匙的能力後，很多人仍能拿著杯子，這是應該受到讚賞的。



# 吞嚥

一個患有癡呆的人可能難以進食和飲用一些類型的食物和液體，例如吐出食物塊或用嘴咬住食物。

## 有用貼士

- 預備鬆軟，濕潤的膳食。避免需要很多咀嚼的堅硬，乾旱或纖維食物，例如牛扒，煙肉，麥包和菠蘿。
- 使用肉汁或醬料滋潤食物。
- 鼓勵小口飲用液體。



**如果那人在進食和/或飲用時不斷咳嗽或噎住，請諮詢你的全科醫生，因為可能需要進行言語和語言治療評估。**

如果那人難以吞嚥藥丸，請通知你的全科醫生或當地藥房，尋求其他辦法。

## 患者吐出食物塊時的有用貼士

- 避免有塊/碎片/混合物的食物，例如易碎的餅乾、有渣的湯、有凍牛奶的穀物，有皮或核的食物。
- 確保食物在咀嚼過程保持鬆軟和流暢。

## 患者忘記咀嚼時的有用貼士

- 在一餐內輪流轉換溫度和味道，例如甜和不甜的食物或熱和非常凍的食物或液體。
- 在餐前或每一口之間提供幾口冰凍飲料。
- 給予吞嚥的口頭提示。
- 嘗試在每一口之間擺放一隻空匙在口裡幫助刺激吞嚥。

## 進餐後食物留在口腔裡的有用貼士

- 在每一餐之後檢查口腔並定期鼓勵或提供刷牙或口腔清潔，因為殘留在口腔裡的食物會引致口腔感染和呼吸困難。
- 有關人士在短時間內需要保持挺直。
- 如果食物在鼓勵吞嚥後仍然殘留在口腔裡，你應該嘗試安全弄走它。



## 進食時所表露的行為

一個癡呆人士在進食時經常會表露不同的行為。

### 患者拒絕進食和飲用時的有用貼士

- 鼓勵他淺嘗數口試試味道是怎樣。
- 使用提詞，例如「那樣不錯」。
- 如果他對杯子而不是對匙羹打開嘴巴，先嘗試飲用數口液體，然後才使用匙羹。
- 鼓勵他盡量自己進食，即使情況混亂。
- 嘗試不同味道和口感。癡呆人士通常比較喜歡甜食；在食物裡面加糖，糖漿，或茄子增加甜味。



**癡呆人士可能錯誤斷定某些家庭用品為食物並且嘗試進食或飲用這些東西，例如紙巾，鈕扣或液體，引致噎住或其他健康問題的危機。**

### 患者進食非食物時的有用貼士

- 確保涉及癡呆人士護理的每個人，包括訪客注意周圍的風險。
- 鎖上全部有害物質，例如清潔用品。
- 保持警惕和移走任何易於進食的細小物品。
- 癡呆人士可能肚餓。提供食物作為那個物品的另一選擇。
- 確保在一天的任何時候都可以方便拿取食物和有食物供應，以便有關人士在有需要的時候可以安全進食他們想吃的食物。
- 如有需要，翻熱有關人士已進食一段時間的食物。



## 有關人士更改偏好食物時的有用貼士

癡呆人士可能發展出對甜食的偏好。如果可行，為癡呆人士提供不同食物選擇十分重要。

- 如果他較為喜歡甜食，烹調前後嘗試在食物灑上糖。蜜糖、果醬、糖漿和鮮果可以用來在不甜的菜式上增加甜味。
- 可以在某些不甜的菜式上使用甜的配料，例如蔬菜、肉類、魚批和酥皮水果布丁加上甜酥皮。
- 嘗試含有甜味的不甜菜式，例如甜酸醬汁、蘋果汁豬肉和蘋果、燒烤汁、蜜餞火腿、菠蘿熏腿和較甜的咖喱。
- 嘗試加入味道強烈的醬汁，例如茄汁或甜椒汁到食物裡。應該以少量測試辨別他們是否喜歡吃。
- 草藥和香料可以用來改良味道。
- 嘗試使用有強烈味道的蘸醬，例如蒜蓉蛋黃醬、燒烤醬、茄汁和棕醬，如果他不喜歡肉汁。

## 患者口腔過多食物時的有用貼士

- 將食物切成小片才奉上。
- 鼓勵患者每次吃一小口和慢慢吃。
- 使用較小的餐具，例如茶匙和甜品專用叉。
- 鼓勵患者放下餐具，先咀嚼和吞嚥。
- 把手輕輕放在手臂上和使用口頭提詞，例如「慢慢吃」可能有用。
- 預備鬆軟，濕潤的膳食。
- 每次預備少量。
- 如有需要，翻熱有關人士已進食一段時間的食物。



**把食物塞進口中可能會引致噎住的風險。如果出現咳嗽或哽塞，請諮詢全科醫生。如果那人在進食和/或飲用時不斷咳嗽或噎住，請諮詢你的全科醫生，因為可能需要進行言語和語言治療評估。**

## 刺激胃口的有用貼士

- 鼓勵那人協助預備餐膳，例如一起預備食物或擺好餐具。
- 令食物賣相和味道吸引。使用不同味道、顏色和氣味。
- 如果食物是濃湯，每個成分（例如肉類、薯仔和蔬菜）都應該弄製漿，任何分開放在碟上。
- 定期提供輕餐或小吃。鼓勵那人在最佳狀態時進食。
- 食物應該放在碟的中間。
- 不要置放過多食物在碟上。
- 分開奉上每道菜式以便保溫和保持食物的吸引力。
- 如果那人不能吃光晚餐，奉上甜品。
- 如果那人好像有視力問題，嘗試轉動或移動碟子。
- 如果那人在晚上醒來，可能是因為他們肚子餓。如果這成為常態，請諮詢你的全科醫生。



## 一般建議

- 只在有足夠警惕安全咀嚼時餵食。
- 坐下協助癡呆人士吃喝時，盡量放鬆並且因時制宜。
- 締造一個安靜的環境和使用溫和的方式；避免催促那人。
- 避免打斷和干擾。
- 給予鼓勵，與那人傾談食物。
- 面向那人坐下，或稍為坐在他們的旁邊，讓你可以與他們有眼神接觸。
- 把食物放在他們看到的地方。
- 賣相十分重要 - 讓食物看起來吸引，即使已經製漿。
- 鼓勵他們自己進食，不論情況有多混亂。
- 在有需要時給予協助，但不要強迫。
- 提示他們咀嚼和吞嚥。
- 緊密監視和等待每次吞嚥。在他們吞下食物後才給予另一口。
- 如果癡呆人士出現家庭派對，必須盡量讓他們融入在活動和餐膳中。然而，如果你覺得這樣會令他們產生焦慮，可以讓他們先在家吃一頓符合他們需求的輕餐。
- 定期護理口腔（刷牙和清潔假牙）十分重要。
- 考慮在蓬鬆的假牙上使用假牙固定劑。
- 如有需要可轉介到牙醫。
- 每個人都需要注意口腔衛生，即使他們沒有牙齒。
- 如果困倦和/或困惑排除了任何身體疾病，例如尿道或胸部感染。
- 考慮任何藥物的影響。諮詢你的全科醫生和藥劑師。

如果你有任何其他擔憂，請向你的全科醫生求助，他們可以轉介你到相關的專業人員，包括：

- 營養學家
- 物理治療師
- 職業治療師
- 言語及語言治療師

# 有用 聯絡

## **Alzheimer's Society**

Unit 4  
Balmoral Business Park  
Boucher Crescent  
Belfast  
BT12 6HU  
電話：028 9038 7770  
[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

## **Age NI**

3 Lower Crescent  
Belfast  
BT7 1NR  
電話：08088087575  
[www.ageuk.org.uk/northern-ireland](http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland)

## **Dementia Services Development Centre**

University of Stirling  
[www.dementia.stir.ac.uk](http://www.dementia.stir.ac.uk)  
電話：01786 467740

## **Carers Northern Ireland**

58 Howard Street  
Belfast  
BT1 6PJ  
電話：028 9043 9843

## **Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service**

Business Services Organisation

Franklin Street

Belfast

BT2 8DQ

電話 028 9536 3777

## **Dementia NI**

54 Elmwood Avenue

Belfast

BT9 6AZ

電話：02890 68 67 68

電郵：info@dementiani.org

www.dementiani.org

## **鳴謝**

謝謝北愛爾蘭區域言語及語言治療痴呆論壇(Northern Ireland Regional Speech and Language Therapy Dementia Forum)

主作者 Eileen Tomany，西部健康及社會護理信託言語及語言治療師，2015年10月



## 用餐時間 備忘

確保我處於舒適狀態，而不是在痛苦中。

找出我喜歡的食物，因為每個人喜歡的味道也不同。

令人開胃的味道和吸引人的賣相有助我享受食物。

盡量讓我自己進食，但是在我有需要時幫助我。

跟隨我的進度，告訴我正在進食甚麼。

我喜歡一個整齊，沒有雜音的寧靜環境。

調校一個適合我的黏稠度。

與我一同進食如果你有空。





**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

