

用膳時間 (MEAL TIME)

進食是生活的重要一環，讓我們可與家人和朋友歡敘。當護理腦退化症患者時，進食往往成為患者與護理者的重擔。由於阿茲海默症或其他腦退化症會影響腦部運作，患者或會出現以下的身體改變：

- 食慾
- 味覺
- 嗅覺
- 飽的感覺
- 口渴的感覺

患者或會不再喜歡他們以往最愛吃的東西，變得愛吃糖果，或者要不斷進食或沉迷於某些食物。他們或會變得難以分辨顏色及對比，令碟上的食物看起來像一團東西。

當患者病情愈加嚴重，他們吞食的生理反應會變得遲鈍，令他們較難享用食物，亦加增了哽咽的危險。患者甚至會嘗試進食一些會對他們構成危險的食物。

從何開始處理問題？

我們不會無緣無故去檢討自己多年來的飲食及生活習慣。以下建議或能幫助你倆，令用膳時間變得更愉快。

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org

考慮對方情況及實際環境：

- 患者的口腔有沒有潰瘍？假牙是否裝得舒適？牙齒有沒有壞掉或脫落？
- 患者需不需要吃藥，或者是否有其他身體毛病(例如心臟病、糖尿病、便秘或抑鬱)，以致影響食慾？
- 患者能否清楚分辨食物及碟子等？
- 患者能否辨別出那些是可以吃的食物？
- 患者能否懂得使用桌上用品，例如餐具、調味品等？
- 患者有否表現煩躁或者不耐煩？
- 患者會否對進食有混淆，或可能已進食？
- 患者有否因為味覺和嗅覺改變，以至減少對食物的興趣？

一些處理方法的建議

不要讓身體健康阻礙患者進食。請牙醫檢查患者的牙齒、牙肉及假牙。也要檢查他們的視力及眼鏡。並要請醫生為患者檢查，看看他們的健康或用藥狀況有否影響他們的食慾。此外，也要注意患者是否出現抑鬱症狀，並要盡量讓他們感覺舒服。

預備舒適的進食環境。輕輕提醒患者用膳的各個步驟，並以動作去作提示。留意患者會否在某個步驟表現得緊張甚至害怕。預備一個光線充足、安寧、沒有雜物堆積、舒適和不會令對方分心的進食環境。簡化桌上的佈置，並選用容易拿在手中的餐具。也可考慮每次只擺出一種食物。

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org

選擇簡單的食物。將食物切成小塊。顏色鮮明的食物較容易被患者分辨出來。可將食物放在杯內，例如湯、奶昔、液體等食物。提供患者喜愛和常食的食物。

預防問題發生。要先檢查食物的溫度，避免難吞的食物，例如爆米花(爆谷)、堅果、熱狗及生的菜蔬。提供軟滑和細件的食物，可使用調味汁及醬料去濕潤食物。要懂得在患者哽咽時進行急救。

用創意解決難題。如果患者喜愛糖果，提供餐後甜品。如果對方過量進食，則可以活動、運動或口香糖(香口膠)去幫助他減少進食。在有必要的時候把食物鎖起來，或以少吃多餐和小食去代替大餐。嘗試把用膳時間變成社交歡聚。

請示醫生。過重或消瘦都可以是患者飲食及營養不調的徵兆，也可能與抑鬱或藥物的副作用有關。如果患者持續增磅或消瘦，或者時常哽咽，便要約見醫生。

要有耐性。如果氣氛舒適及良好，會有助你和患者享受用膳的時間。

這單張的資料來自：

這單張的資料節錄自加拿大阿茲海默症協會出版的《用膳時間》單張。

其他資源：

The Alzheimer Journey, Module 4. Understanding Alzheimer Disease: The Link Between Brain and Behaviour, video and workbook series, the Alzheimer Society of Canada, 2002)

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org