

長者用膳後的護理

1. 每次進食後，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。
2. 移去餐具，圍巾等物品，讓長者舒服地休息。
3. 避免用膳後立刻讓長者躺臥，最少要等二十至三十分鐘，以免未消化的食物倒流而引致哽塞。
4. 一些較弱的長者，用膳後要經常觀察他們的狀況，例如精神狀態、食物倒流入鼻、哽塞表徵等。



安全餵食小貼士

1. 確保長者在完全清醒時進食。
2. 進食時，讓長者把頭置於一個稍微向下的姿勢，有利於下頷向下，減低哽塞的機會。
3. 注意食物溫度，避免燙傷長者。
4. 觀察其進食狀況，並給予適當的協助，切勿催促。
5. 餵食時每次不可過急或給予過多份量，待長者咀嚼吞嚥後才繼續餵飼。
6. 留意吞嚥困難的徵狀如：咳嗽、流口水、食物倒流入鼻或吞嚥多次才能將食物吞下。
7. 遇有不正常的情形如懷疑哽塞的情況，應保持鎮定，及早處理，如有需要應立刻送往醫院接受急救。

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais
de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真 2857 8012
電郵: ptcs@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



協助長者餵食

菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

護理目的

1. 確保長者攝取足夠營養。
2. 預防哽塞而引致肺炎等併發症。
3. 鼓勵或協助自我進食有困難的長者，逐漸回復全部或部份自理的能力，以減低長期依賴的習慣，加強他們的自主能力。
4. 令進食成為樂趣，並提高長者的生活質素。



進食前的預備

環境的預備

足夠光線、整潔及輕鬆愉快的環境，遠離騷擾可以使長者專心進食。

餐具的預備

1. 保持餐具清潔，使用防滑餐具並檢查食具的安全。
2. 選用合適的餐具來協助長者，例如：以叉、匙代替筷子。
3. 選用細小的茶匙，可以控制每次進食的份量，減低哽塞機會。
4. 選用飲管或特別設計的杯，可以控制每次液體的流量及速度。
5. 如有需要，可諮詢職業治療師的建議而使用適當的輔助器具，例如：粗手柄的匙或叉、改良筷子、高身及彎邊的碗。



進食前的預備

護老者的預備

1. 保持個人衛生，肥皂及暖水洗手。
2. 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。
3. 評估長者的咀嚼與吞嚥的能力，按需要給予合適的協助。
4. 餵食前與長者溝通，對於患有老年癡呆症的長者，更可藉此機會談談菜餚，以提高他們對食物的認知和興趣；而在協助有視覺障礙的長者時，要詳細敘述他們面前的食物種類、飲食器具及其擺放位置，使他們增強自信心。

長者的預備

1. 如有需要，先協助長者戴上假牙。
2. 長者應挺直而坐，配合適當高度的餐桌，保持舒適的位置。