

## 幫助為失智病患餵食



Home Alone Alliance<sup>SM</sup> (獨居聯盟)「特殊飲食」系列視訊的這一集重點內容是協助為失智病患餵食。這是看護者面臨的一個常見問題：我是否應該讓病患嘗試獨自進食？我應該提供多大程度的幫助？進餐應當是一件放鬆的事，不應該是矛盾的來源。

視訊展示了四個技巧：獨立進食、上手餵食、下手餵食以及完全餵食。視訊中的護士強調，失智病患和看護者可在一次用餐中使用一種、兩種、三種或全部四種技巧，具體取決於疾病的階段。

失智病患在高對比環境下可以看得比較清楚，因此，用高對比佈置餐桌能帶來幫助。在一塊深色餐墊上放置白色或淡色的盤子或碗，這可以使病患更容易看到食物的位置，並判斷距離。同時，將東西放在通常習慣放置的位置，這麼做可以幫助失智病患找到餐飲用具。例如，將盤子放在中間，杯子放在右上角，銀餐具放在盤子邊上。餐盤護板——一種有助於防止灑溢的凸邊——是一種便宜但有用的配件。

可能的話，最好還要讓病患坐在餐桌邊的椅子裡進食，而不是躺在床上進食。這可以使進餐活動顯得正常化，讓看護者的角色不那麼突兀。當看護者坐在失智病患身邊時，提供進食協助也更加方便。在用餐期間全程與病患待在一起，這麼做有助於增加食物攝入，因為這樣可以讓病患把注意力集中到用餐上；對於看護者來說，用手動餵食技巧提供幫助可能是一項必須掌握的技巧。

請查看關於四個技巧的基本要點：

- > **獨立進食**：失智病患依然能夠自行進食，可能需要看護者口頭鼓勵其進食，或者看護者可能需要展示進食。失智病患可能會嘗試模仿看護者的動作。如果使用餐具比較困難，則準備一些易於拿取的小點心，如切好的水果或小塊三明治，相比需要刀叉的食物，這些食物可以讓病患更加方便地獨立進食。
- > **上手餵食**：在這項技巧中，看護者將一隻手放在病患的手上，輕輕引導至病患嘴邊。

- > **下手餵食**：如果失智病患無法再握住餐具或食用小點心，則看護者可以使用這種方法，將一隻手放在失智病患手下。這樣，看護者可以騰出前兩根手指和拇指來握住餐具或食物，從而為「從手到嘴」的動作提供更多穩定性和指導。
- > **完全餵食**：看護者握住刀叉或勺子，引導至病患嘴邊，花時間讓病患吞咽食物。將勺子舉至齊眼高度，看著失智病患的目光接觸食物，然後放入口中。應當流暢地完成這個動作，不急不促。

### 其他資源用英語

家庭看護者聯盟針對為失智病患餵食編製了一張提示表，具體見：<https://www.caregiver.org/feeding-and-nutrition-dementia>。

阿爾茨海默症學會提供關於日常護理的建議，其中包括食物和進食的選擇，具體見 <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/food-eating>。

失智病患通常存在吞咽困難，或者可能還面臨食慾不振的問題。本系列中有關於這兩個主題的單獨視訊和資源指南，可為您帶來幫助，具體見：[www.aarp.org/nolongeralone](http://www.aarp.org/nolongeralone)。

AARP公共政策研究所  
由Carol Levine、聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供