

退智症後期飲食

Eating and Drinking in the Later Stages of Dementia

退智症：

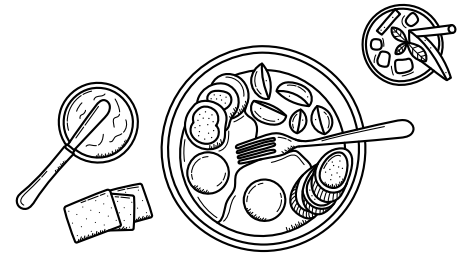
Dementia:

- 是一種影響大腦的**逐漸退化性**疾病。
- 可以影響記憶力、思維能力、身體活動和行為。
- 具有不同的類型，例如：阿茲海默症 (Alzheimer's: 阿茲海默症)、路易氏體退智症 (Lewy-Body: 路易式體退智症)、帕金森症 (Parkinson's: 帕金森症, 又譯帕金森氏症)、血管性退智症 (vascular dementia: 血管性退智症)。

隨著退智症的逐漸惡化：

As dementia progresses:

- 由於以下原因，飲食可能會變得更加困難：
 - 食慾不振
 - 味覺和嗅覺的改變
 - 吞嚥困難
 - 食物口感偏好的改變
 - 假牙不合適、牙齦或牙齒所引起的疼痛
 - 忘記進食
 - 疲倦感增加
- 可能會體重下降
- 言語溝通上可能會變得更加困難。患有退智症的患者可能在語言溝通以及會話理解交流上更加困難。肢體語言和情緒可能較容易理解 (例如：患有退智症的患者可能難以用言語方式表達對用餐時間的喜好或不滿，但可透過如拒絕進食、或將食物含在嘴裡等行為作為溝通方式)。
- 隨著他們越近退智症末期，愉快和舒適變得比攝取營養更重要。



退智症和吞嚥困難：

Dementia and Dysphagia:

- 吞嚥困難 (Dysphagia: 吞嚥困難) 是指吞嚥和／或咀嚼困難，這可能會隨著肌肉力量、意識和協調性的改變而出現。
- 吞嚥的變化可導致食物和流質和／或唾液進入呼吸道 (吸入性)，從而可能導致窒息或肺部感染。
- 營養師、語言治療師或職能治療師可能會建議更改食物和飲料的稠度 (例如以糊狀或液體形式食用)。
- **口腔衛生和定期口腔檢查是很重要的**，因為如果食物、流質和／或唾液進入呼吸道 (被吸入)，口腔中積聚的食物和／或細菌可能會使受感染的風險增加。

在退智症後期可能有助飲食的方法：

Ideas that may help with eating and drinking in the later stages of dementia:

- 幫助他們的個人衛生：
 - 飯前和飯後清潔他們的口腔和牙齒。
 - 幫助他們在進食前洗手。
 - 進食後，查看他們的嘴內，以確保沒有食物藏在牙齦和臉頰之間。
- 建立一個支援性的用膳環境：
 - 沒有進食壓力或不需達到某程度食量的輕鬆、友好的氣氛。
 - 在用餐、食物、飲料和例行程序都使用正面的言語。
 - 飯前和飯後進行例行程序可以幫助他們為進食做準備。
 - 提供定時的用膳和點心時間。
 - 指定用膳地點。
 - 提供舒適和直立 (upright: 直立) 式座椅。直立地坐著進食可以降低食物走進呼吸道的風險。
 - 與他人一起用餐可以使用餐時間更加愉快，並對孤獨感有所幫助。
 - 讓他們有足夠的時間進食。
 - 請勿強行餵食。如果他們拒絕進食，請稍後再嘗試。
 - 允許他們從給予的食物中吃他們想吃的食物。例如，他們可能更喜歡甜品的味道而不是鹹味食物。
 - 如果可能的話，讓他們自己進食，這使他們可以練習獨立性和自我進食的技能。
- 其他鼓勵獨立性的方法：
 - 嘗試提供視覺和口頭提醒和提示。例如，向他們展示如何使用提供的餐具，解釋面前的每種食物。
 - 如果使用餐具有困難，請提供手指類食物。
 - 使用容易握持的餐具和碗碟，例如碗、帶大手柄的杯子、帶邊框的碟子和勺子。
 - 為避免滑落，將碟和碗放在防滑墊上。
 - 將食物切成一口大小塊狀。
- 支援他們在最適合他們的時候進食。這可能是他們最有警覺的時候、表現出飢餓的跡象或對進食感興趣時。例如，在預定的用膳時間之間提供食物。如果他們在晚上醒來，嘗試提供夜間點心。
- 經常提供各種食物和飲料：
 - 使食物的味道、外觀和香味更吸引
 - 嘗試不同的口味。他們可能會較享受更強烈的味道或甜食。
 - 嘗試不同的顏色。碟子上有多種顏色的食物可以增加食慾。
 - 嘗試不同的香味。烹煮的香味可以增加食慾。
 - 更頻繁地提供較小量的餐點和點心。
 - 提供他們喜歡的食物。對食物的味覺可能會隨著時間而改變。
 - 如果食物變冷，可能會失去吸引力。按照需要重新加熱食物。
 - 嘗試高熱量 (high calorie: 高熱量) 和蛋白質飲料 (protein drinks: 蛋白質飲料) (例如：牛奶、奶昔、冰沙) 來增加營養。

更多資訊：For more information:

英國阿茲海默症協會
(Alzheimer Society)

www.alzheimers.org.uk

美國阿茲海默症協會

(Alzheimer's Association)

www.alz.org

加拿大阿茲海默症協會

(Alzheimer Society
of Canada)

www.alzheimer.ca

澳洲國家退智症協會

(Dementia Australia National)

www.dementia.org.au

如需更多副本，請瀏覽以下網址：vch.eduhealth.ca 或
發送電子郵件至 phe@vch.ca 附上目錄編號 **BB.420.E13.CN**

© Vancouver Coastal Health, 2022 年 10 月

本文檔中的訊息僅供
醫療照護團隊給予的人士使用。

vch.ca



Making better
decisions together
with patients
and families



請掃描此二維碼並提供
您對翻譯品質的反饋