




失智症如何影响饮食和吞咽

认知功能障碍和身体的衰退有可能改变失智症病患的饮食习惯或导致吞咽障碍。饮食在我们的文化及其重要。当患有失智症的家人不能一如往常与我们享用美食，我们难免感到伤感和无奈。以下提供一些调整饮食和保持营养的建议。

症状	建议
<ul style="list-style-type: none"> 吃得很慢 在用餐时感觉疲惫，无法吃完一顿餐 	<ul style="list-style-type: none"> 鼓励患者在用餐时坐直 试着与他一同用餐或与他交谈来确保他的精神清醒 预备较软的食物，或把食物切成小块
<ul style="list-style-type: none"> 拒绝食物或把食物吐出来的现象。原因可能在于： <ul style="list-style-type: none"> 味觉改变 (例如药物的副作用) 混淆物品或认不出食物 对食物起疑心而不敢吃 	<ul style="list-style-type: none"> 提供鲜艳或重口味的食物来提高食欲 提供不同类别的食物。用酱料来增强味道 提供较冷或热的食物来刺激知觉 在水里加进蜂蜜或柠檬 提供患者比较熟悉的食物。与他一起供餐，以便去除疑心，让他安心 
<ul style="list-style-type: none"> 把食物含在嘴里 容易分心而无法吃完一顿餐 忘了自己已经用餐了 	<ul style="list-style-type: none"> 提醒患者记得吞口里的水或食物。可以应用图案，字体或口头的提示 画出一个时间表来提醒患者用餐的时间。避免随意更改用餐的时间和环境 把电视或收音机关掉，减少环境中的干扰
<ul style="list-style-type: none"> 因身体不舒服而影响食欲 (例如便秘，疼痛，其他病状) 	<ul style="list-style-type: none"> 提供富有纤维的食物，鼓励患者多喝水来避免便秘 鼓励少量，多餐。患者的体力消费不多所以营养需求也比较少，所以每一餐的份量不需要太多 提供健康的零食，把零食放在耀眼的地方或透明的罐子，以便患者看到之后或许能提拔食欲 请教医生给予适当的药物来减轻身体的不适或疼痛。若有药物影响胃口，尝试更换药物
<ul style="list-style-type: none"> 因缺少牙齿或假牙松动而不能咀嚼硬食物 用餐时有咳嗽或哽住的现象。食物或水被吸入呼吸道可能导致吸入性肺炎 	<ul style="list-style-type: none"> 用假牙稳固剂 (例如: Polident). 如果假牙还是不合适，就不要戴上 提供柔软，切小块，或搅拌的食物  <ul style="list-style-type: none"> 语言治疗师能建议如何调整食物的预备和饮料的稠度来减少发生吸入性肺炎的机率 协助患者保持良好的口

	腔衛生（把牙齦和舌头洗干净，确保用餐后口腔没有遗留食物）。
<ul style="list-style-type: none"> • 进食时特别大口或喜欢快速地用餐 • 无法独立地使用餐具 	<ul style="list-style-type: none"> • 勿让患者自己用餐。可以引导他的手使用餐具，协助他把食物送进嘴里。 • 提供用手就能自行拿起进食的食物，避免不需要的餐具 • 职能治疗师可以提供特别餐具帮助患者自己用餐。 

问: 我的家人不想吃。他会挨饿吗?

答: 到了病状的中期或晚期时，患者的食量通常会减少，食欲也比较差。他们的活动量也会减少，消费的体力不多。在这个时候，重要的不是患者能吃多少，而是如何让玩家感到舒适和有尊严（例如：提供适当的水份来解渴，或让玩家任意的吃，不限制时间）。



问: 我的家人不喜欢吃搅拌的食物和喝浓稠的饮料。我该怎么办?

答: 语言治疗师诊断之后会建议患者应该如何调整食物和水的预备。对有些患者而言，搅拌的食物和浓稠的饮料能够减少患上吸入性肺炎的几率。

但是有些患者往往不服从这些饮食上的调整，觉得食物乏味和浓稠的饮料无法解渴。建议家人能够提供原本就浓稠或糊状的食品（例如：金瓜汤，榴莲泥，牛油果或香蕉作成奶昔，浓稠的薏米水）。家人也尽可能考虑什么对患者比较重要：安宁疗护和提高生活素质或减少发肺炎的几率。

问: 失智症患者到了晚期一定要以胃管进食吗?

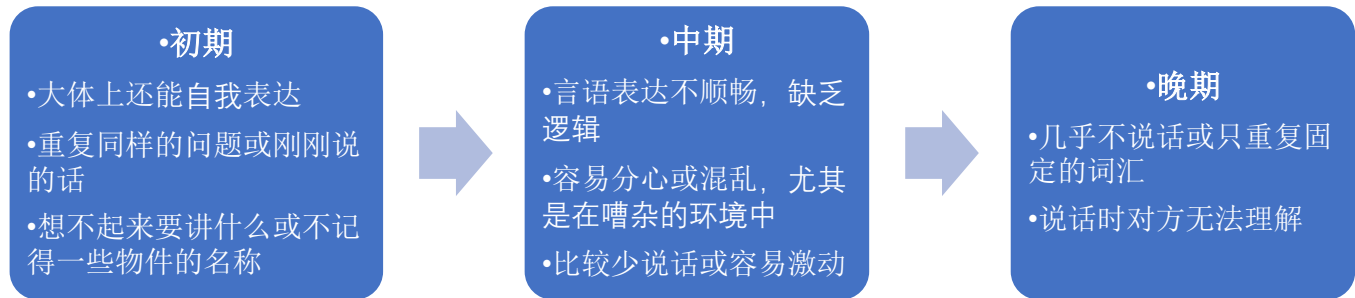
答: 市面上有两种胃管：鼻胃管和经皮内镜下胃造口。鼻胃管在新加坡比较普遍。

鼻胃管是由鼻管插入，通过食管到达胃部。安置鼻胃管之后就能喂罐食物，不需口饮食。鼻胃管通常会有一点不舒服但不至于疼痛。安置鼻胃管可以维持患者的营养与水份，也可以减少发肺炎的几率。但是，研究资料显示，对重度失智症者来说，鼻胃管喂食并没有减少胃吸入性肺炎的机率。每一位失智症患者对于鼻胃管的反应不一。有些患者会感觉很不舒服，常拔掉鼻胃管。有些患者却若无其事，觉得罐牛奶比口中进食来得舒服。决定是否放鼻胃管必须由家人，医生和语言治疗师一起讨论，在尊重患者的情况下才做决定。



失智症如何影响沟通能力

失智症是导致大脑功能衰退的疾病之一。当患者记忆力衰退，判断能力和理解能力也可能衰退，使得语言沟通变得困难。患者也可能渐渐丧失一些生活常用的技能。

失智症属于慢性退化的疾病。患者的语言和沟通能力会随着病情恶化而下降。



我们能运用一些技巧来辅助我们与失智症患者的沟通:

技巧	应该做什么	不应该做什么
集中注意力	<ul style="list-style-type: none"> • 保持眼神交流，取得患者的注意 • 维持安静的交流和沟通环境 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免在吵杂的环境中交流 (例如：当电视机或收音机开住的时候)
注意你的面部表情或肢体语言	<ul style="list-style-type: none"> • 保持眼神交流，以笑容和点头来表示鼓励和认同 • 以轻松舒缓的语气说话。即使患者不明白你所说的话，他能感受到你所流入出的情感 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要以居高临下的语气说话。患者还是一个有主见和感情的人。 
简化沟通方式	<ul style="list-style-type: none"> • 用简短的句子 • 问简单的问题 (例如：使用“是/不是”的问题)。不要给多余的选择 • 用患者熟悉的词汇和事物 	<ul style="list-style-type: none"> • 说话内容不要太多或太复杂。给予患者时间来思考和明白你所说的
辅助沟通	 <ul style="list-style-type: none"> • 给予患者时间表达他想沟通的内容或词汇 • 若患者忘记你所说的，耐心地重复或以更简化的词汇来表达 • 重复交谈的题目来做提示 • 用触摸或嗅觉来代替语言的沟通 (例如：握着患者的手) 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要急于纠正或指责患者 • 避免问“你还记得吗？”因为患者往往真的不记得了。

运用直接接触或看到的实物	<ul style="list-style-type: none"> • 用实物、图片、简笔画等等来辅助沟通，给予提示（例如：日历） 	
<p>确认患者要表达的信息</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 利用问题来澄清患者的信息 • 如果你不明白患者所要表达的，尽可能帮他联想到他之前的经历或经验（例如：当一个患者重复地询问他的外套在哪里，这可能表达这件外套的重要性，比如外套是妻子所送的） 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免作出假设。如果患者的意思不清楚或不合逻辑，或许是因为他把情形搞乱了或用错的词汇 • 当患者激动或情绪不定时，不要立刻断定他是顽固或脾气暴躁。他可能是因为不能表达自己而感到焦虑
鼓励沟通	<ul style="list-style-type: none"> • 继续与患者交谈，尤其是回顾过去来唤起他的记忆（例如：童年往事） • 利用患者熟悉的物品来摊开话题 • 一照片来呈现患者人生经历的重要时刻（可以用相簿或多媒体的呈现）。给患者机会分享他的经历 	<ul style="list-style-type: none"> • 当患者还能表达自己的意念时，多给他机会表达。不要代替他说话 • 患者如果重复性地叙述之前的话题或故事，不要阻止他。这是疾病的现象 

欢迎联系以下的机构来索取更多的咨询和支援:

- Alzheimer's Disease Association (ADA): <http://alz.org.sg/>
- Dementia Friendly Singapore: <https://dementiafriendly.sg> or 1800 650 6060
- Dementia Helpline (ADA): 6377 0700
- Caregiver Support (ADA): <http://alz.org.sg/csc/>
- Dementia Day Care (AIC): <https://www.aic.sg/care-services/Day%20Care>

I've learned that people
will forget what you *said*
people will forget what you *did*
but people will never *forget*
how you made them feel.

—♥— MAYA ANGELOU —♥—