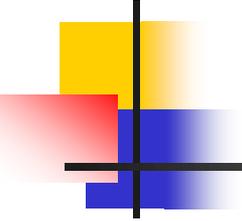


# 失智症患者快樂務食 談吃飯這回事

---

陽明院區得憶齋日照中心

林靜玉



---

自我介紹

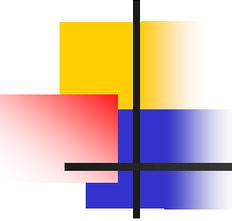
談失智失智老人照顧

長者營養不良原因

異常飲食行為

具體實例分享

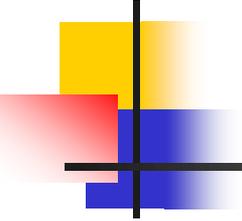
結 論



# 老年人的定義

---

- 65歲最常被用來定義老年人口的基準
  - 65-74歲年輕老人
  - 75-84歲老人
  - 85歲以上
- 85歲以上容易有嚴重健康問題

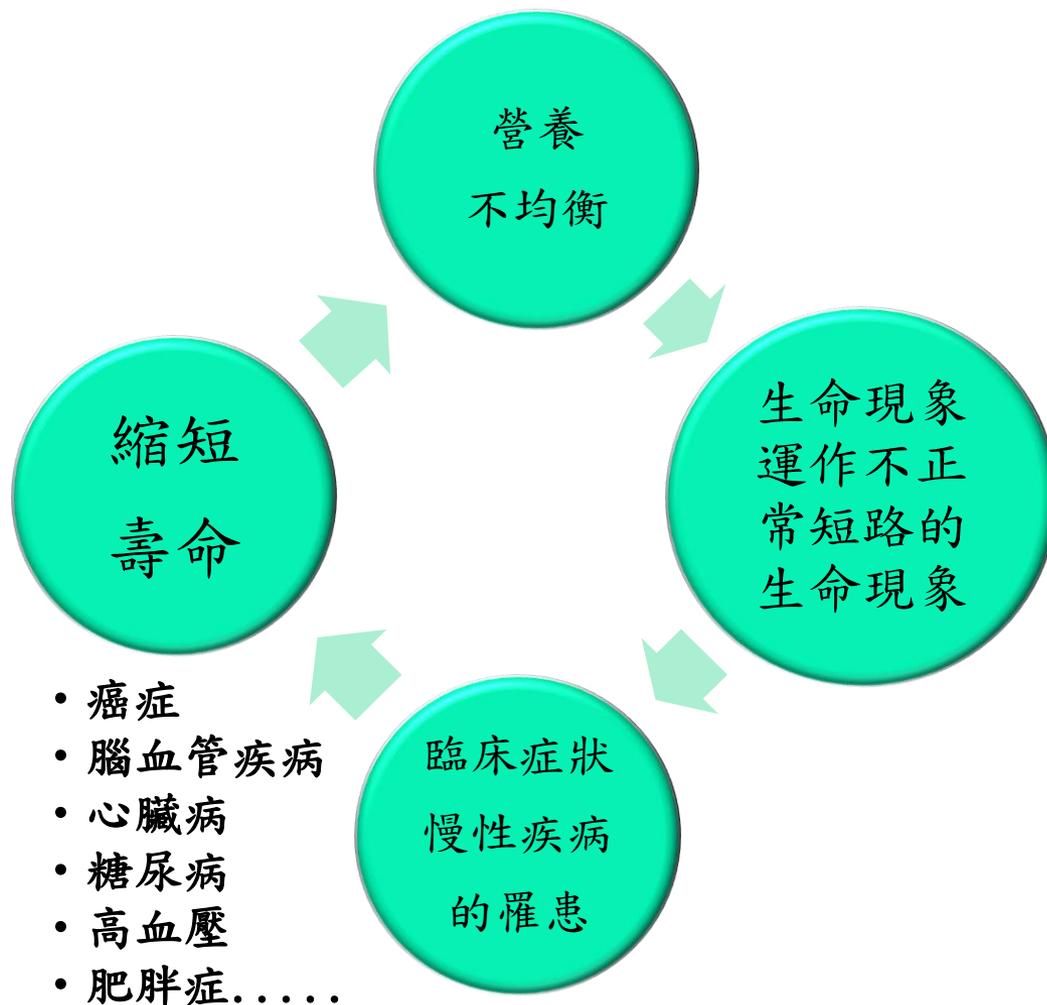


# 談失智失智老人照顧

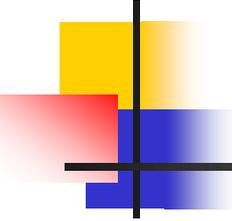
~以得憶齋日照中心而言

食  
衣-醫  
住  
行

## 失智長者營養不良原因



- 沒有食慾
- 容易疲勞
- 體力不佳
- 不明酸痛
- 莫名不舒爽
- 淡漠
- 對周圍事物缺乏興趣
- 嗜睡
- 失眠.....

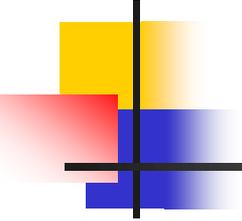


# 老年人的營養素需要量

---

## ■ 水與纖維

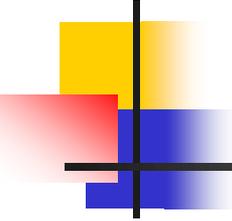
- 水喝的少，又喜歡質地細、少纖維的食物；容易引起便秘。
- 多吃蔬菜、水果
- 白天多喝開水



# 失智症異常飲食行為

---

1. 拒絕飲食
2. 偏食
3. 嗜吃



# 日照中心飲食



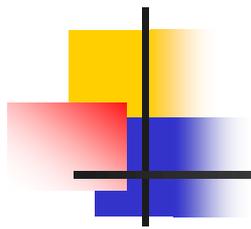
一般飲食



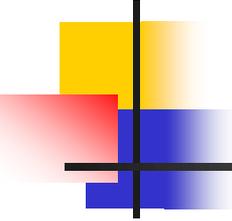
細碎飲食



泥狀飲食



- 
- 每週一次快樂餐
  - 低脂肉燥



# 飲食營養不均衡對健康有很大的影響

---

人乃為生而食，因食而生，  
因飲食均衡而健康，  
亦因飲食不均衡而得病。

# 老化的生理變化

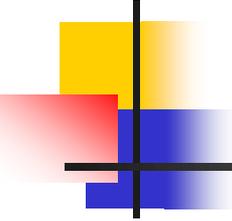
## ■ 胃腸道功能

- 味覺、嗅覺之減退
- 唾液分泌量減少
- 牙齒鬆脫
- 胃收縮和腸蠕動降低
- 膽汁和胰脂解酵素減少

↓ 食物攝取

↓ 消化、吸收能力

- 體能活動能力下降：食物購買和烹調力求簡單



# 老年人常見的營養問題

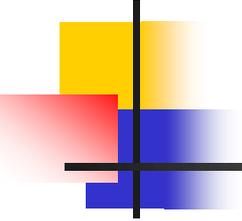
---

## ■ 攝取不當

- 牙齒咀嚼能力變差
- 味覺改變
- 營養知識不足
- 飲食行為偏差
- 經濟因素

## ■ 需求增加

- 消化道吸收力降低
- 藥物影響
- 身體壓力
- 疾病影響



# 牙齒咀嚼能力變差

---

## • 在口腔方面：

牙齒脫落、牙週病、未裝假牙或假牙裝置不當。

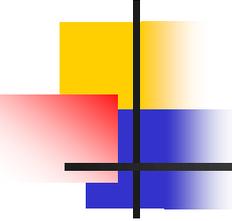
味蕾萎縮導致味覺、嗅覺遲鈍、唾液分泌量減少。

## ■ 造成的影響

- 進食時間延長
- 太硬的食物無法咀嚼
- 腸胃負擔增加
- 消化不良

## ■ 如何解決

- 軟質飲食
- 半流質飲食
- 餐間營養補充



# 味覺(嗅覺)改變(或退化)

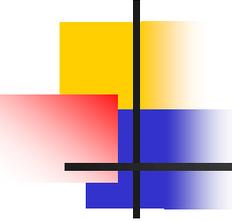
---

## ■ 造成的影響

- ◎ 食慾變差

## ■ 如何解決

- ◎ 調整烹調方法
- ◎ 想辦法增加熱量攝取
- ◎ 補充營養品



# 營養知識不足

---

## 造成的影響

- 飲食不均衡

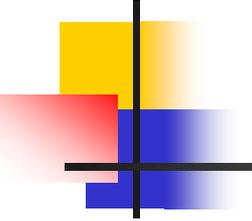
## ■ 如何解決

- 協助準備三餐
- 減少零食的攝取
- 準備點心

## 經濟因素

- 造成的影響
  - 進食不足

- 如何解決
  - 社會救助



# 消化道吸收力降低

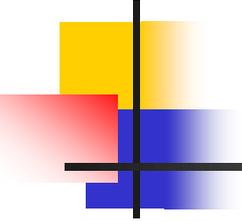
---

## ■ 造成的影響

- 吸收不良
- 腹瀉、便秘
- 長期會造成營養不良

## ■ 如何解決

- 藥物控制
- 適時添加消化酵素
- 供應較容易消化之食物
  - 魚肉VS豬肉
- 避免容易產氣、難消化的食物
  - 花椰菜、高麗菜…
- 改變烹調方式
  - 滷蛋VS蒸蛋



# 藥物影響

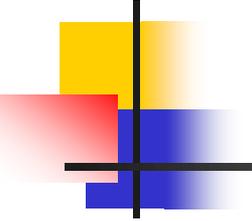
---

## ■ 造成的影響

- 維生素、礦物質的吸收
- 腸內菌叢的改變
- 潰瘍

## ■ 如何解決

- 注意仿單說明
- 若有糞便異常時，討論抗生素的使用
- 益生菌
  - 優酪乳、乳酸菌
- 益菌生
  - 果寡糖
- 維生素、礦物質的補充



# 身體壓力

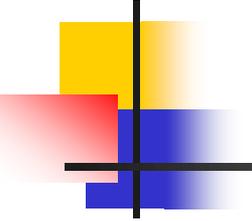
---

## ■ 造成的影響

- 褥瘡
- 呼吸衰竭
- 癲癇

## ■ 如何解決

- 提高熱量的攝取
- 降低二氧化碳產生量
- 限制水分攝取



# 疾病影響

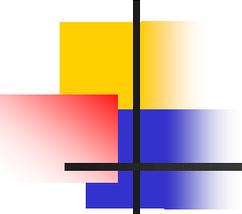
---

## ■ 造成的影響

- 糖尿病
- 腎臟病
- 高血壓
- 心臟病
- 中風部位的影響
- 新陳代謝症候群

## ■ 如何解決

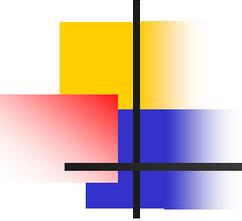
- 因疾病不同而有不同的解決方式



# 各種疾病的飲食原則

---

- 糖尿病
  - 控制糖分
- 新陳代謝症候群
  - 少油、少鹽、少糖
- 腎臟衰竭
  - 限蛋白、限鉀、限鈉、限磷
- 高血壓
  - 限鈉
- 痛風
  - 限普林



# 身體測量(每月定時測量)

---

- 身高 BMI (身體質量指數)
- 體重
- 理想體重的重要性
  
- 也是掌握長者健康最變力途徑



用親切簡單  
有家庭愛的感覺  
就能營造最有溫度的造顧品質

感恩聆聽 謝謝大家