

照顧工作小訣竅

長輩餵食技巧

長輩因為身體機能老化、或疾病困擾，經常會有吞嚥困難的問題，身為家庭看護，該如何協助長輩們進食呢？

+ 吞嚥困難常見症狀

食慾不振

流口水

用餐時間變長

嗆咳

體重減輕

餐食的準備要點

避免不易吞嚥的食物，如黏度太高、鬆散或是帶皮有籽的食物

少量多餐，不強迫長輩進食

選擇質地較軟的食物，並視需要均勻切碎或絞細

照顧者在餵食時，應全程手工餵食並專注在長輩身上，
避免一心多用，以防止意外發生唷！

เคล็ดลับการดูแลผู้สูงอายุ/ผู้ป่วย

เทคนิคการป้อนอาหารผู้สูงอายุ

เนื่องจากการทำงานของร่างกายผู้สูงอายุจะเสื่อมสภาพหรือมีปัญหาจากโรคภัยทำให้กลืนอาหารลำบาก ในฐานะผู้อนุบาล ต้องช่วยเหลือผู้สูงอายุให้รับประทานอาหารอย่างไร?

+ ภาวะกลืนอาหารลำบากที่พบบ่อย

ไม่อยากอาหาร

น้ำลายไหล

ใช้เวลารับประทานอาหารนานขึ้น

สำลัก

น้ำหนักลด

หลักการเตรียมอาหาร

หลีกเลี่ยงอาหารที่กลืนยาก อาทิ เหนียวหนืดเกินไป กรอบร่วน มีเปลือกหรือมีเมล็ด

ควรรับประทานปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง ไม่บังคับให้ผู้สูงอายุ รับประทานอาหาร

เลือกอาหารที่มีความอ่อนนุ่ม และหั่นให้ชิ้นเล็กๆหรือบด ให้ละเอียด



ขณะที่ผู้ดูแลป้อนอาหารผู้สูงอายุควรใช้มือป้อนและต้องคอยระมัดระวังตลอดเวลา อย่าเหม่อลอยหรือคิดเรื่องอื่นเพื่อป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุ!

Care work tips

Techniques for feeding seniors

As a result of degeneration in physical function or illness seniors often find it difficult to swallow food. As a live-in care worker how can one best help seniors eat?

+ Common symptoms related to swallowing difficulties

Loss of appetite

Excessive drooling

Increased time spent on meals

Choking

Loss of weight

Preparations for mealtime

Avoid foods that are difficult to swallow such as those that are excessively viscous, loose and that have skin or seeds

Eat small portions but do so often and do not force seniors to eat.

Select foods that have a softer texture and where necessary cut into even pieces or mince finely



When a care worker is feeding a senior care recipient, he or she should do so by hand and always focus on the senior, avoid multitasking to prevent accidents.



Lời khuyên dành cho chăm sóc viên

Những lưu ý về ăn uống ở người cao tuổi

Người cao tuổi vì các chức năng của cơ thể bị suy giảm hoặc bệnh tật, nên thường gặp khó khăn khi nuốt thức ăn.

Là một khán hộ công gia đình, nên làm thế nào để giúp người già ăn uống?

+ Triệu chứng thường gặp của chứng khó nuốt

Chán ăn

Chảy nước dãi

Thời gian ăn kéo dài

Nghẹn, sặc

Sụt cân

Mẹo chuẩn bị bữa ăn

Tránh những thực phẩm khó nuốt, chẳng hạn như thực phẩm quá nhớt, lỏng hoặc có vỏ và hạt.

Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày và không ép người cao tuổi ăn.

Chọn thực phẩm có kết cấu mềm mịn và cắt nhỏ hoặc băm đều khi cần thiết.



Khi dứt thức ăn, người chăm sóc nên tự tay cho ăn trong suốt bữa ăn và tập trung vào người cao tuổi, tránh làm việc khác để tránh tai nạn xảy ra.

Tips Perawatan

Teknik Memberi Makan Lansia

Karena proses penuaan dan gangguan kesehatan, lansia seringkali menghadapi masalah sulit menelan. Bagaimana seorang perawat rumah tangga dapat membantu kaum lansia untuk mengonsumsi makanan?

+ Gejala Umum Kesulitan Menelan

Kehilangan Nafsu Makan

Air Liur Menetes

Waktu Makan Menjadi Lebih Lama

Tersedak

Penurunan Berat Badan

Poin Utama Mempersiapkan Makanan:

Hindari makanan yang sulit ditelan, seperti makanan dengan viskositas (kekentalan) tinggi, yang mudah berceceran atau makanan mengandung kulit dan biji.

Makan dalam porsi kecil tetapi sering, dan jangan memaksa orang tua untuk makan.

Pilih makanan dengan tekstur yang lebih lembut, serta dipotong secara merata atau dicincang halus sesuai dengan kebutuhan.



Ketika memberi makan, perawat harus menyuapinya langsung dengan menggunakan tangan dan fokus sepenuhnya pada orang tua. Hindari melakukan banyak hal sekaligus untuk mencegah terjadinya insiden kecelakaan!