



健腦小百科(2024年9月號)

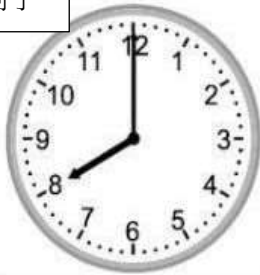
8月份的健腦小百科簡述了認知障礙症長者在症狀的初、中及後期各個階段有機會出現的飲食問題；本月的小百科會與大家探討一些初期認知障礙症長者遇上飲食問題的建議改善方法。

1. 短期記憶力差以致經常重覆購買食材，大量食材存放家中引致變壞；而因患者判斷力下降，未能分辨已變壞的食物而繼續食用。
 - 與長者商討及制定每日/每段時間需購買的食材清單，請長者按清單採購。
 - 與長者協商，由家人協助買新鮮食材，從而減低食材變壞及浪費的機會。
 - 家人定期探望長者及協助長者清理家中積存的食材。
2. 逐漸忘記烹調步驟及技巧，影響膳食的味道及質素；患者有機會減少進食或轉而購買外食。
 - 家人在旁提醒長者烹調的正確步驟，讓長者維持其仍有的烹調能力。
 - 與長者協商，烹調其能力可應付的簡單菜式。
 - 如長者煮食會產生危險以致再未能自行煮食，家人可與長者商量購買營養較均衡的外食；又或協助長者了解居所附近的長者服務中心的膳食服務。
3. 忘記自己是否已用膳，導致忘記進食或重覆進食。
 - 使用現實導向方式，在長者用餐後在記錄冊上作記錄。
 - 讓長者查看剛用餐後又或剛清理的碗碟，以喚醒他們的記憶。
 - 以溫和的語氣提醒長者已用過餐，並轉移視線詢問他下一餐希望食到的菜式。
 - 如長者仍堅持自己未進食及肚子餓，可安排長者少食多餐，以免進食過量；照顧者可在兩餐之間安排長者吃水果或粟米等較健康的小食。

健腦小遊戲

請在方格內寫出以下各時鐘的正確時間。

例子



8:00















數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3或4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有1、2、3及4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

2	1		3
			2
4			
		2	4

題目二

1	2		
		1	2
	3		
		3	

完成小遊戲後可以在9月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。