



健腦小百科(2024年10月號)

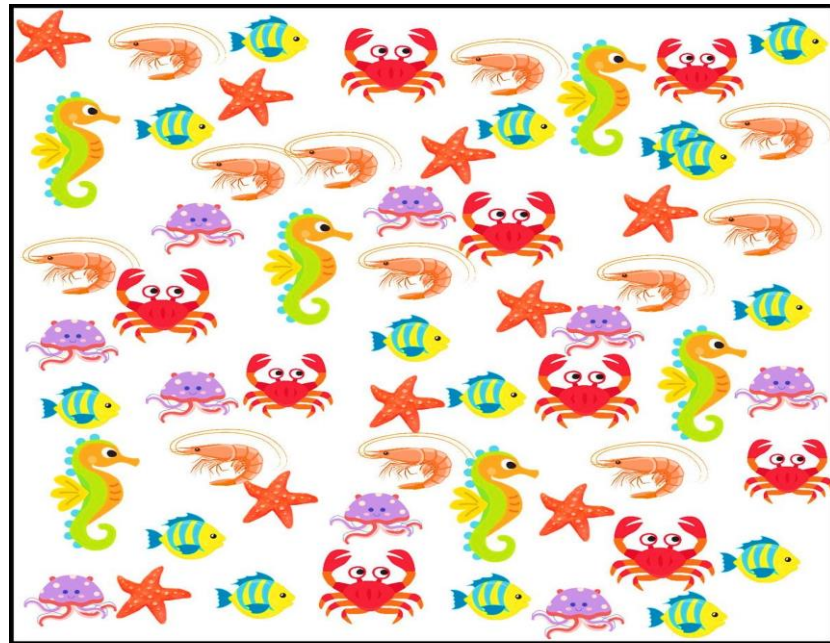
9月份的健腦小百科與大家探討了一些初期認知障礙症長者遇上飲食問題的建議改善方法：本月的小百科會討論中期認知障礙症長者常見的飲食問題及可嘗試的改善方法。







1. 言語表達出現困難，減少表達自己的飲食喜好。
 - 參考長者以往的飲食習慣及喜好，亦可選擇不同顏色的食物製作多元化的餐單。
 - 長者味覺可能會退化，在其身體情況許可的情況下，可給予較濃味的食物予長者以增加其食慾。
2. 手眼協調能力下降，進食時食物弄髒周遭環境。
 - 家人將飯菜及餐具放在較方便長者進食的位置。
 - 選用與餐桌顏色對比較強烈的餐具，提升視覺的刺激。
 - 為長者提供進食用的圍裙，減省清潔的時間。
3. 運用餐具開始出現困難，影響進食速度及衛生。
 - 可以匙更代替筷子進食。
 - 選購坊間一些為飲食有困難的長者而設的特製餐具，例如助食筷子及湯匙、防滑碗及餐墊等。
4. 忘記進食的步驟及吞嚥能力下降，把食物含在口中未有咀嚼或直接吞下，容易噎到又或造成營養不良。
 - 運用語言逐步提示，例如：「拿起匙更」、「將匙更放入口中」、「用牙慢慢咬食物」及「將食物吞下肚」等。
 - 如長者吞嚥或咀嚼能力下降，根據長者的情況或醫護的建議，將食物切細或攪碎以及煮軟一點。
 - 定期為長者安排口腔檢查，需要時配備假牙以協助長者進食。

家人應盡量利用語言提醒或助食工具鼓勵長者自行進食代替家人直接餵食，以保留長者的進食能力。

健腦小遊戲

數一數以下各圖案的數量，把答案填在方格內。



	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

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

	3		
1	2		4
		2	
2			

題目二

	3		
			4
	1		2
		1	

完成小遊戲後可以在 10 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。