

健腦小百科(2024年11月號)

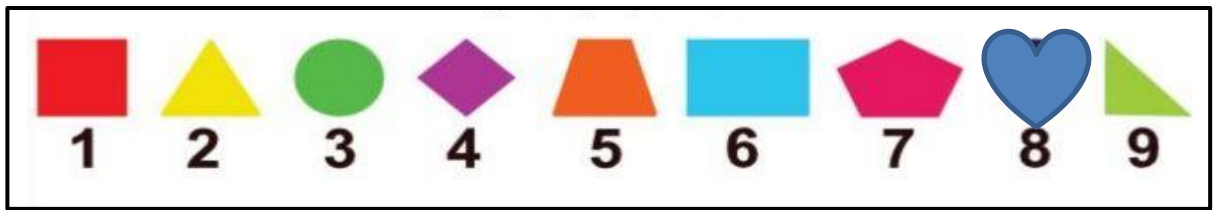
10月份的健腦小百科與大家討論中期認知障礙症長者常見的飲食問題及可嘗試的改善方法；本月會探討一下晚期認知障礙症長者的飲食情況。

1. 未能辨別食物，誤把異物(非食物)放入口中。
 - 避免在長者觸手可及的地方或餐桌位置放有食物以外的物件；亦避免放置體積太細少的物件於長者周圍，照顧者會較難察覺長者吞下異物。
2. 失去辨別飽餓的能力，不會主動進食甚至拒絕進食。
 - 提供舒適及安靜的環境讓長者進食。
 - 照顧者安排規律的進食時間表；可在長者做完運動或沐浴後安排用膳，因這些時段長者的肌餓感可能會較強烈。
 - 以官感方法吸引長者進食，例如：利用顏色鮮艷及味道濃烈的食材烹煮菜式、烹煮長者喜愛的餸菜等。
 - 如長者在正餐中進食的份量較少，照顧者可安排在兩次正餐之間給予長者一些有營養的小食，以增加長者的營養攝取。
 - 如發現長者的體重持續下降，可向醫護人士索取意見是否需要透過食或飲用營養食品以改善情況。
 - 有時長者會推開食物，照顧者避免放置太多份量及太熱的食物於餐桌上，減少長者及自己受傷的機會；如長者對進食表現得太抗拒，可嘗試轉移長者的注意力或於稍後時間再安排長者進食。

晚期認知障礙症長者的認知能力往往會出現不同方面、較大程度的倒退，照顧者可觀察長者的日常生活表現，嘗試找出長者拒絕進食的原因，對症下藥以改善情況。

健腦小遊戲

參考各圖案的代表數字，計算各算式並把答案填在方格內。



例子

+ + = ? **2+7+3=12**

+ + = ?

+ + = ?

+ + = ?

+ + = ?

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	4		
		2	
			3
	1	4	

題目二

3	4	2	
2			3
			2

完成小遊戲後可以在 11 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。