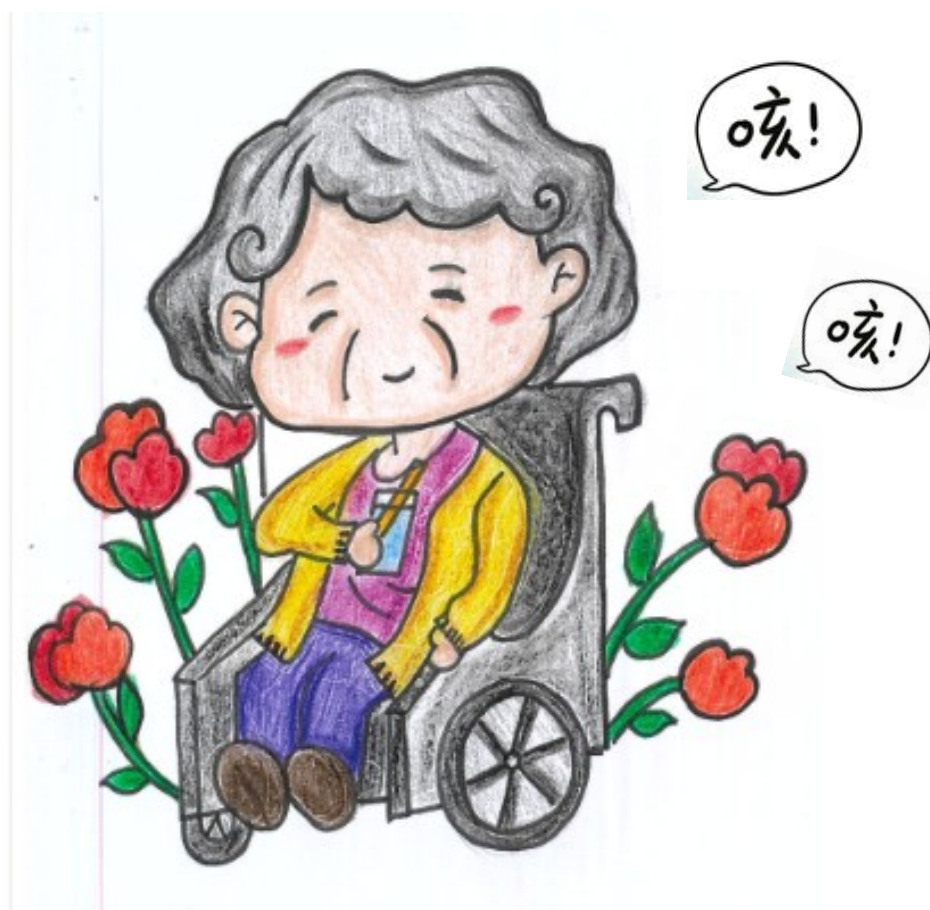


預防衰弱長者嗆咳之吞嚥復健訓練



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

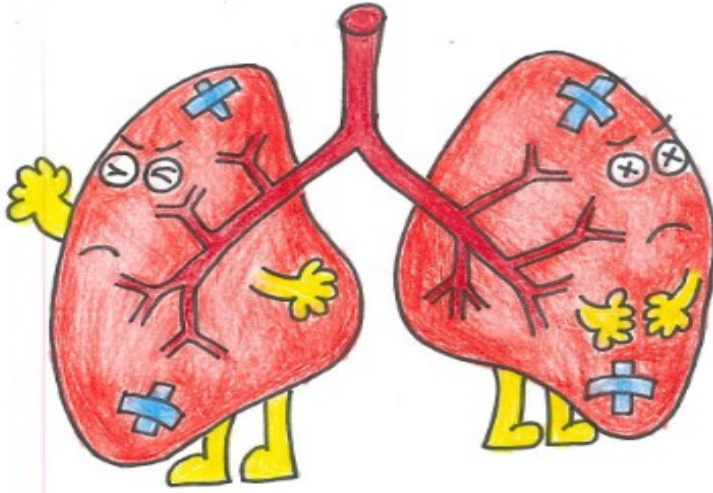
一、什麼是衰弱？

衰弱是老化的開始，是指器官功能下降所引起的一系列身體反應，常見有體重減輕、容易疲累、肌肉流失、吃不下及步態不穩等多個症狀產生。



二、衰弱對吞嚥造成的影響

身體開始退化之後，口腔咀嚼功能反應變慢，造成咀嚼及吞嚥困難，容易有嗆咳導致吸入性肺炎發生。



三、吞嚥訓練的重要性

主要目的是為了提升及改善長者的吞嚥功能，提高進食的安全性。

四、吞嚥障礙的運動訓練

利用口腔肌肉運動，增強吞嚥肌肉群的活動度，來加強口腔肌肉力量。可分為舌部運動及發音訓練等兩種方式

舌部運動(促進唾液分泌及安全吞嚥)

伸出舌頭儘量向上、下、左、右、雙頰鼓起，及打哈欠、吹口哨之動作(分別如圖示)，每個動作連續做五次，每天四回。

上



下



左



右



雙頰鼓起



打哈欠



吹口哨



發音訓練(促進安全吞嚥)

發聲練習：ㄤ、ㄨ、ㄛ、ㄨ或 a、i、u、e、o，及吹哨子(如圖)，每個動作連續做五次，每天四回。

啲	他	咖	拉	
a	i	u	e	o



五、日常生活安全吞嚥訓練

(一) 選擇合適的食物



適情況調整食物
的濃稠度。

(二)選擇最佳吞嚥姿勢

準備適當的進食姿勢，在有靠背的椅子或床上坐起約60~90度，利用重力使食物易於吞入和吞下，如果頸部支撐功能不佳者，可在頭後放枕頭，維持頭不後仰。



在有靠背的椅子
採坐姿進食

(三)選擇口腔內放置食物位置

應用輔具將食物放在舌頭中央，如果是中風的個案，應將食物放入健側口中，如有全口假牙，應配戴假牙以促進安全的吞嚥活動。

將食物放入健側
口中，一次一口



(四)居家吞嚥技巧注意事項

1. **意識清醒**時才可由口進食，訓練初期可在進食前加強口腔肌肉運動。
2. 食物置於長者面前，讓長者看見食物，以增加唾液及消化液的分泌。
3. 食物放入口內，確定已吞入後，才可再餵食下一口。
4. 進食時要緩慢，不要催促，每次送入口中的食物份量應剛好（一湯匙一口），進食時間應控制在30~40分鐘內，以維持長者體力，避免因勞累造成易嗆咳風險。
5. 每進食3-5次，休息一下。
6. 吃飯時要專心，不要邊說話邊吃飯。
7. 當發生咳嗽時，先暫停進食，並檢視食物粘稠度是否會太稀、或吃太快或太大口等，等待長者咳嗽停止且調整後，再繼續餵食。
8. 用餐畢需採坐姿休息半小時後，才可躺下，以防止胃食道逆流，若持續有咳嗽情形請盡速就醫。
9. 確實做好口腔清潔，飯後一定要使用牙刷刷牙，一天至少三次。



六、結論

吃是人類與生俱來的本能，如果能由口享受美食是人生最大的樂趣，也是提供營養支持的最佳選擇，因此吞嚥訓練延緩老化及預防嗆咳，將能提供長者最好的照顧，增進老年生活品質。

參考文獻

- 卓美好、王妍懿、黃正儀、李淑瓊 (2019)·提升頭頸癌病人自我吞嚥訓練執行率·*腫瘤護理雜誌*，19(2)，77-9 doi:10.6880/TJON.201912_19(2).06
- 富田 (2011)·*吞嚥障礙者必讀-讓進食與吞嚥順暢的日常生活照護* (李紹懷譯)·台北：合記。(原著出版年：2007)
- 黃純德(2017)·全身衰弱症高齡者的失落的一環：口腔照護·*長期照護雜誌*，21(3)，191-201。
DOI:10.6317/LTC.21.221
- 蕭玉霜、葉淑惠 (2018)·吞嚥障礙者營養照護之現況與展望·*榮總護理*，35(1)，2-9。
doi:10.6142/VGHN.201803_35(1).0001