

2022 居家護理照護
與營養培訓課程

社區健康促進分享-飲食篇

枋寮醫療社團法人附設枋醫居家護理所
張玉玲護理師



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

吃飯了！呷奔！嘎努！



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

吃東西噲到！《ㄟ》到！紮呃蘇藍！



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

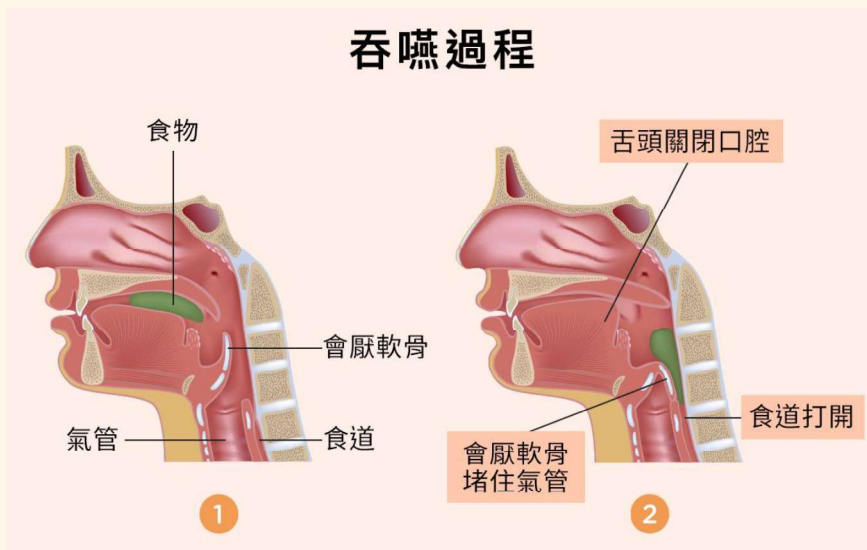
合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

認識吞嚥困難

吞嚥過程



主辦單位



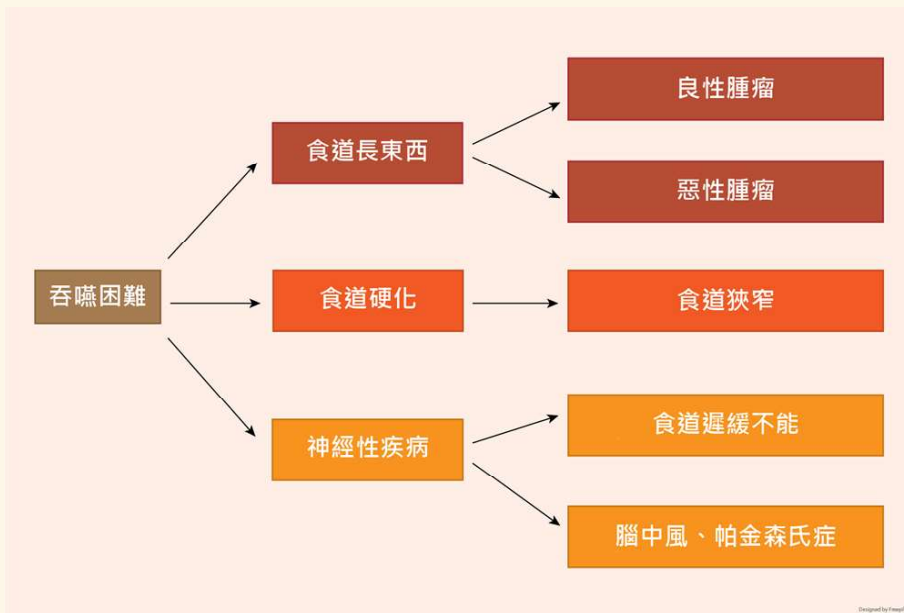
台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



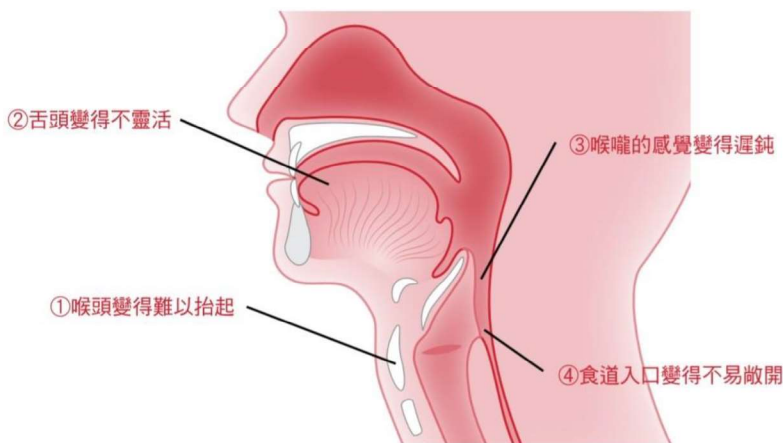
雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

認識吞嚥困難



認識吞嚥困難

吞嚥力衰退的四個原因



• 吞嚥力由許多要素構成。讓我們把這些困難加以切割，在吞嚥訓練裡，一一分解、逐一訓練。

認識吞嚥困難

「吞嚥困難」意指...

食物由口腔到胃的移動過程發生困難

！怎麼會這樣？是怎麼造成的阿？

主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

認識吞嚥困難

吞嚥易教室

吞嚥易 SENIOR DELI

長者有吞嚥困難,不容忽視!

可引致的併發症:

- 窒息
- 吸入性肺炎
- 營養不良/脫水
- 影響心理健康

主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

吞嚥的過程

f 語言治療資訊讀

原來食物進到嘴巴到吞下去
需要經過**五個過程**！

大小 味道 硬度 溫度 香氣

1 認知期 2 準備期 3 口腔期 4 咽部期 5 食道期

吞嚥五步驟，只要任一個環節出了問題皆可能導致吞嚥障礙，甚至造成吸入性肺炎危急生命安全。

主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

家人可以運用餵食的技巧

側面吞嚥

將臉轉向身體麻痺側，頭也稍微朝此方向來進行吞嚥時，食物就比較容易通過食道入口。
(插圖為右側麻痺者示意圖)

主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

吞嚥困難飲食製作技巧

吞嚥障礙病人進食注意事項



過硬食物
做成泥狀

過乾食物
可用牛奶、果汁
等液體泡軟

過黏食物
避免食用

體積太大食物
做成不易散開的小食團



讓病人更好吞嚥

主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

如何預防嗆咳？

預防嗆咳七字訣



ETtoday新聞雲

主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

益口銅身操-增強咀嚼吞嚥力 國語完成版

• <https://youtu.be/8JSwKZSIrmA>

- 109年度，牙醫師公會全聯會召集職能治療、物理治療、語言治療、皮拉提斯及體適能各領域的專家，共同討論編製十式的「益口銅身操」，是由外向內、再由軀幹回到四肢的運動；類似於過去的國民健康操運動，設計簡單易學的動作，搭配大家熟悉的四字成語，讓長輩好記又好學。



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

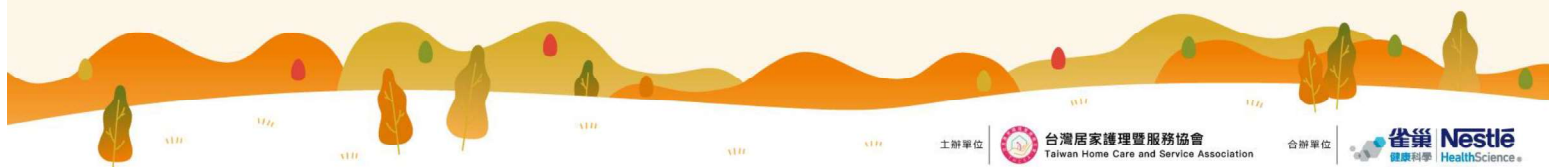
合辦單位



吞嚥困難飲食製作

• 1. 食材選擇重點

- 豬肉-豬五花.腰內肉.軟骨排骨
- 雞肉-雞柳.雞胸肉
- 魚類-鱒魚.鮭魚.吳郭魚(中).午仔魚.
- 蔬菜-菠菜.莧菜.地瓜葉.大黃瓜.苦瓜.南瓜.
地瓜.紅蘿蔔.白蘿蔔.馬鈴薯.地瓜.七
孔.蓮藕.大白菜.櫛瓜.瓢瓜.佛手瓜.
白花椰菜
- 豆腐.豆花.雞蛋.綠豆.紅豆.薏仁.
- 蒸熟軟花生.麵線



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



吞嚥困難飲食製作

• 2. 香料選擇

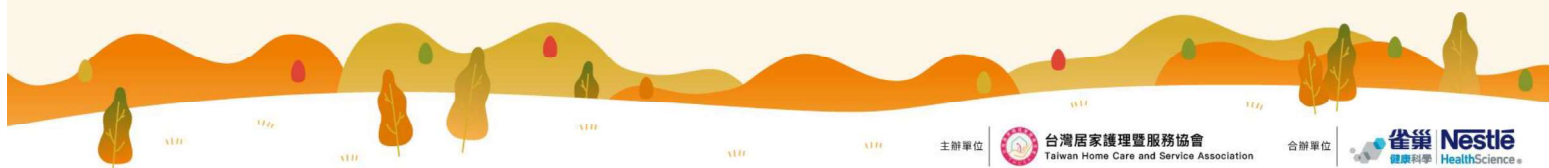
- **五香粉.十三香.胡椒.孜然粉**(安息茴香,八角,桂皮)

- 有八角、桂皮、小茴香、砂仁、豆蔻、丁香、山柰、花椒、白芷、陳皮、草果、乾薑、高良姜、草果、紫叩、肉蔻、木香等等。從這裡選5種、13種或更多

- **十三香粉最常用於醃肉**，達到去腥、增香之作用。常見的肉類料理都會加入香粉醃製，例如烤雞腿、梅花肉片、控肉、粉蒸肉、排骨酥、鹹豬肉、雞排、鹽酥雞等等都會用到

- 五香粉和十三香的主要用法都是除膻、提味、增鮮、加香！

- **油蔥酥.鯉魚粉.昆布粉.**



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

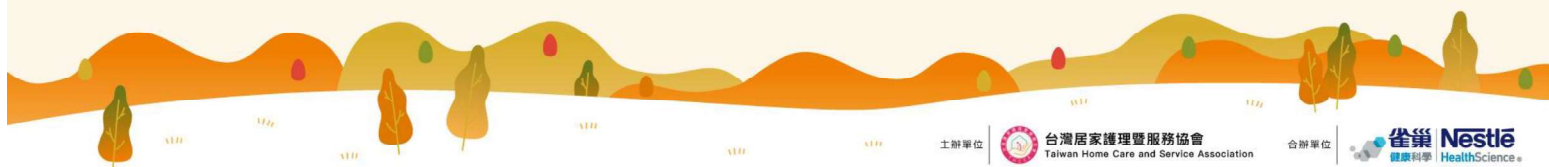
合辦單位



吞嚥困難飲食製作

• 3. 烹煮方式

- 食材切小
- 肉類可先醃製
- 小火燉煮
- 小火煎煮
- 善用電鍋料理
- 無骨.無刺.煮熟.軟嫩
- 香氣足.調味技巧



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



今日食譜

枋寮魷仔魚粥

-電鍋熬煮

- 1.白米
- 2.魷仔魚
- 3.油蔥酥
- 3.蔥花
- 4.香油
- 5.胡椒粉
- 6.鮮味炒手



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

今日食譜

- 蔬菜燉肉
- 1.洋蔥(切丁)
- 2.紅蘿蔔(切丁)
- 3.白蘿蔔(切丁)
- 4.豬絞肉(豬五花.不帶皮.絞2次)
- 5.香料-十三香
- 6.調味料-鮮味炒手
- 7.醬油少許
- 8.蒜頭少許



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位

雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

今日食譜

- 豬軟骨排骨蘿蔔湯-電鍋燉湯
- 1. 豬軟骨-切小塊
- 2. 白蘿蔔-切小
- 3. 調味料-鮮味炒手
- 4. 白胡椒粉
- 5. 香油



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

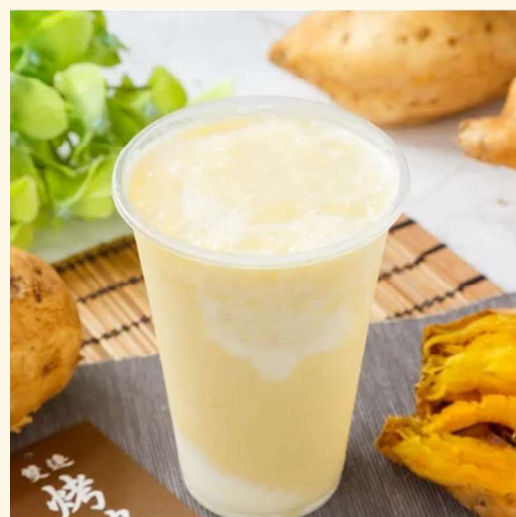
合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

今日食譜

- 地瓜牛奶加布丁
- 1. 水煮地瓜(煮熟)-電鍋
- 2. 鮮奶或配方奶
- 3. 布丁



主辦單位



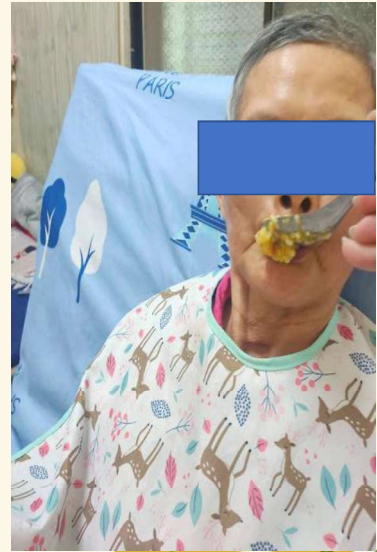
台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

居家個案製作飲食及進食



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

口咬困難外食選擇



主辦單位



台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位



雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

口咬困難外食選擇



口咬困難外食選擇



口咬困難 外食選擇



在家煮長輩喜歡的料理



在家煮長輩喜歡的料理



枋寮大庄社區樂齡據點



枋寮漁會樂齡據點



台南官田社區教學分享



主辦單位 | 台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位 | 雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

台南官田社區教學分享



合辦單位 | 雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

台南官田社區教學分享



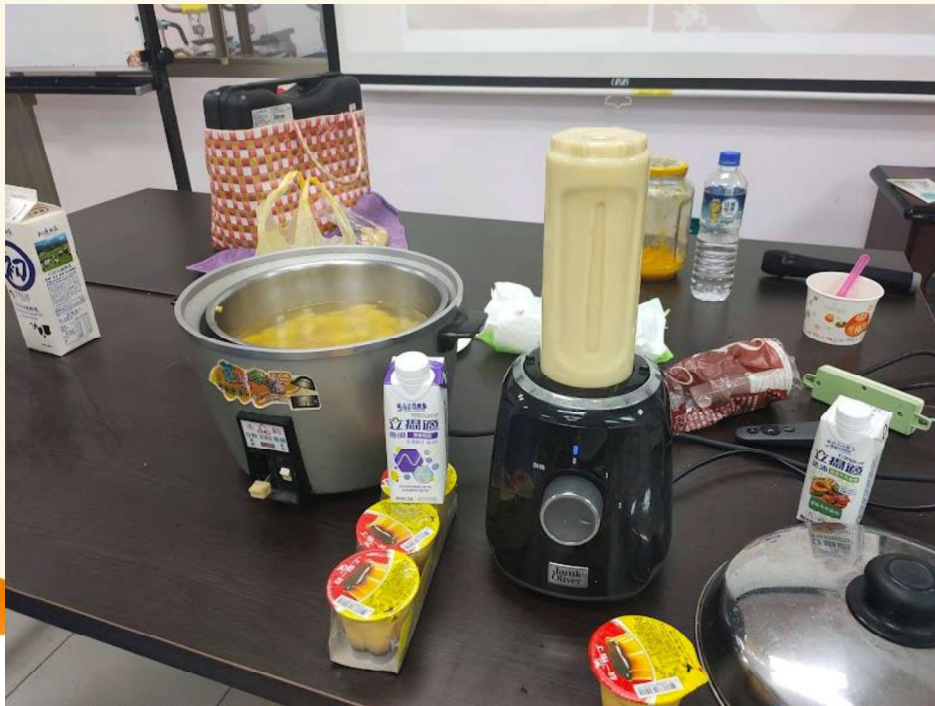
台南官田社區教學分享



台南官田社區教學分享



台南官田社區教學分享



來義鄉喜樂發發屋部落教學分享



長治百合排灣族部落教學分享



山地門鄉排灣族部落教學分享



泰武鄉武潭部落教學分享



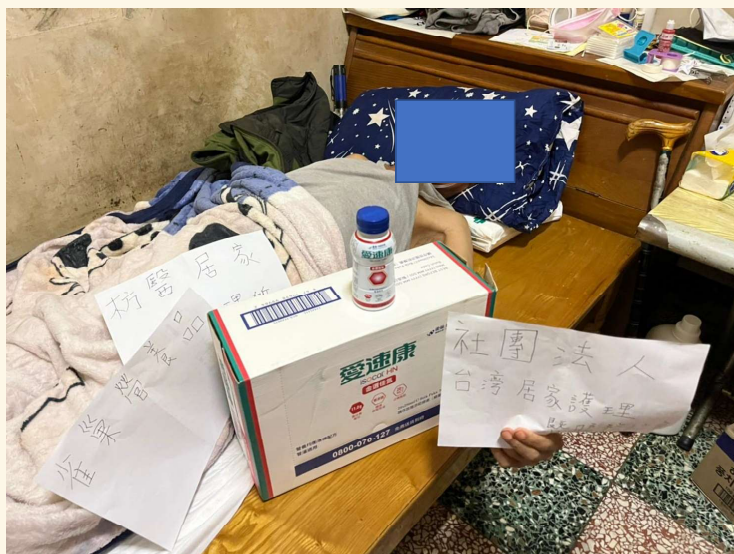
泰武鄉武潭部落教學分享



主辦單位 台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位 雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

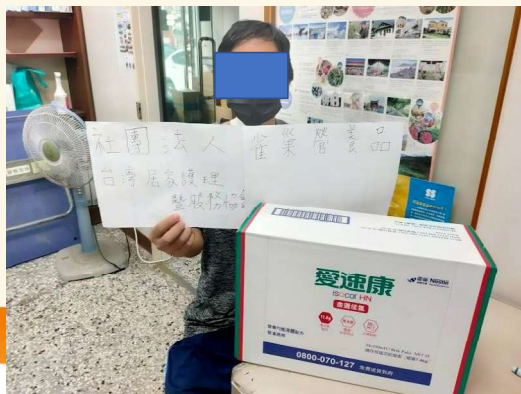
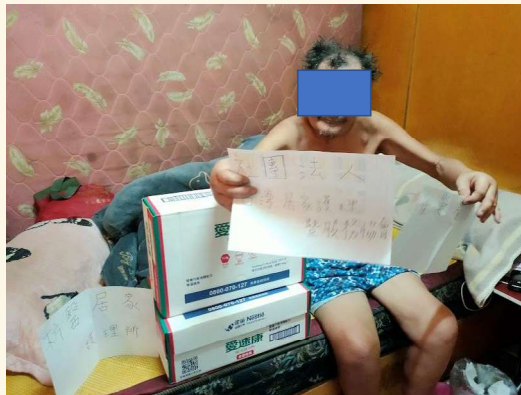
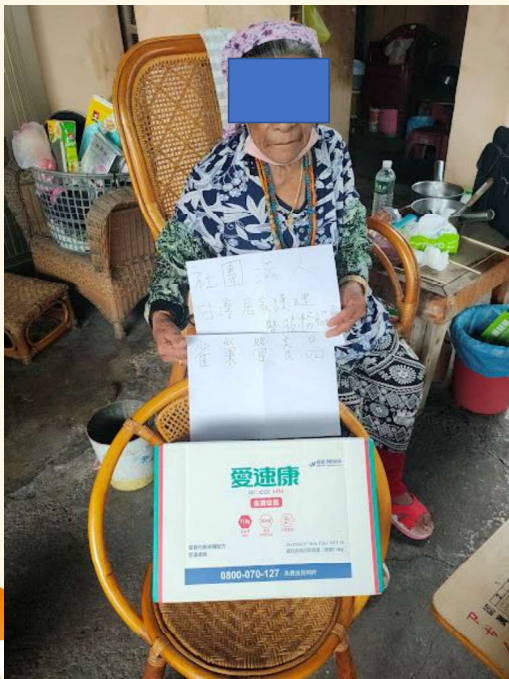
感謝雀巢營養品公司協助



主辦單位 台灣居家護理暨服務協會
Taiwan Home Care and Service Association

合辦單位 雀巢 Nestlé
健康科學 HealthScience

感謝雀巢營養品公司協助



- 謝謝-中文
- 瑪莎露-排灣族語
- 多謝-台語
- 按仔細-客家話

- 張玉玲
- 0955-575703
- FB粉專:枋寮醫寮社團法人附設枋醫居家護理所