

# 对于用餐时间的困难的策略



在本概况介绍中，您将了解到：



痴呆症患者可能会遇到的一些用餐时间的困难



调整用餐时间的策略以获得成功和享受



## 忘记吃或喝

- 每天在相似的时间安排正餐和零食
- 设置闹钟或留下便笺作为吃和喝的提醒
- 到了吃喝的时间，请朋友或家人提醒您
- 与他人一起用餐，因为他们可以帮助跟踪下次用餐和/或零食的时间



## 找东西有困难

- 给橱柜贴上标签以指明里面有什么东西
- 将常用物品放在触手可及且可见的地方以便拿取
- 对于特定的用餐时间的活动，如煮咖啡，请将所有材料存放在同一区域

如果需要，请寻求指导和帮助！



## 烹饪或使用厨房用具困难

- 制作带有如何使用设备说明的提示卡
- 设置计时器以指示何时烹饪完成
- 使用具有自动关闭功能的设备，或在设备的“关闭”按钮上贴上标签以做提醒
- 两人一组，负责厨房工作



## 咀嚼或吞咽困难

- 坐直，头部朝前
- 请花点时间小心咀嚼，并在每口食物之间暂停以吞咽
- 准备食物，以便于咀嚼和吞咽：或用刀、搅拌机或食物处理器剁碎、捣碎、切丝或做成泥
- 添加肉汁、奶油或其他酱汁来帮助软化和滋润食物
- 如果咀嚼困难，请拜访牙医或牙托技师
- 如果吞咽困难，请访问基础医疗保健提供者以请求被介绍给言语语言病理学家
- 学习急救万一噎食发生



## 自行喂食或补充水份困难

- 根据需要使用自适应餐具或容器，如负重餐具、弯曲餐具或有盖杯子
- 将垫子或湿布放在餐具下面，以防滑落
- 提供可以用手拿着吃的食物，使进食更容易，包括三明治、卷饼或切碎蔬菜和水果



## 吃不可食用的物品

- 从桌子上移除不可食用的物品，如包装纸、蜡烛或中间装饰物
- 在厨房中用香料和调味品给餐食调味，以限制餐桌上的物品数量
- 使用耐用的器皿和餐具防止被打碎、咀嚼和/或吞食-尽可能避免塑料制品



## 吃得太多了

- 慢慢吃，欣赏食物的色、香、口感和味道
- 每顿正餐和零食都有高蛋白和高纤维食物
- 在饭前、饭中和每餐饭之间喝水，因为口渴有时会与饥饿混淆
- 在桌子上摆放蔬菜、水果和其他健康的低卡路里零食或小菜



## 吃得太快

- 以安全的温度供应食物和饮料
- 一次食用一种食物，吃完后再吃下一种食物
- 为防止噎食，将食物切成小块
- 在每口之间将餐具放下，一边吃一边享受每一口食物
- 交替啜饮饮料和吃东西



## 食欲低或缺乏兴趣

- 在正餐和零食前活动活动身体
- 打造一个舒适宜人的吃喝场所
- 吃您喜欢的富含蛋白质和卡路里的营养丰富的食物和饮料
- 使用香草和香料增加风味
- 以适宜且安全的温度供应食物和饮料
- 与他人一起吃和喝



## 在餐食准备好之前离开

- 尽可能多地参与用餐时间的活动
- 如果您感到不堪重负，想离开座位，请告诉别人，也许有一个更安静的选择
- 慢慢吃，欣赏食物的色、香、口感和味道
- 在走路的时候带一些可以用手拿着吃的食物
- 将饮料倒入可以边走边喝的外带马克杯或瓶子中



## 开始感到不堪重负

- 在桌子上只摆放需要的东西以避免混淆和/或分心
- 尽量保持环境的平静和放松，例如尽量减少噪音，或者选择与较小的群体一起用餐

由滑铁卢大学和北不列颠哥伦比亚大学为您提供

了解更多! 请访问: [www.dementiawellnesscanada.com](http://www.dementiawellnesscanada.com) 了解有用的资源和工具