

高齡者友善用餐環境的營造

沈明德

台灣逐漸的邁向老齡化的國家，老年人口快速成長，高齡者的議題開始受到國內各界的重視。老年人身體的變化會隨著年齡的增加而改變，例如：體重、消化系統、免疫系統、骨骼系統、肌肉系統、神經系統等，常常會導致肌力不足、握力不足、精細動作控制差，手部不自覺顫抖，甚至感官系統的嗅覺以及味覺的敏感度都會下降，進而影響到營養的攝取，導致個案身體功能變差，因此為高齡者營造一個友善的用餐環境是很重要的。

影響飲食的多層面考量：

- 高齡者身體的狀況：

疾病（如中風、糖尿病）的特殊影響、認知狀況、食慾、牙齒、坐姿、平衡能力、吞嚥功能、上肢動作能力等，都是需要考慮的狀況。

- 食材的選擇與料理：

將食材依長者需求提供軟硬不同的質地，也適當的透過配色以及口感的調整來引發食慾，有時也可透過不同烹煮的方式，盡量在兼顧營養、安全並合乎長者的喜好來設計。

- 採用的餐具與碗盤：

盡量使用清潔美觀、令人愉悅的餐具。依照長者的喜好、身體功能的需求，採取較容易舀起的容器或是較易抓握的湯匙及筷子。

容器主要是包含裝盛食物用的餐碗盤及飲水用的杯子，以減少打翻為考量。常見的容器類輔具有斜口杯、止滑墊、食物護欄、吸盤式碗盤、吸管固定架、雙把手水杯等。

食具類主要是舀取食物或是夾取食物的器具，須考慮到高齡者的困難，像是手部肌力不足、手部靈巧度差。常見的食具類輔具有加粗握把的湯匙、可調整角度的食具、改良式省力筷、特殊抓握式食具、可以夾切舀插的多功能食具等。

另外高齡者自我準備餐點食物是維持獨立功能中的重要指標，但準備餐點食物的過程是複雜的，須考慮到較多的認知功能、動作功能、技巧與經驗等，因此可透過省力的輔具來協助，像是食物固定架、輪刀、省力水壺、彎刀、電動開罐器等都是不錯的選擇。

- 桌椅與進食的環境、氣氛：

室內的照明須足夠大約在 300 燭光以上、500 燭光以下，且通風須良好。地面以防滑的材質為優先考量，須注意動線的安排以避免取餐造成碰撞或擁擠問題。此外無障礙的設施也是需要注意到的，像是把門加寬、剔除門檻以及裝設扶手都是需考量的部分。高度空間合適的桌椅也是十分重要的部分，因進食姿勢會影響長者進食的效率及安全，基本上最好能夠在餐桌旁邊進食，不得已的狀態才會採用床邊或床上的選擇，合適高度的餐桌高度在 737mm 至 762mm 之間，以方便輪椅靠上，椅子的高度在 406mm 至 413mm 之間，並裝設有扶手，椅墊以柔軟材質為優先，桌椅的材質也盡量以木質為較好的考量。營造好的用餐氛圍，像是家人一同用餐，或是空氣中有著食物的香味也都是可以誘發食慾的好方式。

- 照顧者的能力：

照顧者必須了解高齡者的需求以及喜好，例如高齡者需要部分的協助、需要較長的時間進食，此時照顧者須耐心等待，注意互動的氣氛以及進食的安全，必要時給予協助、鼓勵長者獨力完成。

「吃」是我們每天都要進行的活動，影響營養的攝取以及一天能量的來源，在滿足味蕾的同時，我們也該透過軟體以及硬體的改善為高齡者創造友善的用餐環境。

（本文作者：國泰綜合醫院 職能治療師）