

防嗆有訣招

花蓮 劉雲雀 689 字

酸梅湯？酸辣湯？還要一次喝五碗？都不是！那麼「練正酸湯靜五碗」到底是啥東西啊？讓我們走訪花蓮慈濟醫學中心輕安居一探究竟。

「一喝水就一直咳嗽，很不舒服！」

「吞東西，喉嚨卡卡的！」

巧菱護理長說，這是輕安居團隊之前最常聽到的抱怨，原來是年長者吞嚥障礙引起的不適感，而且失智者無法如常人般表達「我嗆到了！」

為了減輕吞嚥過程的不適症狀，維護失智長者進食安全，團隊決議進行品質改善專案。

「或許是佛菩薩聽到我們的許願，某天語言治療師來病房拜訪，提議合作改善年長者的吞嚥問題，多麼不可思議的因緣！」護理長說。

團隊透過腦力激盪，擬定七項解決方法，編成容易記誦的口訣：「練、正、酸、湯、靜、五、碗」

(一)練：帶領練習吞嚥健康操(《**呷百二吞嚥健康操**》由中華民國語言治療師公會全國聯合會所發行)。

(二)正：維持 90 度坐姿。

(三)酸：餐前給予酸刺激。

(四)湯：先喝湯再吃飯。

(五)靜：營造安靜的用餐環境。

(六)五：使用小容量湯匙，大約五毫升的量。

(七)碗：茶碗代替水杯。

才華洋溢的團隊更將預防嗆咳的方法，手繪成圖示：





「我現在用湯匙喝水吃藥，比較不會嗆到了。」長者給予正向回饋。

家屬也回饋居家狀況：「有訓練有差!」

「媽媽用湯匙喝水，真的比較不會嗆到。」

團隊持續實施預防嗆咳策略，讓長者吃喝更開心、安全。在社區據點宣導中，最引起長輩共鳴的就是用碗喝水。

「原來預防嗆到這麼簡單！用碗就可以了！」長輩開心的說。

亞歆專科護理師解釋，用杯子喝水需要仰頭，容易嗆到；用碗喝水能降低仰頭喝水的風險。

好東西就要分享，照護團隊將預防嗆咳策略製作成圖文並茂的衛教單，提供給民眾；並製作成衛教影片，上傳在 LINE 群組；也在護理部 YT 平台推播，讓更多人知道如何預防長者嗆咳，以提升長者與失智者的生活品質。

(2024.06.17)