

Understanding Eating for Comfort

当人们的健康每况愈下时，难以说清他们在经历哪些变化。本宣传册旨在帮助家人和医疗保健团队开展关于进食的重要探讨。

为何难以说清？

(Why is this hard to talk about?)

进食是一项社交活动，可带来愉快和不愉快的情绪。为他人提供饮食是表现关怀的一种方式。但当您亲人的食量日益减少或甚至拒绝进食时，您可能难以接受。

为何我的亲人不进食？

(Why isn't my loved one eating?)

患者在临终阶段进食与饮水减少是正常情况。随着年龄的增长和健康状况的变化，饮食量减少是**很正常的**。这时，进食或许会变得非常艰难。他们的身体无法消耗饮食中的能量和摄取营养。

进食可能产生恶心或腹胀等情绪压力和身体不适。在生命即将走到尽头时，饥渴感通常会降低，即便大量进食，体重也会开始减轻。

家人们通常想知道 Boost[®] 或 Ensure[®] 等软质食物或营养补充剂是否会有帮助。食物质地的变化或补充剂可能会在不同阶段产生不同的效果。营养师和医护提供者可对您进行指导。

如何判断亲人不愿意进食？

(How do I know my loved one doesn't want to eat or drink?)

认真倾听亲人对饮食的想法并仔细观察。用言语或行动对他们说出或写下的想法表示尊重。肢体语言和

面部表情能起到和言语一样的强大作用。

下面是一些常见迹象：

- 他们可能会说这样的话：“不。我吃不下去，”或“我太累了。你吃吧。”
- 发出声音或改变语调。
- 用急促的语气重复刚说过的话。
- 在您端上饮食时大声呼喊或呻吟。
- 当您用勺子或杯子为他们喂食时把头挪开，紧闭双唇、把食物推开、皱眉或紧握双手。
- 紧闭双眼或沉睡。

抑郁、药物、便秘和干燥的口腔都可能影响食欲。吞咽困难也是老年人的常见问题。咨询您的医疗保健团队，获取应对建议。

什么是“舒适进食”？

(What is “eating for comfort”?)

- 不要把注意力集中在饮食上，明白饮食不一定能让您的亲人的身体好转。
- 不要强迫他们进食。
- 不用担心吃什么、吃多少或食物是否健康，才可从饮食中获得快乐。
- 每天根据您的亲人的口味和进食量灵活改变食谱。如果他们表现出不舒适的迹象，等待合适的时机再为他们提供饮食。
- 常为他们进行口腔护理。即使没有牙齿，这样做也会让他们在不进食时感到舒适。
- 鼓励亲人寻找其他可以相伴左右的方式。

当我的亲人不思饮食时我该怎么办？

(What can I do when my loved one won't eat or drink?)

您可以通过多种途径表现出您的爱和关怀，例如：

- 陪伴在亲人身边。不必说话。
- 相伴左右，不要把心思放在食物上。
- 用温柔的爱抚舒缓并平复对方的情绪。
- 外出散步或进行您亲人可以进行的的活动。
- 享受音乐演奏、大声朗读或欣赏画作等安静舒缓的活动。
- 保持口腔湿润可帮助您的亲人感到舒适。常做口腔护理至关重要。请咨询您的医疗保健团队，获取您可如何提供帮助的建议。
 - 经常做口腔护理。
 - 喂食少量液体或碎冰以润湿口腔。
 - 与护理团队讨论您能提供的其他帮助
- 请记住，亲人拒绝进食并不表示他们拒绝您或自暴自弃。

关怀是最好的良药。

我们是否已竭尽全力：尝试下胃管喂食如何？

(Have we done everything we can: What about tube feeding?)

很多家人都对胃管喂食等不同的进食方式存有疑问。这种方式可通过胃部开口摄取营养。

该方式可通过胃管喂食营养物。

胃管可经胃造口进入，或经鼻进入，沿咽喉下行到达胃。

研究表明，胃管喂食也许并不会让人感觉更舒服、延长寿命或改善他们的生活质量。

由于胃管喂食的方式和时间问题，人们觉得进行日常活动或四处走动会变得更艰难。

可能还会发生腹胀、胃酸倒流、腹泻、食物/液体进入呼吸道、恶心或感染等并发症。

对一部分人进行胃管喂食可能是有原因的。家人们不应该在亲人可以开口谈论他们的愿望时对胃管喂食闭口不提。试着满足亲人的愿望。如需更多信息，请咨询您的医疗保健团队。