

健康狀態越來越差時，人們可能會經歷一些難以啟齒的改變。這份資料的用途在於協助家人和醫療團隊針對飲食問題進行重要的溝通。

### 為什麼會難以啟齒？

(Why is this hard to talk about?)

飲食是一種社交行為，有可能令人出現愉快或不愉快的情緒。給予飲食是表現關懷的方式之一。親人食量變小或無法進食可能是令人難以接受的事情。

### 我的親人為什麼不吃？

(Why isn't my loved one eating?)

在臨終階段，較少吃喝屬正常情況。

人們年老或健康狀態出現變化時，飲食量減少是正常現象。這個時候，進食可能是個艱難的挑戰。身體越來越無法利用食物和飲料所提供的能量及營養。

進食可能會造成情緒壓力，以及噁心或脹氣之類的身體不適。越接近臨終時刻，人們越不容易感受飢渴，而且無論食量多大，體重都有可能開始減輕。

家人往往會想知道吃些口感比較柔軟的食物或 Boost®、Ensure® 之類的營養補充品是否會

有幫助。改變口感或補充營養品在不同的階段或許可以發揮不同的效益。營養師及其他醫療保健提供者可以提供這方面的指導。

### 該如何知道我的親人不想吃東西或喝水？

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

親人談到飲食方面的話題時，請留心傾聽並仔細觀察。尊重他們透過話語或行動表達的想法或是他們過去曾經說過的話或寫下的文字。身體語言及臉部表情與文字一樣足以表達千言萬語。

請注意下列跡象：

- 會將「不，我就是吃不下」或「我太累了，給你吃」這樣的話掛在嘴邊。
- 會發出聲音或改變音調。
- 反覆發出聲音，而且可以感覺到急迫性。
- 在您提供食物或飲料的時候大叫或咆哮。
- 湯匙或杯子一靠近就轉頭不看、緊閉雙唇、將食物推開、皺眉，或是雙手緊握。
- 閉上眼睛或睡著。

憂鬱、吃藥、便秘以及口乾舌燥都有可能影響食慾。老年人也常出現吞嚥問題。請與護理團隊討論有助於解決這些疑慮的方式。

### 什麼是「自在飲食」？

(What is "eating for comfort"?)

- 清楚飲食不一定能讓您的親人好轉，不要執著於吃喝問題。
- 不強迫進食，不給對方壓力。
- 讓進食成為一件愉快的事情，不要擔心吃什麼食物、吃多少食物，或是食物到底健康不健康。
- 不過度設限—親人每天想吃的東西和能吃的量不見得千篇一律。如果親人表現出不適感，請靜候下一個讓他們進食的時機。
- 經常進行口腔護理。即使親人已經沒有牙齒了，經常進行口腔護理還是能夠讓對方在不進食的時候感到舒適。
- 鼓勵親人透過其他方式花時間相處。

## 萬一親人吃不喝，我該怎麼辦？ (What can I do when my loved one won't eat or drink?)

您可以透過許多方式表達關愛，例如：

- 陪伴在親人身旁，不一定要交談。
- 除了用餐以外，也要另外找時間相處。
- 溫柔地觸摸，讓對方感到愉快舒適。
- 在親人能力範圍內，一起外出散步或活動一下。
- 享受靜態活動，例如放音樂、朗讀或是看看照片。
- 幫助親人保持口腔濕潤，可以讓對方感覺更舒適。口腔護理通常很重要。請向護理團隊詢問您該如何協助。
  - 經常進行口腔護理。
  - 提供少量液體或小冰塊以濕潤口腔。
  - 與您的照護團隊討論您可協助的其他方式。
- 別忘了，不進食並不表示對方拒絕您的好意或感到絕望。

**關懷是最好的營養品。**

## 我們盡力了嗎？能不能用管灌飲食法？ (Have we done everything we can: What about tube feeding?)

許多家庭對於不同的餵食方式感到好奇，例如管灌飲食。這種方式能夠透過胃部的孔補充營養。這樣做便可經由管線提供營養。管線可以穿過胃部的孔，或者經過鼻腔，然後進入喉嚨並抵達胃部。

研究顯示，管灌飲食法並不能提升患者的舒適度、不能延長壽命，也無法改善生活品質。

有些人因為管灌飲食的方式和時間而難以維持日常活動或四處走動。

管灌飲食法有可能會引起脹氣、逆流、腹瀉、呼吸問題、噁心或感染等併發症。

有些人可能會因為特殊原因而採用管灌飲食法。家人應開誠布公地討論管灌飲食，同時也讓親人能夠表達自己的意願。請盡量尊重親人的意願。如需詳細資訊，請向護理團隊洽詢