

# Kiểm soát những Khó khăn trong việc Ăn, Nhai và Nuốt tại các Cơ sở Chăm sóc

## Managing Feeding, Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

Những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng chúng phổ biến hơn ở những người lớn tuổi. Những khó khăn này có thể bắt đầu do quá trình lão hóa thông thường, thuốc men, các vấn đề về răng miệng hoặc các điều trị y khoa như phẫu thuật. Chúng cũng có thể bắt đầu do các tình trạng bệnh lý như bệnh mất trí nhớ, bệnh Đa Xơ cứng (Multiple Sclerosis - MS), bệnh Parkinson, bệnh Bại não (Cerebral Palsy) và Bệnh Xơ cứng Teo cơ một Bên (Amyotrophic Lateral Sclerosis - ALS).

### Tại sao việc kiểm soát những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt quan trọng?

Các vấn đề về ăn, nhai và nuốt (chúng khó nuốt) có thể làm tăng nguy cơ mắc nghẹn thức ăn hoặc các vật khác trong đường hô hấp trên (gây hóc nghẹn) và/hoặc lọt vào phổi (gây hít sặc - aspiration). Sự tắc nghẽn khí quản có thể nguy hiểm đến tính mạng. Việc hít sặc có thể khiến người ta thở khó khè, khó thở hoặc khàn giọng sau khi ăn hoặc uống. Nó cũng có thể gây viêm phổi. Theo thời gian, những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt có thể dẫn đến suy dinh dưỡng, mất nước và táo bón. Chúng có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và cảm giác muốn ăn của một người.

### Ai giúp kiểm soát những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt tại các cơ sở chăm sóc?

Điều quan trọng là toàn bộ nhóm chăm sóc sức khỏe phải biết được bất kỳ vấn đề nào mà người được chăm sóc gặp phải khi ăn, uống hoặc uống thuốc. Họ phải có khả năng giúp kiểm soát các vấn đề đó. Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể bao gồm y tá, chuyên viên trị liệu chức năng, chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ, bác sĩ, chuyên gia bệnh lý lời nói-ngôn ngữ, nha sĩ, chuyên viên trị liệu hô hấp và các nhân viên hỗ trợ như trợ lý chăm sóc và nhân viên dịch vụ ăn uống. Gia đình, tình nguyện viên, bạn bè và bất kỳ người chăm sóc nào khác cũng đóng góp vào sức khỏe và sự an toàn của những người được chăm sóc.

### Kế hoạch chăm sóc là gì?

Các kế hoạch chăm sóc giúp thông báo về các nhu cầu chăm sóc của những người được chăm sóc cho toàn bộ đội ngũ chăm sóc sức khỏe. Chuyên gia sức khỏe của bạn sẽ hoàn thành kế hoạch chăm sóc của bạn khi họ nhận bạn. Họ sẽ xem lại kế hoạch này thường xuyên sau đó. Nhóm chăm sóc sức khỏe làm việc cùng nhau để xây dựng kế hoạch chăm sóc nhằm đảm bảo rằng người đó được an toàn và

thoải mái. Các kế hoạch chăm sóc bao gồm thông tin về tất cả các tình trạng bệnh lý.

Kế hoạch dinh dưỡng là một phần của kế hoạch chăm sóc. Nó bao gồm thông tin liên quan đến việc ăn, nhai và nuốt. Thông tin về nhai và nuốt bao gồm:

- Loại chế độ ăn uống hoặc thực phẩm thay đổi về kết cấu
- Độ đặc của chất lỏng
- Tư thế ngồi
- Dụng cụ hỗ trợ và đồ dùng cho việc ăn uống và cho ăn đã được điều chỉnh
- Các kế hoạch chăm sóc răng miệng
- Các nhu cầu cụ thể về giờ ăn hoặc sự giám sát để ăn uống an toàn

Nếu bạn được nhận vào cơ sở chăm sóc với một chế độ hoặc kế hoạch ăn uống đặc biệt, hãy tuân theo kế hoạch chăm sóc đó cho đến khi các thành viên đủ năng lực của nhóm chăm sóc sức khỏe đánh giá lại cho bạn. Theo thời gian, kế hoạch chăm sóc của bạn có thể thay đổi cùng tuổi tác, bệnh tật hoặc tình trạng sức khỏe. Tất cả các kế hoạch chăm sóc phải được xem xét lại ít nhất một lần mỗi năm.

### Các dấu hiệu của những khó khăn khi nhai và nuốt là gì?

Một người được chăm sóc có thể có nguy cơ bị hóc nghẹn hoặc hít sặc. Một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe có thể cần phải khám cho người đó nếu họ:

- Phun nhỏ ra thức ăn hoặc các mẫu thức ăn
- Ho, hóc nghẹn hoặc chảy nước miếng/nước dãi quá nhiều
- Ngậm thức ăn trong má, dưới lưỡi hoặc trong vòm miệng
- Nói thức ăn "bị nghẹt" hoặc "đi xuống sai đường"
- Bị đau khi nuốt
- Hắng giọng thường xuyên
- Từ chối một (một số) loại thực phẩm, một (một số) loại chất lỏng hoặc một (một số) loại thuốc nào đó
- Bị tắc nghẽn phổi hoặc nhiễm trùng đường hô hấp mạn tính
- Ăn rất chậm (lâu hơn 30 phút) hoặc không ăn trong những bữa ăn
- Cổ nhai hoặc nuốt hoặc nuốt nhiều lần 1 miếng thức ăn
- Chảy nước mắt hoặc chảy nước mũi trong hoặc sau khi nuốt

- Có thức ăn hoặc chất lỏng chảy ra từ mũi khi cố gắng nuốt

Tất cả các thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe, cũng như gia đình, bạn bè và tình nguyện viên phải biết được các dấu hiệu của việc bị hóc nghẹn. Các dấu hiệu hóc nghẹn bao gồm:

- Ho dữ dội
- Hai tay ôm lấy cổ họng và các dấu hiệu khủng hoảng khác trong khi ăn, uống hoặc uống thuốc
- Không nói được
- Mặt bị đỏ
- Thở nặng nề thành tiếng
- Ho yếu ớt hoặc không ho
- Mặt bị xám nhợt nhạt hoặc da tái xanh
- Bất tỉnh

Mọi người có thể không phải lúc nào cũng có dấu hiệu bị hóc nghẹn hoặc hít sặc khi thức ăn hoặc chất lỏng lọt vào khí quản hoặc phổi. Chúng ta gọi trường hợp này là “hít sặc thầm lặng” (“silent aspiration”). Việc hít sặc thầm lặng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe khác như viêm phổi. Các dấu hiệu của hít sặc thầm lặng có thể bao gồm:

- Giọng nói bị rè (wet) hoặc “lú lú” (“gurgly”) khi ăn hoặc uống
- Tức ngực nhiều hơn sau bữa ăn

## Làm gì để giảm nguy cơ hóc nghẹn hoặc hít sặc?

Để giảm nguy cơ bị hóc nghẹn hoặc hít sặc, tất cả những người chuẩn bị và phục vụ thức ăn phải tuân theo kế hoạch chăm sóc của người đó.

Điều quan trọng là phải đảm bảo rằng:

- Nhân viên phục vụ ăn uống được đào tạo để chế biến các loại thức ăn mềm hoặc biến đổi về kết cấu. Các ví dụ bao gồm thực phẩm xay nhuyễn, băm nhỏ và ẩm hoặc mềm và đút vừa vào miệng và chất lỏng đặc. Kết cấu thực phẩm, độ đặc của chất lỏng và cách ăn phải theo đúng kế hoạch chăm sóc
- Nhân viên chăm sóc được đào tạo về các kỹ thuật thích hợp cho việc ăn uống an toàn và hỗ trợ việc cho ăn
- Luôn tuân thủ Quy trình Ứng phó Hóc nghẹn (Choking Response Protocol) của cơ sở khi phục vụ đồ ăn, thức uống hoặc thuốc men
- Sử dụng dụng cụ hỗ trợ và đồ dùng cho việc ăn uống được điều chỉnh của một người (chẳng hạn như cốc có nắp đậy và lỗ uống - sippy cups, đĩa có vành cao hoặc thìa đĩa gắn sẵn) cho mỗi bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ
- Thực hành vệ sinh răng miệng theo kế hoạch chăm sóc
- Kiểm tra răng giả và gắn răng vào đúng chỗ trước bữa ăn

- Giám sát các bữa ăn. Việc ăn một mình có thể làm tăng nguy cơ bị hóc nghẹn hoặc hít sặc
- Không có các yếu tố gây mất tập trung như nói chuyện lớn tiếng hoặc mở tivi trong các buổi ăn
- Người ăn phải thức và tỉnh táo trong bữa ăn
- Người ăn đang ngồi đúng tư thế trong khi ăn
- Nhắc nhở hoặc nhắc gợi ý người ăn để họ nuốt, chậm lại hoặc tiếp tục ăn hoặc uống
- Không hối thúc hoặc ép ăn
- Theo dõi và báo cáo những khó khăn trong việc ăn, nhai và nuốt cho nhóm chăm sóc sức khỏe

## Các cơ sở chăm sóc phải cung cấp những gì để giảm nguy cơ hóc nghẹn hoặc hít sặc?

Những người sống tại các cơ sở chăm sóc có giấy phép tại B.C. phải có khả năng được hỗ trợ ngay lập tức bởi ít nhất 1 nhân viên:

- Có chứng chỉ sơ cứu và hô hấp tim phổi (CPR) hợp lệ
- Có hiểu biết về các bệnh trạng của từng người được chăm sóc, bao gồm cả nguy cơ hóc nghẹn và hít sặc của họ
- Có thể trao đổi thông tin với nhân viên cấp cứu
- Có thể dễ dàng tiếp cận vật dụng sơ cứu, kể cả khi việc chăm sóc được cung cấp ngoài khuôn viên của cơ sở chăm sóc

## Để Biết thêm Thông tin về:

Thức ăn và dinh dưỡng tại các cơ sở chăm sóc dưới 24 người, hãy xem Cẩm nang về Bữa ăn và các Thông tin khác (Meals and More Manual) tại:

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals_and_More_Manual.pdf) (PDF 2.04MB).

Thức ăn và dinh dưỡng tại các cơ sở chăm sóc từ 25 người trở lên, hãy xem Cẩm nang về Đánh giá và các Thông tin khác (Audits and More Manual) tại:

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits_and_More_Manual.pdf) (PDF 5.08MB).

Tên và định nghĩa theo tiêu chuẩn cho thực phẩm có biến đổi về kết cấu và chất lỏng đặc, hãy xem Sáng kiến Quốc tế về Tiêu chuẩn hóa Chế độ ăn uống dành cho Chúng tôi khó nuốt (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - IDDSI) tại: [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org).

Đào tạo về sơ cứu và hô hấp tim phổi (CPR), hãy truy cập Xe Cứu thương St John (St John Ambulance) tại:

[www.sja.ca/English/courses-and-training/Pages/default.aspx](http://www.sja.ca/English/courses-and-training/Pages/default.aspx) và Hội Chữ thập đỏ Canada tại: [www.redcross.ca/training-and-certification](http://www.redcross.ca/training-and-certification).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.