

# Giải Quyết Các Khó Khăn Về Việc Nhai và Nuốt tại Các Cơ Sở Chăm Sóc

## Managing Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

Các khó khăn về nhai và nuốt có thể xảy ra cho bất cứ ai ở bất cứ tuổi nào, nhưng chúng thường phổ biến hơn ở những người lớn tuổi. Các khó khăn này có thể bắt đầu do sự lão hóa bình thường, do thuốc men, các vấn đề của răng, hoặc các điều trị y khoa như giải phẫu. Chúng cũng có thể bắt đầu do các tình trạng sức khỏe như bị bệnh mất trí nhớ, bị bệnh Đa Xơ Cứng (Multiple Sclerosis, viết tắt MS), bệnh liệt rung (Parkinson), Bại Não Bẩm Sinh (Cerebral Palsy) và Chứng Teo Cơ Vận Động (Amyotrophic Lateral Sclerosis, viết tắt ALS).

### Tại sao giải quyết các khó khăn về sự nhai và nuốt là điều quan trọng?

Các vấn đề về nhai và nuốt (khó nuốt) có thể làm tăng rủi ro mắc nghẹn thức ăn hoặc các vật khác ở khí quản (hóc nghẹn) và/hoặc bị lọt vào phổi (hít vào phổi). Một sự tắc nghẽn khí quản có thể đe dọa đến tính mạng. Hít vào phổi có thể khiến người ta thở khó khè, bị khó thở, hoặc có giọng nói khàn sau khi ăn hoặc uống. Nó cũng có thể khiến bị viêm phổi. Theo thời gian, các khó khăn về nhai và nuốt có thể dẫn đến việc bị suy dinh dưỡng, cơ thể bị mất nước, bị táo bón hoặc bị gia tăng các sự nhiễm trùng đường tiêu do ăn uống ít đi. Chúng có thể ảnh hưởng đến phẩm chất cuộc sống và ý thích ăn uống của một người.

### Ai giúp giải quyết các khó khăn về nhai và nuốt tại các cơ sở chăm sóc?

Việc toàn thể nhóm chăm sóc sức khỏe phải biết, và giúp giải quyết bất cứ các vấn đề nào mà một người được chăm sóc gặp phải khi ăn, uống, hoặc uống thuốc là điều quan trọng. Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể bao gồm y tá, chuyên viên chức năng trị liệu, chuyên viên dinh dưỡng, dược sĩ, bác sĩ, chuyên viên âm ngữ trị liệu, nha sĩ, chuyên viên điều trị hô hấp, và các nhân viên hỗ trợ, chẳng hạn như trợ tá chăm sóc và nhân viên phục vụ thực phẩm. Gia đình, thiện nguyện viên, và bất cứ những người chăm sóc nào khác cũng đều góp phần vào sức khỏe và sự an toàn của những người mà họ chăm sóc.

### Một kế hoạch chăm sóc là gì?

Các kế hoạch chăm sóc giúp cho biết các nhu cầu chăm sóc của những người được chăm sóc đến toàn thể nhóm chăm sóc sức khỏe. Một kế hoạch chăm sóc phải được hoàn tất khi một người được nhận vào một cơ sở chăm sóc và sau đó phải được duyệt lại một cách đều đặn. Nhóm chăm sóc sức khỏe làm việc chung để lập ra một

kế hoạch chăm sóc nhằm bảo đảm người đó được an toàn và thoải mái. Các kế hoạch chăm sóc bao gồm thông tin về tất cả các tình trạng sức khỏe.

Như một phần của kế hoạch chăm sóc, kế hoạch dinh dưỡng bao gồm thông tin liên quan đến việc nhai và nuốt, chẳng hạn như:

- Chế độ ăn và chất liệu thực phẩm (ví dụ nghiền nhỏ hoặc nhào sệt)
- Độ đậm đặc của các chất lỏng
- Tư thế ngồi
- Các dụng cụ dùng cho việc ăn uống đã được điều chỉnh để thích nghi với người dùng
- Các kế hoạch chăm sóc răng miệng
- Các nhu cầu cụ thể trong bữa ăn hoặc sự giám thị để ăn uống an toàn

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

### Một số các dấu hiệu khó khăn của việc nhai và nuốt là gì?

Một người được chăm sóc có thể bị rủi ro hóc nghẹn hoặc hít vật lạ vào phổi và có thể cần phải được khám bởi một người trong nhóm chăm sóc sức khỏe nếu họ:

- Phun nhả thức ăn hoặc các mẫu thức ăn ra
- Ho, bị hóc nghẹn hoặc chảy nước miếng quá nhiều
- Ngậm thức ăn trong miệng, dưới lưỡi, hoặc trong vòm miệng
- Nói thức ăn “bị nghẹt” hoặc “đi xuống sai đường”
- Bị đau khi nuốt
- Thường xuyên tăng hắng cho thông cổ của họ
- Từ chối một số thức ăn, nước uống hoặc thuốc men
- Bị nghẹn phổi hoặc bị nhiễm trùng hô hấp kinh niên
- Ăn rất chậm (lâu hơn 30 phút) hoặc không ăn gì cả
- Cố nhai hoặc cố nuốt, hay nuốt nhiều lần với 1 mẫu thức ăn

- Chảy nước mắt hoặc nước mũi trong lúc nuốt và sau khi nuốt
- Thức ăn hoặc chất lỏng chảy ra khỏi mũi khi cố gắng để nuốt

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

- Mặt bị đỏ
- Thở nặng nề thành tiếng
- Ho yếu ớt hoặc không ho gì cả
- Bị bất tỉnh
- Cổ ho cho mạnh
- Không nói được
- Mặt bị xám nhợt nhạt hoặc da tái xanh
- Hai tay ôm lấy cổ và có các dấu hiệu bị khủng hoảng khác trong lúc đang ăn, đang uống, hoặc uống thuốc

Không phải lúc nào cũng thấy có các dấu hiệu bị hóc nghẹn hoặc hít vật lạ vào phổi khi thức ăn hoặc nước uống lọt vào khí quản hay phổi. Trường hợp này được gọi là “âm thầm hít vật lạ vào phổi.” Âm thầm hít vật lạ vào phổi có thể đưa đến các vấn đề sức khỏe khác chẳng hạn như viêm phổi. Các dấu hiệu của việc âm thầm hít vật lạ vào phổi có thể bao gồm:

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

### **Làm thế nào để giảm bớt rủi ro bị hóc nghẹn hoặc hít vật lạ vào phổi?**

Để giảm rủi ro bị hóc nghẹn hoặc hít vật lạ vào phổi, tất cả những người làm thức ăn và cho ăn đều phải tuân theo kế hoạch chăm sóc của một người.

Điều quan trọng rộng là phải chắc chắn:

- Nhân viên phục vụ thực phẩm được huấn luyện để chế biến các món ăn đã được thay đổi cho phù hợp (chẳng hạn như làm nhỏ, thái nhuyễn hoặc cắt miếng nhỏ đút vừa vào miệng) và làm đặc chất lỏng. Chất liệu thức ăn, độ đậm đặc của chất lỏng và cách phục vụ (các miếng nhỏ, thực phẩm ẩm ướt) phải theo đúng những gì được ghi trong kế hoạch chăm sóc
- Nhân viên chăm sóc được huấn luyện đúng cách các kỹ thuật để giúp việc cho ăn được an toàn
- Lúc nào cũng phải làm đúng theo Phương Thức Xử Lý Khi Bị Hóc Nghẹn (Choking Response Protocol) của cơ sở chăm sóc khi cho ăn, cho uống hoặc khi cho uống thuốc
- Các trợ cụ ăn uống của một người (như tách có nắp đậy và các lỗ nhỏ để uống nước, đĩa có vành cao hoặc

muỗng nĩa được thiết kế đặc biệt) phải được sử dụng cho mỗi bữa ăn chính hoặc khi ăn vặt

- Vệ sinh răng miệng theo đúng kế hoạch chăm sóc
- Kiểm tra răng giả và gắn chặt răng trước khi ăn
- Tất cả các bữa ăn phải được giám thị. Ăn một mình có thể tăng rủi ro bị hóc nghẹn
- Không có những thứ gây xao lãng chẳng hạn như nói lớn tiếng hoặc xem truyền hình trong các bữa ăn
- Người ăn phải thức và tỉnh táo trong bữa ăn
- Ngồi đúng tư thế với cằm cúi xuống trong lúc đang ăn
- Nhắc nhở hoặc nhắc gợi ý người ăn để họ nuốt, ăn chậm lại hoặc tiếp tục ăn hoặc uống
- Không hối ăn hoặc ép ăn
- Các khó khăn về việc nhai và nuốt phải được theo dõi và báo cáo cho toán chăm sóc sức khỏe biết

### **Các cơ sở chăm sóc phải làm gì để giảm thiểu rủi ro của việc bị hóc nghẹn hoặc hít vật lạ vào phổi?**

Những người sống tại các cơ sở chăm sóc có giấy phép hành nghề tại B.C. phải được sự giúp đỡ ngay ít nhất của 1 nhân viên:

- Có bằng chứng nhận sơ cứu và làm hô hấp nhân tạo
- Hiểu biết về tình trạng y khoa của mỗi người được chăm sóc, kể cả rủi ro bị hóc nghẹn và hít vật lạ vào phổi của họ
- Có thể giao tiếp với nhân viên cấp cứu
- Có thể tiếp cận dễ dàng với các đồ dùng sơ cứu, kể cả những lúc mà sự chăm sóc được cung cấp ở một nơi bên ngoài cơ sở chăm sóc

### **Để biết thêm thông tin**

Để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng tại các cơ sở chăm sóc với ít hơn 24 người, hãy xem Cẩm Nang Bữa Ăn và Thêm Những Điều 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).

Để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng tại các cơ sở chăm sóc với 25 người trở lên, hãy xem Cẩm Nang Kiểm Tra và Thêm Những Điều 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).

Để biết thông tin về việc huấn luyện sơ cứu và làm hô hấp nhân tạo (CPR), truy cập trang mạng của 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 của Hội Chữ Thập Đỏ tại [www.redcross.ca/training-and-certification](http://www.redcross.ca/training-and-certification).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang 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 viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.