

飲食需求引導卡

不急著給答案，先問出卡在哪裡。每次選一區聊就好，也可以請家人一起補充。

吃得下嗎？

可留意：食慾、牙口、咀嚼與吞嚥。

可以這樣問：「最近哪一餐最難吃完？是沒胃口，還是咬起來不舒服？」

現場記下的一句話：_____

吃得夠嗎？

可留意：漏餐、份量明顯變少、近期體重變化。

可以這樣問：「最近有沒有哪幾天少吃一餐？衣服或體重跟平常差很多嗎？」

現場記下的一句話：_____

準備得到嗎？

可留意：獨自用餐、外食多、補貨或備餐困難。

可以這樣問：「家裡現在最容易準備的是什麼？哪一樣常常想吃卻買不到或做不來？」

現場記下的一句話：_____

吃得舒服嗎？

可留意：喝水、脹氣、排便與味覺改變。

可以這樣問：「吃完最常不舒服的是什麼？最近喝水、排便或味道感覺有變嗎？」

現場記下的一句話：_____

這些情況，優先請專業人員確認

- 食慾持續很差，常常吃不下。
- 食物經常咬不動，已影響日常進食。
- 近期體重比平常明顯下降，原因不清楚。
- 吞嚥辛苦或容易噎咳。

下一步：先重新確認發生時間與頻率，留下簡短紀錄，再依據點流程聯絡合格專業人員。若當下有呼吸困難或意識改變，請依現場緊急流程處理。

內容依據：國民健康署「我的餐盤」六大類食物；觀察欄位與行動提示依指定之營養促進工作系統重整。10 項觀察是記錄用拆分，不是新的官方食物分類。

官方依據：國民健康署「我的餐盤」

內容來源：長者健康聯絡簿公開工作系統