

高雄市政府社會局無障礙之家新聞稿

編號：第 23 號

發稿日期：109 年 7 月 8 日

聯絡人：日服中心褚惠珍主任

林祐嬋社工

聯絡電話：07-8151500 轉 301、308

運用簡單易讀菜單 慇兒學會健康飲食

智能障礙者往往在健康管理的認知不足，不懂得控制飲食，也缺乏運動導致過度肥胖、肢體功能衰退、體力不足等問題，甚至造成其他疾病，而解決的根本便是學會健康飲食。因此，服務中度以上成人智能障礙者的高雄市政府社會局無障礙之家日間服務中心（委託高雄市調色板協會辦理），自今年起便著手進行智能障礙者健康飲食的教學，將不同種類食物都作成簡單易讀的圖卡，協助智能障礙者認識食物及有效辨別健康的食物，並且個別化針對心智障礙朋友的需求與身體狀況安排體適能計畫，成功管控慇兒們的健康。

41 歲多重障礙重度的小涂，身形顯胖且長期被呼吸中止症困擾，常常暴飲暴食，且喜愛吃零食，今年二月當時體重 95.3 公斤，腰圍 106 公分。透過日間服務中心量身規劃健康飲食管理及體適能計畫，將繁雜的健康飲食觀念變成簡單易讀且圖文並茂的圖卡，讓小涂瞭解健康食物，更安排社區適應訓練，讓小涂直接到餐廳選擇自己的健康餐食，達到學以致用的成效。另外，小涂也進行個別化體適能訓練，透過運動手環瞭解運動情形，搭配專業體能老師的帶領，讓小涂養成了固定運動習慣，現在的小涂不僅體重減輕 5 公斤，腰圍也減少了 8 公分，自己也表示比以前更有精神且體力更好了！

無障礙之家陳桂英主任表示：「智能障礙者因認知缺乏致飲食失調，長久處於營養攝取的弱勢地位，教育障礙者正確飲食是必要的功課。有鑑於此，確保障礙者認知的權益，透過製作簡單圖卡，將複雜又難懂的文字訊息，轉換成容易理解的內容，達成資訊傳達的目的，也達到教育的成效。」

高雄市政府社會局無障礙之家日間服務中心為設籍高雄市之 18 歲以上領有身心障礙手冊為中、重度以上智能障礙者，提供居家與社區生活訓練、體能休閒活動、家庭支持與親職活動，詳情請洽 07-8151500 轉 301、308。