

Trudno jest ograniczyć listę pokarmów - wszyscy lubimy różne postaci żywności. Ważne jest jednak, aby rodzina rozumiała, że zmiana postaci pokarmów i napojów może być bardzo pomocna dla ludzi po udarze.

Jak pomóc osobom, które mają trudności z połykaniem:

- ⇒ **Techniki połykania:** Logopeda może również zalecić następujące techniki ułatwiające połykanie:
- **Opuszczanie podbródka** (opuszczanie podbródka w dół do klatki piersiowej), aby zapobiec przedostaniu się pożywienia do tchawicy.
- **Wielokrotne połykanie** (połykanie jednego kęsa więcej niż raz) sprzyjające usunięciu żywności lub płynu, które utknęły w gardle.
- **Przekręcenie głowy w prawo lub w lewo**, dzięki czemu żywność lub płyn można połknąć "po silniejszej stronie".
- ⇒ **Pozycja:**
- Ustawić osobę prosto, z głową lekko wysuniętą w przód. Poduszkami ustabilizować pozycję ciała podczas posiłków.
- W przypadku osób, które nie są w stanie jeść samodzielnie, usiąść tak, aby zapewnić kontakt wzrokowy. Zawsze należy być zwróconym twarzą w kierunku osoby, którą się karmi.
- ⇒ **Przygotowanie otoczenia:**
- Ograniczyć bodźce rozpraszające uwagę w miejscu spożywania pokarmu.
- Wyłączyć radio i telewizor.
- Ograniczyć ilość osób rozmawiających w czasie posiłków

- Położyć pokarm, kubki i sztućce na tyle blisko, aby ułatwić osobie po udarze samodzielne jedzenie.

Wskazówki dotyczące bezpiecznego jedzenia i połykania:

- Jeść i pić tylko w stanie pełnego przebudzenia.
- Siedzieć prosto na krześle/fotelu lub na łóżku.
- Powiadomić personel w przypadku zauważenia, że ktoś ma problemy z jedzeniem lub piciem.
- Upewnić się, że przy każdym posiłku dana osoba ma protezę dentystyczną, aparat słuchowy i okulary.
- Przed każdym posiłkiem upewnić się, że usta są czyste i nic w nich nie ma.
- Zachęcać do brania małych kęsów i łyków.
- Zadbać o niespieszną, relaksującą atmosferę podczas posiłku.
- Przed każdym kolejnym kęsem lub łykiem upewnić się, że poprzedni został już połknięty.
- Zwracać uwagę na ruchy jabłka Adama wskazujące na połknięcie pokarmu/napoju
- Po każdym posiłku upewnić się, że usta są czyste i nic w nich nie ma.
- Utrzymać wyprostowaną pozycję siedzącą przez 20-30 minut po każdym posiłku.

© 2008 University Health Network. All rights reserved.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Niniejsze dane mogą być użyte jedynie do celów informacyjnych i nie mogą zastąpić kompetentnej porady medycznej, diagnozy lub leczenia. Proszę skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania porady na temat konkretnego schorzenia. Zezwala się na wykonanie jednej kopii tych materiałów wyłącznie do użytku osobistego, nie zaś do celów komercyjnych.

Authors: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Dirkin, Rosemary Martino
Created: 12/2008
Form D-5359C

For more information on stroke, please visit www.tostroke.com

Problemy z połykaniem po udarze:

Co trzeba wiedzieć i jak można pomóc

(Swallowing Problems after Stroke – Polish)



Ontario
Stroke System
Fewer strokes. Better outcomes.

Problemy z połykaniem po udarze

Udar może wpłynąć negatywnie na mięśnie używane przy jedzeniu i połykaniu, a w rezultacie utrudnić połykanie. Dotyczyć to może mięśni ust, języka itp. Niektóre problemy z połykaniem mogą być oczywiste na pierwszy rzut oka, na przykład ślinienie się, kaszel lub dławienie się. Inne mogą być trudniejsze do zauważenia (np. poczucie, jakby jedzenie stało się w gardle).

Oto typowe trudności z jedzeniem i piciem, na które trzeba zwracać uwagę po udarze:

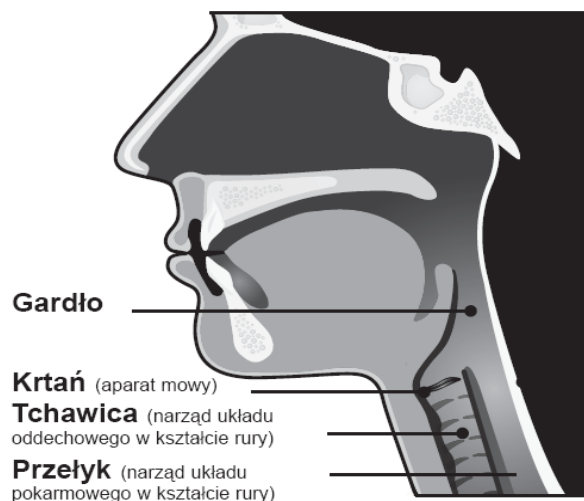
- Kaszel, chrząkanie lub dławienie się przy jedzeniu i piciu
- Połykanie każdego kęsa kilkakrotnie
- Narzekanie, że pokarm stanął w gardle przy jedzeniu lub piciu
- Trzymanie pożywienia przy policzku lub w tylnej części jamy ustnej po połknięciu, zwykle po słabszej stronie.
- Jedzenie zbyt szybko lub zbyt wolno
- Długi czas potrzebny na skończenie posiłku
- Nawracające zapalenia płuc lub infekcje dróg oddechowych
- Zmiana zdolności do samodzielnego jedzenia
- Trudności z połykaniem leków

Dlaczego problemy z połykaniem są niebezpieczne?

Jeżeli ktoś wykazuje jakiegokolwiek oznaki trudności z jedzeniem lub połykaniem, należy przebadać odruch połykania. Należy zgłosić się do ośrodka opieki zdrowotnej z prośbą o ocenę odruchu połykania. Ocenę taką może przeprowadzić logopeda (ang. Speech-Language Pathologist).

Jeżeli ktoś ma trudności z połykaniem, istnieje ryzyko, że pokarm lub napój dostanie się do niewłaściwego miejsca - tj. do tchawicy zamiast do przełyku. Może to niekiedy wywołać infekcje dróg oddechowych lub zapalenie płuc.

Ludzie mający trudności z połykaniem czasami nie spożywają wystarczającej ilości pokarmów lub napojów. Może to spowodować utratę wagi i odwodnienie (pragnienie). Czasami pomaga zmiana pokarmów lub napojów takiej osoby, aby połykanie było łatwiejsze i bezpieczniejsze.



Jak pomóc osobom, które mają trudności z połykaniem:

Rodzina może pomóc osobom mającym trudności z połykaniem na kilka sposobów:

Można:

⇒ Poprosić logopedę o danie zaleceń odnośnie żywienia i połykania. Mogą one obejmować:

- **Zagęszczanie napojów:** Zagęszczone napoje podobne są do koktajli mlecznych lub nektarów owocowych. Napoje lub rzadkie płyny, takie jak woda, herbata, kawa, soki lub zupy, mogą być trudne do połknięcia, ponieważ przepływają bardzo szybko. Płyny te mogą dostać się do tchawicy. Takie napoje można zagęścić, aby łatwiej je było połykać (pod postacią lodów lub galaretki)
- **Zmiana postaci pożywienia:** Na co dzień jemy posiłki w różnej postaci, na przykład:
 - papka (np. ziemniaki puree)
 - pokrojone (np. makarony)
 - miękkie (np. kanapka z tuńczykiem)
 - zwykłe (np. orzechy)Osoby mające trudności z połykaniem mogą nie być w stanie jeść pokarmów w każdej postaci. Dlatego warto przeprowadzić ocenę odruchu połykania, aby stwierdzić, jaka postać pożywienia będzie najbardziej bezpieczna. Należy zapewnić pożywienie w postaci, która jest najłatwiejsza i najbezpieczniejsza do przełykania.