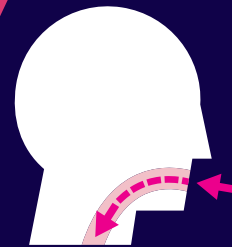


Gutanje

Informacije za osobe u rezidencijalnom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Osobe ponekad mogu imati problema s gutanjem (to se stanje zove disfagija).

Takvo stanje može biti izazvano promjenama u mišićima koji pomažu kod gutanja.

Osobe koje imaju određene zdravstvene probleme - uključujući moždani udar, Parkinsonovu bolest i demenciju, često puta imaju probleme s gutanjem.

Ako imate problema s gutanjem, hrana i voda mogu vam ulaziti u pluća. To može izazvati kašalj, gušenje i infekciju ili upalu pluća.

Problemi s gutanjem također mogu dovesti i do gubitka težine i dehidracije.

Hrana i piće važan su dio života, a problemi s gutanjem mogu biti uznemirujući.

Problemi s gutanjem mogu se liječiti.

Znakovi problema s gutanjem

- Imate problema sa žvakanjem i gutanjem hrane.
- Jedete i pijete duže nego što je normalno.
- Ne možete zadržati hranu ili piće u ustima.
- Gušite se tijekom ili nakon jela.
- Hrana ili tablete vam zaostaju u grlu.
- Teško vam je ili bolno gutati.
- Tijekom jela ili pića otežano dišete ili se ritam vašeg disanja mijenja.
- Nakon jela ili pića, glas vam zvuči 'mokro' ili 'grgljajuće'.
- Gubite tjelesnu težinu zbog toga što vam je teško jesti.
- Izbjegavate određenu hranu ili pića zato što vam je teško progutati ih.
- Imate infekciju pluća.

Načini na koje kontrolirati probleme kod gutanja

- Uvijek kada jedete ili pijete, sjedite uspravno.
- Ostanite sjediti još barem 20 minuta nakon obroka.
- Jedite polako. Uzimajte manje zalogaje, prožvačite ih pažljivo i nemojte požurivati obroke.

- Ako vam je teško gutati, porazgovarajte sa svojim liječnikom.
- Možda ćete morati posjetiti logopeda. On vas može naučiti kako da lakše jedete ili pijete.
- Konzistencija vaše hrane i pića će se možda morati prilagoditi vašem stanju. O tome možete porazgovarati s logopedom.
- Ako vam prijatelji i obitelj donose hranu, osigurajte da je ona prikladna za vas i sigurna za konzumaciju. Porazgovarajte s osobljem.
- Neka vam netko provjeri lijekove, da biste se uvjerali da vam oni ne isušu usta ili ne uzrokuju vrtoglavicu.
- Održavajte zdravlje usta i zuba. Perite zube barem dva puta na dan, idealno nakon obroka.

Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje ako primjetite promjene promjene u gutanju ili mate problema sa jelom ili pićem. Nemojte čekati da se stanje popravi –uvijek je najbolje pomoć potražiti na vrijeme.

Zajednički rad sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć da bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Trebam li logopeda?
- Hoće li biti potrebno promijeniti moju ishranu?
- Treba li zgušnjavati moje napitke?
- Što mogu učiniti da bi mi se poboljšalo gutanje?



Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne i za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: acqiu@dhhs.vic.gov.au

Odobрила i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>