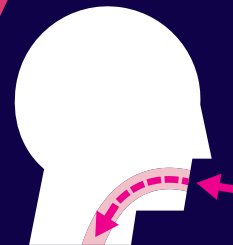


Κατάποση

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Ορισμένες φορές οι ηλικιωμένοι έχουν πρόβλημα κατάποσης, (που ονομάζεται επίσης δυσφαγία).

Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αλλαγές στους μυς που χρησιμοποιείτε για να καταπίνετε. Μπορεί επίσης να οφείλεται στο γεγονός ότι χάνετε την αίσθηση της γεύσης ή της οσμής σας ή σας λείπουν δόντια.

Τα άτομα με ιατρικές παθήσεις, όπως εγκεφαλικό επεισόδιο, νόσος του Πάρκινσον και άνοια, συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάποσης.

Όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την κατάποση, το φαγητό και τα ποτά μπορούν να εισέλθουν στους πνεύμονές σας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει βήχα, πνιγμό, μολύνσεις στο στήθος και πνευμονία.

Τα προβλήματα κατάποσης μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε απώλεια βάρους και αφυδάτωση.

Το να τρώμε και να πίνουμε αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής, και το πρόβλημα της κατάποσης μπορεί να είναι απογοητευτικό.

Τα προβλήματα κατάποσης μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Ενδείξεις ότι μπορεί να έχετε πρόβλημα κατάποσης

- Δυσκολεύεστε όταν μασάτε ή καταπίνετε φαγητά.
- Χρειάζεστε περισσότερο χρόνο να φάτε ή να πιείτε.
- Δεν μπορείτε να κρατήσετε φαγητό ή υγρό στο στόμα σας.
- Βήχετε ή πνίγεστε κατά τη διάρκεια ή μετά το φαγητό.
- Τα φαγητά ή τα χαπάκια κολλάνε στο λαιμό σας.
- Έχετε πόνο ή δυσφορία όταν καταπίνετε.
- Κόβεται η αναπνοή σας ή η αναπνοή σας αλλάζει όταν τρώτε και πίνετε.
- Η φωνή σας ακούγεται υγρή ή γουργουριστή μετά το φαγητό ή το ποτό.
- Χάνετε βάρος επειδή είναι δύσκολο να φάτε.
- Αποφεύγετε ορισμένα φαγητά ή ποτά επειδή είναι δύσκολο να τα καταπιείτε.
- Έχετε λοιμώξεις στο στήθος.

Τρόποι διαχείρισης των προβλημάτων κατάποσης

- Να κάθεστε όσο πιο ίσια μπορείτε όταν τρώτε ή πίνετε.
- Να κάθεστε σε όρθια θέση για τουλάχιστον 20 λεπτά αφού ολοκληρώσετε ένα γεύμα.
- Μη βιάζεστε όταν τρώτε. Τρώτε μικρές μπουκιές, μασάτε προσεκτικά και μη βιάζετε τα γεύματα.
- Συζητήστε με το γιατρό σας αν έχετε πρόβλημα κατάποσης.

- Μπορεί να χρειαστεί να δείτε ένα λογοπαθολόγο. Ο λογοπαθολόγος μπορεί να σας διδάξει να τρώτε και να πίνετε πιο εύκολα.
- Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει η υφή των φαγητών και των ποτών σας. Ο λογοπαθολόγος μπορεί να σας ενημερώσει γι' αυτό.
- Αν οι φίλοι και η οικογένειά σας σας φέρνουν φαγητό, βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να το φάτε. Ελέγξτε με το προσωπικό.
- Να ελέγχετε τα φάρμακά σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν κάνουν το στόμα σας ξηρό ή σας κάνουν να νιώθετε υπνηλία.
- Διατηρείτε το στόμα και τα δόντια σας υγιή. Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και ιδανικά μετά τα γεύματα.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό αμέσως εάν παρατηρήσετε αλλαγές στην κατάποσή σας ή έχετε πρόβλημα να φάτε ή να πιείτε. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Πρέπει να δω λογοπαθολόγο;
- Πρέπει να αλλάξει η διατροφή μου;
- Πρέπει τα γίνουιν πυκνότερα τα ποτά μου;
- Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την κατάποσή μου;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>