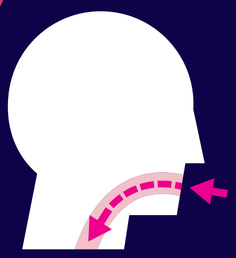
Il-bligħ

Tagħrif għar-residenti, il-familji u l-kerers



Xi kultant il-persuni akbar fl-età jsibuha bi tqila jibilgħu (magħrufa wkoll bħala disfaġja)

Dan jista' jirriżulta minn tibdil fil-muskoli li tuża biex tibla'. Tista' tirriżulta mit-telf tiegħek tas-sens tat-togħma jew tax-xamma, jew għax tlift xi snien.

Persuni b'kundizzjonijiet mediċi inklużi puplesiji, marda tal-Parkinson u dimenzja spiss isibuha bi tqila jibilgħu.

Meta ssibha bi tqila tibla', l-ikel u x-xorb jistgħu jidħlu fil-pulmuni tiegħek. Dan jista' jikkawża sogħla, fgar, infezzjoni tas-sider u pnewmonja.

Il-problemi tal-bligħ jistgħu jikkaġunaw telf fil-piż u deidrazzjoni.

Li tiekol u li tixrob huma parti importanti tal-ħajja, li ssibha bi tqila li tibla' jista' jkun frustranti.

Il-problemi tal-bligħ jistgħu jiġu kkurati

Sinjali li ssibha bi tqila biex tibla'

- Issibha bi tqila tomgħod u tibla' l-ikel.
- Tieħu aktar żmien biex tiekol jew tixrob.
- Ma tistax iżżomm l-ikel jew il-likwidu f'ħalqek.
- Tisgħol jew tiċċokkja waqt jew wara li tiekol.
- L-ikel u l-pinnoli jeħlu fi griżmejk.
- Tħoss uġigħ jew tħossok skomda waqt li tkun qed tibla'.
- Tħoss qtugħ ta' nifs jew in-nifs tiegħek jinbidel waqt li tkun qed tiekol jew tixrob.
- Il-vuċi tiegħek tinstema' mxarba jew mgelgla wara li tiekol jew tixrob.
- Titlef il-piż għax issibha bi tqila tiekol.
- Tevita ċertu ikel jew xorb għax huma diffiċli biex tiblagħhom.
- Għandek infezzjonijiet f'sidrek.

Metodi kif timmaniġġja l-problemi tal-bligħ

- Oqgħod bilqiegħda dritt kemm tista' kulmeta tiekol jew tixrob.
- Poġġi dritt għal tal-anqas 20 minuta wara li tkun spiċċajt l-ikla.
- Tgħaġġilx meta tiekol. Ħu kwanita ta' ikel daqs gidmiet, għomod sewwa u tgħaġġilx waqt li tkun qed tiekol.
- Tkellem mat-tabib tiegħek jekk qed issibha bi tqila tibla'.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- Għandu mnejn għandek bżonn tara patoloġista tat-taħdit. Patoloġista tat-taħdit jista' jgħallmek tiekol u tixrob aktar faċilment.
- It-tessut tal-ikel u x-xarbiet tiegħek għandhom mnejn ikollhom bżonn jinbidlu. Patoloġista tat-taħdit jista' jgħidlek dwar dan.
- Jekk il-ħbieb jew il-familja tiegħek iġibulek l-ikel, ara li tista' tieklu mingħajr periklu. Iċċekkja mal-istaff.
- Ara li l-mediċini tiegħek ikunu ċċekkjati biex tara li mhux qed jagħmlu ħalqek xott jew qed jagħmluk imħeddel.
- Żomm ħalqek u snienek b'saħħithom. Naddaf snienek tal-anqas darbtejn kuljum u idealment wara li tiekol.

Naħdmu flimkien

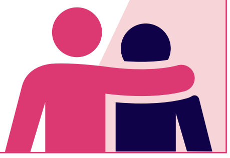
Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Avża lill-istaff minnufih jekk tinnota kwalunkwe bidla fil-mod kif tibla' jew qed issibha bi tqila tiekol u tixrob. Toqgħodx tistenna biex tara jekk tmurx għall-aħjar – hu dejjem aħjar tikseb għajnuna kmieni.

Meta naħdmu flimkien mal-istaff, dan għandu jgħin biex iżommok b'saħħtek u barra mill-isptar. Tkellem mal-istaff u staqsi mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aħjar kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Għandi bżonn nara patoloġista tat-taħdit?
- Id-dieta tiegħi għandha bżonn tinbidel?
- Ix-xarbiet tiegħi għandhom bżonn isiru aktar magħqudin?
- X'nista' nagħmel biex intejjeb il-bligħ tiegħi?



Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Disponibbli f'https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers