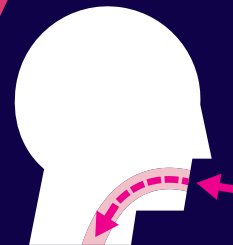


Przełykanie

Informacja dla mieszkańców, rodzin i opiekunów



Czasami starsze osoby mają problemy z przełykaniem (również nazywane dysfagią). Może to być spowodowane zmianami w mięśniach używanych do przełykania. Może to być również spowodowane utratą zmysłu smaku lub węchu, albo brakiem zębów.

Osoby z problemami zdrowotnymi jak udar, choroba zespołu Parkinsona i demencja, często mają problemy z przełykaniem.

Kiedy masz problemy z przełykaniem, jedzenie i picie może dostać się do płuc. To może spowodować kaszel, dławienie się, infekcje klatki piersiowej i zapalenie płuc.

Problemy z przełykaniem mogą doprowadzić do utraty wagi i odwodnienia.

Jedzenie i picie są ważnymi czynnościami życiowymi, a kłopoty w połykaniu mogą być bardzo frustrujące.

Problemy z przełykaniem mogą być leczone.

Oznaki problemów z przełykaniem

- Masz problemy z żuciem i przełykaniem.
- Jedzenie i picie zabiera ci więcej czasu.
- Nie jesteś w stanie utrzymać jedzenia lub picia w jamie ustnej.
- Kaszlesz lub dławisz się podczas lub po jedzeniu.
- Jedzenie i tabletki utykają w twoim gardle.
- Odczuwasz ból lub dyskomfort podczas połykania.
- Brakuje ci tchu, lub oddychanie zmienia się podczas jedzenia lub picia.
- Twój głos staje się mokry lub ochrypty po jedzeniu czy picu.
- Tracisz na wadze ze względu na trudności z jedzeniem lub picciem.
- Omijasz pewne rodzaje jedzenia i picia, ponieważ są trudne do przełknięcia.
- Masz infekcję klatki piersiowej.

Sposoby radzenia sobie z problemami przełykania

- Siedź w pozycji możliwie jak najbardziej wyprostowanej, kiedykolwiek jesz lub pijesz.
- Posiedź w pozycji możliwie jak najbardziej wyprostowanej przynajmniej przez 20 minut po skończeniu jedzenia.
- Nie śpiesz się podczas jedzenia. Bierz małe kawałki, żuj ostrożnie i nie pośpieszaj posiłków.

- Porozmawiaj z lekarzem, jeśli masz trudności z przełykaniem.
- Być może będziesz musiał udać się na wizytę do logopedy. Logopeda może nauczyć cię łatwiej jeść i pić.
- Konsystencja jedzenia i napojów być może będzie musiała zostać zmieniona. Logopeda może ci o tym powiedzieć.
- Jeśli przyjaciele i rodzina przynoszą ci jedzenie, upewnij się, że jest ono bezpieczne do zjedzenia. Sprawdź z personelem.
- Poproś o sprawdzenie twoich lekarstw, aby upewnić się, że nie powodują one wysychania jamy ustnej lub nie powodują zawrotów głowy.
- Utrzymuj jamę ustną i zęby w zdrowiu. Myj zęby przynajmniej dwa razy dziennie, najlepiej po jedzeniu.

Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie stanem normalnym.

Powiedz personelowi natychmiast, jeśli zauważysz jakiegokolwiek zmiany w twoim przełykaniu, lub, jeśli masz problem z jedzeniem i piciem. Nie czekaj, aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę

Pytania do personelu

- Czy potrzebuję odwiedzić logopedę?
- Czy powinienem zmienić moją dietę?
- Czy moje napoje powinny być zagęszczone?
- Co mogę zrobić, by poprawić moje przełykanie?



Wyłączenie odpowiedzialności: Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do aqiu@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6808-5

Dostępne na <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>