

Strategie sicure per deglutire:
(Safe swallowing strategies)

- Mangia e bevi quando sei ben sveglio.
- Evita distrazioni.
- Stai seduto dritto (su una sedia se possibile).
- Tieni giù il mento.
- Prendi bocconi o sorsi piccoli.
- Ingoia ciascun boccone prima di prendere il prossimo.
- Non mangiare in fretta.
- Controlla che non sia rimasto del cibo in bocca.
- Se senti che la gola è bagnata, schiariscila e ingoia di nuovo.
- Se ti viene il fiato corto o la tosse, smetti di mangiare o di bere.

Nota: Prima di provare cibi portati da casa, informa il personale infermieristico o il patologo del linguaggio (Speech Pathologist).



Contatti:

(Contact details)

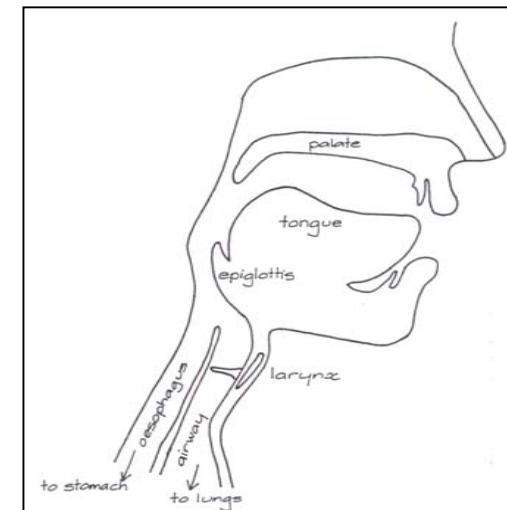
Speech Pathology Department, _____ Hospital

Nome: _____

Numero di telefono: _____

Problemi di deglutizione

(Swallowing Problems)



Prodotto dal South Western Sydney Area Health Service
Speech Pathology Translations Working Party 2003-2004
(Gruppo di lavoro traduzioni sulla patologia del linguaggio)

***Da cosa dipendono i problemi di deglutizione?
(What causes swallowing problems?)***

I problemi di deglutizione si possono verificare quando una persona ha subito un ictus o una lesione alla testa, se soffre di problemi respiratori, demenza o malattie degenerative, oppure sta male in seguito ad un'infermità od operazione.

Talvolta i muscoli che servono per inghiottire sono deboli, funzionano troppo lentamente o non sono ben coordinati. Se una persona ha difficoltà di deglutizione, può mostrare uno o più dei seguenti segni:

- Tosse, soffocamento, o bisogno di schiarire la gola quando si inghiotte.
- Fuoriuscita di cibo o liquido dalla bocca.
- Del cibo rimane in bocca dopo aver ingoiato.
- Difficoltà a masticare.
- Manca il fiato mentre si mangia o si beve.
- Il cibo rimane in gola.
- Difficoltà ad ingoiare pillole.
- Perdita di peso.
- Temperatura alta.
- Infezioni toraciche o polmoniti ricorrenti.

Se noti qualcuno di questi segni premonitori, dillo ad un infermiere o al medico e chiedi di informare il patologo del linguaggio (Speech Pathologist).

Questi segni possono indicare che la persona è a rischio di aspirazione, un disturbo che si verifica quando cibo, liquidi o saliva vanno nei polmoni invece che nello stomaco. Ciò può causare la polmonite o anche la morte.

***Che aiuto offre il patologo del linguaggio?
(How do Speech Pathologists help?)***

Il patologo del linguaggio si occupa dei problemi di deglutizione e può valutare se un paziente può mangiare o bere senza rischio. Consiglia la consistenza giusta di cibi e liquidi, la posizione del corpo quando si mangia e le strategie per migliorare la sicurezza nel deglutire.

***La consistenza di cibi e liquidi:
(Food and fluid consistencies)***

Le persone con problemi di deglutizione spesso trovano difficile ingoiare liquidi come acqua, succo di frutta, caffè, tè e birra. Queste bevande richiedono un controllo muscolare rapido e preciso perché scendono velocemente in gola.

I liquidi più spessi si mantengono meglio in bocca e scendono più lentamente in gola. Il che, dà più tempo ai muscoli di funzionare. Inoltre consente un maggiore controllo del liquido e aiuta a impedire che finisca nei polmoni.



E' inoltre possibile cambiare la dieta con cibi di minore consistenza (passati, macinati o ammoliti), in modo che il paziente possa masticare e inghiottire con maggiore sicurezza.

English (see picture 1 in page 1)	Translation
palate	palato
tongue	lingua
epiglottis	epiglottide
larynx	laringe
oesophagus	esofago
to stomach	allo stomaco
airway	via respiratoria
to lungs	ai polmoni