

**Preporuke za dobro i bezopasno gutanje:
(Safe swallowing strategies)**

- Jedite i pijte samo kad ste potpuno budni i koncentrirani.
- Izbjegavajte sve što Vam ometa koncentraciju.
- Sjedite uspravno (po mogućnosti u stolcu).
- Spustite bradu.
- Uzimajte male zalogaje ili gutljaje.
- Svaki zalogaj progutajte prije nego što uzmete sljedeći.
- Ne žurite s jelom.
- Provjerite je li u ustima ostalo nešto hrane.
- Ako glas zvuči vlažno, pročistite grlo i ponovno progutajte.
- Prestanite jesti ili piti ako Vam ponestane daha ili počnete kašljati.

Opaska: Prije davanja od kuće donešene hrane, molimo izvijestite o tome bolničko osoblje ili govornog patologa (logopeda).



**Kontakt podaci:
(Contact details)**

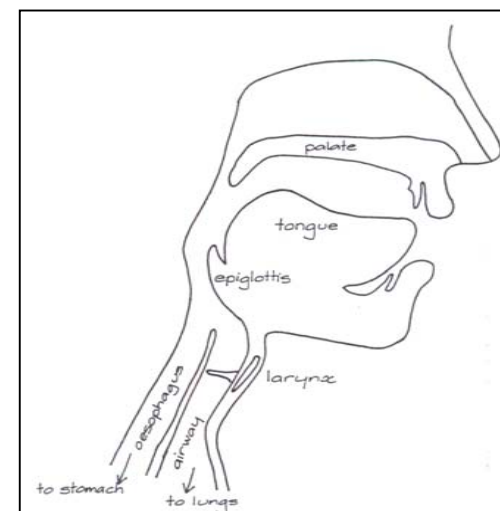
Odjel za govornu patologiju, _____ bolnica

Ime: _____

Telefonski broj: _____

Problemi s gutanjem

(Swallowing Problems)



Razradila Zdravstvena služba za južnozapadno područje Sydneya
(South Western Sydney Area Health Service)
Radna skupina za prijevode iz patologije govora
(Speech Pathology Translations Working Party) 2003.-2004.

Što prouzročuje probleme s gutanjem? (What causes swallowing problems)

Ako netko doživi moždani udar, povredu glave, probleme dišnog sustava, demenciju, degenerativne bolesti ili se ne osjeća dobro nakon bolesti ili operacije, može imati probleme s gutanjem.

Mišići koji reguliraju gutanje ponekad mogu oslabiti, funkcionirati presporo ili su slabije koordinirani. Kod osobe s otežanim gutanjem se može primijetiti jedan ili više od sljedećih pokazatelja:

- Kašljanje, gušenje ili pročišćavanje grla pri gutanju.
- Hrana ili piće ispada ili iscuri iz usta.
- Hrana ostaje u ustima nakon gutanja.
- Otežano žvakanje.
- Gubljenje daha pri uzimanju jela ili pića.
- Hrana zastane u grlu.
- Otežano gutanje tableta.
- Gubitak težine.
- Povišena temperatura.
- Učestale infekcije u prsnom košu ili upala pluća.

Ako primijetite bilo koji od tih pokazatelja, razgovarajte s medicinskom sestrom ili liječnikom i zamolite ih da kontaktiraju govornog patologa (logopeda).

Neki od navedenih znakova može ukazivati na to da osobi prijete opasnost od udisanja hrane ili pića. Kod takvog udisanja, hrana, piće ili slina ode u pluća umjesto u želudac. To može dovesti do upale pluća ili čak prouzročiti smrt.

Kako govorni patolozi mogu pomoći? (How do Speech Pathologists help?)

Govorni patolozi (Speech Pathologists) su nadležni za rješavanje problema s gutanjem i procjenjuju može li pacijent bezopasno jesti ili piti. Preporučit će odgovarajuću gustoću hrane i napitaka; položaj pri jelu i bolje načine za bezopasno gutanje.

Gustoća hrane i napitaka: (Food and fluid consistencies)

Osobama koje imaju problema s gutanjem je često teško piti rijetke tekućine poput vode, soka, kave, čaja ili piva. Ta pića treba gutati brzo i s dobrom kontrolom mišića, jer brzo klize niz grlo.

Gušći napitak se lakše drži u ustima i sporije klizi niz grlo. To mišićima daje vremena za koordinaciju. To daje bolju kontrolu nad pićem i može spriječiti da tekućina ode u pluća.



Pacijentima se prehrana može promijeniti i na mekšu hranu (npr. pire, mljevena ili mekana jela), jer im to olakšava bezopasno žvakanje i gutanje.

English (see picture 1 in page 1)	Translation
palate	nepce
tongue	jezik
epiglottis	jezičac koji zatvara dušnik
larynx	grkljan
oesophagus	jednjak
to stomach	u želudac
airway	dišni put
to lungs	u pluća