

# Δυσφαγία

(προβλήματα κατάποσης)

**Dysphagia** (problems with swallowing)

Η λήψη τροφής και ποτών μπορεί να γίνει δύσκολη λόγω εγκεφαλικών επεισοδίων, ηλικίας, αναπνευστικών προβλημάτων, άνοιας ή βλάβης στην κεφαλή και το λαιμό. Το φαγητό ή τα υγρά μπορεί να ακολουθήσουν λάθος πορεία αν στραβοκαταπιείτε (αυτό είναι γνωστό ως αναρρόφηση) και να προκαλέσουν ασφυξία, αναπνευστικές λοιμώξεις, πνευμονίες, ακόμα και θάνατο. Αυτός ο οδηγός παρέχει συμβουλές για το πώς να παραμένει κανείς ασφαλής όταν τρώει και πίνει.

## Ενδείξεις δυσκολίας στην κατάποση:

- Φαγητό ή ποτό βγαίνει από το στόμα ή τη μύτη όταν το άτομο τρώει ή πίνει.
- Παραμένει φαγητό μέσα στο στόμα μετά την κατάποση.
- Βήχας κατά τη διάρκεια του φαγητού ή της λήψης υγρών.
- Δυσκολία στην αναπνοή κατά τη διάρκεια ή μετά από τα γεύματα.
- Φωνή με 'υγρό' ήχο μετά την κατάποση.
- Πυρετοί, αναπνευστικές λοιμώξεις ή πνευμονία.

## Τρόποι για πιο ασφαλή λήψη τροφής και υγρών:




- Παίρνετε μόνο φαγητά ή ποτά που είναι ασφαλή για εσάς.
- Να τρώτε και να πίνετε μόνο όταν είστε ξύπνιοι.
- Να κάθεστε με την πλάτη ίσια όταν τρώτε και πίνετε. Είναι καλύτερα να κάθεστε σε καρέκλα.
- Μένετε καθισμένος με την πλάτη όρθια για 20 λεπτά μετά το φαγητό ή τη λήψη υγρών.
- Ελέγχετε τις οδοντοστοιχίες σας να εφαρμόζουν καλά.
- Βάζετε μικρές μπουκιές ή ποσότητες υγρών στο στόμα σας. Τρώτε και πίνετε αργά.
- Βεβαιωθείτε ότι τα δόντια και το στόμα σας είναι πολύ καθαρά.

Ο λογοθεραπευτής σας σας έχει συστήσει να τρώτε και να πίνετε τα ακόλουθα είδη φαγητών και ποτών.

### Οι πιο ασφαλείς τροφές για σας είναι:

<input type="checkbox"/> Κανονική τροφή	<input type="checkbox"/> Μαλακή τροφή	<input type="checkbox"/> Αλεσμένη τροφή	<input type="checkbox"/> Πολτοποιημένη τροφή
--	--	--	---

### Τα πιο ασφαλή ποτά για σας είναι:

<input type="checkbox"/> <b>ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΟΤΑ</b>	<input type="checkbox"/> Επίπεδο 150 <b>ΕΛΑΦΡΩΣ- ΠΑΧΥΡΡΕΥΣΤΑ</b> (Σαν παχύρρευστος χυμός φρούτου)	<input type="checkbox"/> Επίπεδο 400 <b>ΜΕΤΡΙΩΣ- ΠΑΧΥΡΡΕΥΣΤΑ</b> (Σαν μέλι)	<input type="checkbox"/> Επίπεδο 900 <b>ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ- ΠΑΧΥΡΡΕΥΣΤΑ</b> (Σαν πηχτός χυλός/ πουτίγκα)
	<p>Τα ποτά πέφτουν γρήγορα από το κουτάλι αφήνοντας όμως μια μικρή επικάλυψη πάνω στο κουτάλι.</p> 	<p>Τα ποτά πέφτουν σιγά-σιγά κομματιαστά σαν σβώλοι από τη μύτη του κουταλιού</p> 	<p>Τα ποτά παραμένουν στο κουτάλι και δεν πέφτουν.</p> 
	<p><input type="checkbox"/> <b>ΜΗΝ πίνετε κανονικά ποτά ή ροφήματα, όπως:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ⓢ Νερό, τσάι, καφέ, γάλα, χυμό, σιρόπι (κόρντιαλ), αναψυκτικά, αλκοόλ.</li> <li>Ⓢ Ζελέ, παγωτό, παγάκια - αυτά λιώνουν μέσα στο στόμα και γίνονται κανονικά υγρά που μπορεί να τα στραβοκαταπιείτε.</li> <li>Ⓢ Μερικές σούπες, γιαούρτια και κρέμες - μπορεί να είναι πολύ αραιές.</li> </ul>		

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάποση ρωτήστε το λογοθεραπευτή σας. Μιλήστε με το λογοθεραπευτή σας πριν αλλάξετε τη διαίτά σας.

### Υπηρεσίες Διερμηνέων

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι στη διάθεσή σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε αγγλικά. Μπορεί να είναι παρόν ένα μέλος της οικογένειάς ή φιλικό πρόσωπο, αλλά όλη η επικοινωνία σχετικά με τη θεραπεία θα πρέπει να γίνεται μέσω ενός επαγγελματία διερμηνέα. Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Παρακαλώ ρωτήστε το προσωπικό αν χρειάζεστε διερμηνέα. Θα καλέσουν διερμηνέα για εσάς.

Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε διερμηνέα για να επικοινωνήσετε μαζί μας, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στον αριθμό 131 450.