

# Дисфагија

(тешкотии при голтањето)

**Dysphagia** (problems with swallowing)

Како последица на мозочен удар, старост, проблеми при дишењето, деменција или повреда на главата и вратот, лицата може да имаат големи тешкотии при јадењето и пиењето. Храната или течностите може да отидат на погрешно место (ова е познато како аспирација) и може да предизвикаат задушување, воспаление на белите дробови, пневмонија, па дури и смрт. Оваа брошура нуди практични совети како да бидете безбедни при јадење или пиење.

## Знаци на тешкотии при голтањето:

- Храната или течноста се излеваат од устата или низ носот при јадење или пиење.
- Храната останува во устата после голтање.
- Кашлање при јадење или пиење.
- Имате тешкотии при дишењето во текот на оброците или после тоа.
- После голтањето, се јавува звук како да има течност во грлото.
- Треска, воспаление на белите дробови или пневмонија.

## Начини на кои можете да јадете или пиете побезбедно:

- Јадете само храна или пијте само течности кои се безбедни за вас.
- Јадете или пијте само кога сте будни.
- Седете исправени кога јадете или пиете. Најдобро е да седите на столица.
- Продолжете да седите исправени 20 минути после јадење или пиење.
- Проверете вештачките вилици да не ви се лабави.
- Јадете/пијте во мали залаци/голтки. Јадете и пијте бавно.
- Проверете устата и забите да ви бидат секогаш многу чисти.

Вашиот логопед препорача да ги јадете и пиете следните видови на храна и течности.

### Најбезбедните видови на храна за вас се:

<input type="checkbox"/> Вообичаена храна	<input type="checkbox"/> Мека храна	<input type="checkbox"/> Мелена храна	<input type="checkbox"/> Храна во вид на пире
--	--	--	--

### Најбезбедните видови на течности за вас се:

<input type="checkbox"/> <b>ВООБИЧАЕНИ ТЕЧНОСТИ</b>	<input type="checkbox"/> Level 150 <b>ТЕЧНОСТИ СО МАЛА ГУСТИНА</b> (Со густина на овошен сируп)	<input type="checkbox"/> Level 400 <b>ТЕЧНОСТИ СО УМЕРЕНА ГУСТИНА</b> (Со густина на мед)	<input type="checkbox"/> Level 900 <b>ТЕЧНОСТИ СО КРАЈНО ГОЛЕМА ГУСТИНА</b> (Со густина на пудинг)
	Течностите брзо се излеваат од лажицата, меѓутоа оставаат мал слој на лажицата. 	Течностите бавно се излеваат од крајот на лажицата во вид на парчиња. 	Течностите стојат на лажицата и не се излеваат од неа. 
	<input type="checkbox"/> <b>НЕ пијте вообичаени течности, на пример:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Вода, чај, кафе, млеко, сок, сок за растворање, газирани пијалоци, алкохол. <input checked="" type="checkbox"/> Овошен сируп, сладолед, коцки мраз – се топат во устата и се претвараат во вообичаена течност која може да влезе на погрешно место. <input checked="" type="checkbox"/> Некои видови на супи, јогурт и пудинг – може да бидат премногу течни.		

За повеќе информации во врска со голтањето, обратете се кај вашиот логопед. Зборувајте со вашиот логопед пред да го смените начинот на исхрана.

### Услуги од преведувачи

Ако ви е потребна помош при разбирање или зборување на англискиот јазик, може да користите професионален преведувач. На разговорот може да присуствува член од семејството или пријател, меѓутоа сиот разговор треба да се изведе преку професионален преведувач. Услугите на преведувачите се бесплатни и доверливи. Ве молиме, ако ви треба преведувач, побарајте да ви го организираат тоа. Персоналот ќе ви ангажира преведувач.

Ако ви треба преведувач за да ни телефонирате, ве молиме јавете се во Службата за писмено и усмено преведување на 131 450.