

## → Tècniques per evitar ennuegaments:

- ☞ Menjar quan s'està perfectament despert
- ☞ Evitar distraccions mentre es menja
- ☞ Menjar assegut, amb cadira de suport curt i mantenir el tronc aixecat i recte per evitar inclinar-se cap als costats
- ☞ Evitar estirar el coll cap enrere mentre empassa
- ☞ Mantenir barbeta avall
- ☞ El cuidador s'ha de col·locar davant a una altura per sota del seient de qui és alimentat
- ☞ No donar més aliment si no s'ha empassat el que té a la boca
- ☞ No parlar mentre menja

## → Exercicis de llavis, llengua i galtes:

- ☞ Somriure exageradament
- ☞ Ajuntar els llavis i tirar-los endavant com per fer un petó
- ☞ Sostenir el mànec de la cullera amb els llavis, pressionant
- ☞ Treure i posar la llengua ràpidament de la boca
- ☞ Fer cercles amb la llengua passant-la per els llavis, de dreta a esquerra i d'esquerra a dreta
- ☞ Moure la llengua per tota la boca passant-la per dents, genives, paladar i la zona de sota la llengua
- ☞ Passar el dors de la llengua per tot el paladar, de davant cap a darrera
- ☞ Imitar que es mastega un tros de pa o un xiclet realitzant els moviments molt exageradament.



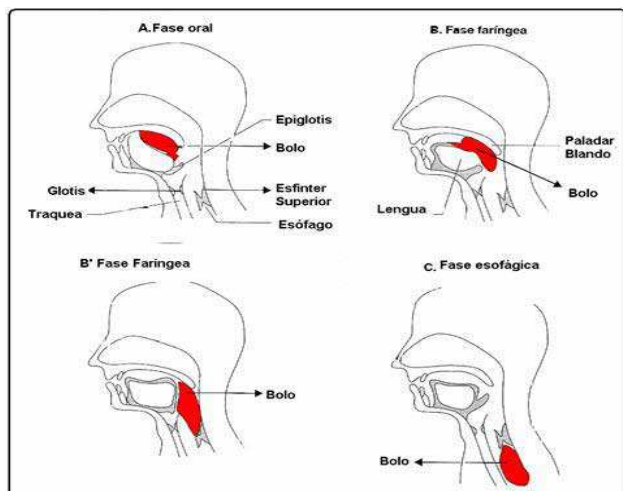
# Disfàgia

Dificultats per deglutir?

## Què és la disfàgia?

Disfàgia significa dificultat al deglutir, empassar.

El procés que es dona en el moment de deglutir és el que podem veure a l'imatge:



En el moment que tenim disfàgia, alguna d'aquestes fases es produeix amb moltes dificultats.

### Perquè es produeix?

Moltes vegades, el mal funcionament de la llengua o els músculs de la gola i l'esòfag és provocat per diferents malalties com poden ser: accident cerebrovascular, tumors o masses a la gola, malaltia de l'Alzheimer, Parkinson, traqueotomia, entre moltes altres.

En persones grans el problema pot provenir per l'absència de dents, la mala adaptació de la dentadura postissa, la poca producció de saliva o les lesions de boca i genives.

### Com sé que tinc disfàgia?

El que podem detectar quan patim aquesta disfunció és:

- ☞ Dificil control de l'aliment dins la boca.

- ☞ Retenció menjar a la boca i necessita varis intents per empassar.
- ☞ Després de menjar o beure ha d'escurar la gola per aclarar-la.
- ☞ Durant o després dels àpats té tos (tant líquids com sòlids).
- ☞ Ennuegament al menjar determinats aliments.
- ☞ Ha de triturar el menjar o espessir els líquids.

En cas de detectar algun dels símptomes cal acudir al metge! Cal tenir en compte que cada persona ho pateix de diferent forma.

### Com es pot superar?

Per evitar problemes cal realitzar un pla de cures específiques. El més important és modificar la consistència dels aliments i realitzar exercicis per preparar millor el menjar que s'empassarà. També és important nodrir-se adequadament per mantenir un bon estat de salut.

#### → Modificació consistència aliments:

Per modificar la consistència, els líquids els espessim i els sòlids els triturarem.

En cas de dificultat per empassar aliments sòlids el que fem és:

- ☞ Triturar els aliments en el mateix moment de prendre'ls.
- ☞ Triturar els aliments preparats per obtenir textura uniforme.
- ☞ Afegir llet o salses per aconseguir textures suaus.
- ☞ No afegir més líquid del necessari.
- ☞ Evitar aliments enganxosos.
- ☞ Evitar fruita i verdura amb grana o llavors.

Pel que fa als líquids el que farem serà espessir-los, amb ajuda de productes espesseïdors, ja que és preferible prendre líquids espessos perquè ni tan sols l'aigua els és fàcil de deglutir. Cada pacient tolera uns líquids amb una densitat concreta: nèctar, mel o púding. És important evitar els líquids amb polpa perquè aquesta pot quedar retinguda a la gola.

