



**Załącznik nr 32 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów,
edycja nr 3**

Zalecenia dla pacjenta z zaburzeniami połykania (dysfagia neurogenna)

1. Najważniejsza zasada – **PACJENT POWINIEN PRZYJMOWAĆ POSIŁEK W POZYCJI PÓLWYSOKIEJ LUB WYSOKIEJ!!!**
2. Pozycja chorego powinna być podparta, ustabilizowana, tak aby zapobiec osuwaniu się. Taką pozycję należy utrzymać jeszcze co najmniej 30 minut po posiłku.
3. Głowa chorego powinna być lekko pochylona ku przodowi (do klatki piersiowej), ważne jest unikanie odchylenia głowy do tyłu podczas picia.
4. U chorych z połowicznym niedowładem mięśni twarzy, głowę należy lekko obrócić w stronę zdrową i po tej stronie należy umieszczać jedzenie.
5. Należy odpowiednio dobrać konsystencję pokarmu – najkorzystniejsza do połykania jest gładka, zatem zupa krem, jogurt bez ziaren i bez kawałków owoców, papki.
6. Nie należy przy zaburzeniach połykania podawać np. zupy z kluskami czy ryżem, jogurtu z kawałkami owoców lub musli.
7. Podawać jedzenie mniejszymi porcjami – jeżeli do tej pory posiłek był podawany tradycyjną łyżką „do zupy”, proszę zmienić na mniejszą, mniejsza porcja jest łatwiejsza do połknięcia.
8. Przyjmować posiłki powoli! Należy przy jedzeniu dać osobie tyle czasu, ile go potrzebuje, aby spokojnie i bezpiecznie połknąć.
9. Następną porcję jedzenia podawać dopiero wtedy, kiedy w ustach nie ma resztek jedzenia. Podopieczny (pacjent) nie może gromadzić jedzenia w ustach, bo to niebezpieczne.
10. Należy przygotowywać podopiecznemu posiłki o małych objętościach, które powinny być spożywane co 3-4 godziny.
11. Jeżeli chory krztusi się płynami należy je zagęszczać. Na naszym rynku dostępne są zagęszczacze, które można zastosować.
12. Po posiłku należy wykonać toaletę jamy ustnej.
13. W razie potrzeby skorzystać z porady neurologopedy.
14. Kiedy osoba chora unika spożywania posiłków, traci na wadze, staje się osłabiona należy skonsultować to z lekarzem.
15. Jeżeli opiekun przygotowuje posiłki, które następnie chce zmiksować, to podczas komponowania musi pamiętać, aby pokarm dostarczał wszystkich składników odżywczych. Powinny one zawierać chude mięso, łatwostrawne warzywa (marchewka, pietruszka, buraki), a także dodatek węglowodanów w postaci kaszy (jęczmienna, kuskus) lub ziemniaków. Produkty wcześniej najlepiej jest ugotować na parze lub udusić z odrobiną tłuszczu, aby zachować jak największą ich wartość odżywczą. Warto potrawy zmiksowane podawać z dodatkiem oliwy z oliwek, śmietany, masła, ponieważ sprawiają, że pokarm łatwiej się formuje w kęsy, co ułatwia połykanie.
16. Produkty zbożowe, takie jak pieczywo, biszkopty, można podawać choremu uprzednio namoczone w mleku lub naparze z herbaty.

Opracowane na podstawie:

1. K. Jaracz, W. Kozubski (red.). Pielęgniarstwo Neurologiczne. Wyd. Lekarskie, Warszawa 2008.
2. H. Nowakowska, H. Grabowska M. Mielnik. Terapie wspomagające opiekę pielęgniarską nad pacjentami z Zaburzeniami połykania. Probl.. Pielęgniarstwa 2012;20(1);126-32.
3. A. Pytel, E. Kozłowska, A Kołtuniuk J. Rosińczuk, M. Kazimierska-Zajęc. „Zaburzenia połykania w chorobie Parkinsona” Gerontologia Polska 2019; 27;66-71.