

Recomanacions per la Disfàgia

Què és la disfàgia:

La disfàgia es defineix com a dificultat per empassar els aliments, tant líquids com sòlids.

Els símptomes que poden aparèixer són tos, arcades, ofegament i la sensació que l'aliment s'ha encallat a la gola.

Pot derivar en infeccions respiratòries de repetició o desnutrició.

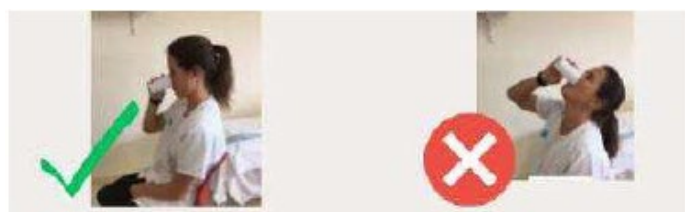


Mesures higiènic-posturals:

- Col·loqui's correctament assegut/da a la butaca, amb l'esquena recta.
- En cas d'estar al llit, incorpori el capçal del llit a 45 graus i utilitzi un coixí per afavorir la flexió anterior.

Recomanacions generals:

- No acumuli aliments a la boca. Asseguri's d'haver empassat tot el menjar abans d'introduir-ne més.
- Mastegui i mengi a un ritme adequat.
- Vigili i controli conductes compulsives com ara menjar grans quantitats, menjar massa ràpid o introduir més menjar quan encara en té a la boca.
- Ingereixi volums petits. Comenci amb una cullera de postres, trossets petits, etc., i augmenti'n progressivament la quantitat.
 1. Volum baix: cullera de postres, mai plena.
 2. Volum mitjà: cullera de postres plena.
 3. Volum alt: cullera sopera.
- Eviti qualsevol distracció. No parli mentre menja ni miri la televisió. Eviti també l'excés de visites.
- Realitzi àpats poc abundants i freqüents, fins a 5 o 6 vegades al dia.
- Empassi mantenint una flexió anterior del cap, tal com es mostra a la imatge.



- En cas que necessiti ajuda per menjar, la persona cuidadora s'haurà de situar davant seu i a la seva alçada o lleugerament per sota, administrant l'aliment o la beguda frontalment, tal com es mostra a la imatge.



- Si ha patit un ictus, col·loqui l'aliment al costat sa.
- Begui amb un got ben ple, evitant les ampolles i, si és necessari, utilitzi gots adaptats.



- No utilitzi canyetes.
- Romangui incorporat/da entre 20 i 30 minuts després dels àpats.
- Estimuli el cervell a través dels sentits. Presenti els aliments, expliqui què són, mostri'ls i permeti'n l'olor. També és important controlar-ne la temperatura. L'olor estimula la gana i la salivació, necessària per a la deglució.
- Vigili la fatiga, especialment en persones amb malalties degeneratives (demències, Parkinson, esclerosi múltiple, ELA) o amb debilitat muscular.
- Mantingui's alerta. No s'ha de proporcionar alimentació si presenta somnolència.

Higiene bucal:

- Mantingui una bona higiene oral (dents, llengua, genives i paladar), encara que no s'alimenti per via oral, per evitar aspiracions de saliva contaminada.
- Realitzi una higiene bucal adequada després de cada àpat, tant si disposa de dents pròpies com d'implants o pròtesis dentals.
- L'ús de raspalls elèctrics estimula la producció de saliva i, gràcies a la seva vibració, produeix un estímul sobre genives, dents i llengua. Per aquest motiu, se'n recomana l'ús abans dels àpats.
- Utilitzi raspadors linguals.
- Realitzi una hidratació prèvia abans de cada àpat.
- Si porta una pròtesi dental, asseguri's que estigui ben fixada i que no es mogui.