

## VŠEOBECNÉ RADY PRE SPRÁVNY PRÍJEM POTRAVY

Toto sú všeobecné rady pre správny príjem potravy. Pacienti s dysfágiou (poruchou prehĺtania) môžu mať rôzne príčiny ťažkostí a rôzne potreby. Je dôležité, aby prehĺtanie nebolo spojené s prenikaním potravy do dýchacích ciest (aspiráciou). Aspirácia sa prejavuje kašľom pri-, alebo tesne po prehltnutí. Opakovaná aspirácia môže viesť k zápalu pľúc (aspiračná pneumónia).

Prosím prediskutujte individuálne potreby príjmu potravy (kŕmenia zverenej osoby) s Vaším lekárom alebo logopédom.

Stolovanie	Stolujte v uvoľnenom a príjemnom prostredí. Pri jedle alebo pití sedte pohodlne, priamo (90 stupňový uhol v kolenách ako aj v bedrách).
Rýchlosť stravovania	Jedzte pomaly, neponáhľajte sa.
Veľkosť sústa	Jedzte malé sústapotravy. Pite malé hľty tekutín.
Vonkajšie vplyvy	Sústredte sa na jedlo, pri jedle nerozprávajte. Nenechajte sa vyrušovať televízorom, rádiom, čítaním.
Prednostné využívanie zdravej strany tela	Pokiaľ máte oslabenú jednu polovicu tela/ústnej dutiny (napríklad po cievnej mozgovej príhode alebo po operácii), snažte sa jesť na „druhej strane“.
Konzistencia jedla	U niektorých pacientov sa ľahšie a bezpečnejšie prehĺta tekutá strava, u iných kašovitá alebo tuhá. Tekutiny je možné zahustiť prípravkom, ktorý nemení vzhľad ani chuť tekutiny. Zahusťovadlo je možné zakúpiť v lekární.
Zmena polohy hlavy	Prehltnutie môže ísť ľahšie, ak pri prehltnutí skloníte hlavu, prípadne priblížite bradu k hrudnej kosti a ľahka sa nahnete dopredu.
Podporné manévry	U niektorých pacientov môže byť odporúčané opakované prehltnutie sústa, zapíjanie hltom vody alebo ľahké zakašľanie po prehltnutí sústa.
Prezretie ústnej dutiny na konci stravovania	Po skončení jedla pred zrkadlom skontrolujte, či v ústach neostali zvyšky potravy.
Orálna hygiena	Udržujte správnu ústnu hygienu (umývanie zubov, čistenie zubných náhrad, používanie ústnej vody, pravidelné preventívne prehliadky u zubného lekára)
Po jedle ostaňte sedieť	Po jedle sa snažte nejaký čas sedieť priamo. Dodržujte vystretú polohu tela aspoň 20–30 minút po jedle, príp. sa choďte prejsť predtým, ako si ľahnete do postele.

## Ako viem, že mám problém s prehĺtaním?

- Kašeľ alebo prečisťovanie hrdla počas jedla
- Vlhký a kloktavý hlas
- Jedlo mi ostáva v hrdle
- Potrebujem zapíjať jedlo, aby mi prešlo do žalúdka
- Tekutiny mi zatekajú do nosa alebo mi vytekajú z úst

V prípade výskytu vyššie popísaných ťažkostí kontaktujte Vášho lekára.

Lekár v spolupráci s logopédom zhodnotí Vaše ťažkosti a odporučí terapiu poruchy prehĺtania a stratégie pri stravovaní, ktoré znížia riziko Vašej podvýživy, dehydratácie či aspiračnej pneumónie.

---