

L'addensante

Se indicato, può essere utile **aggiungere prodotti addensanti ai liquidi**, per permettere di deglutire in modo sicuro.

Ricorda: per addensare correttamente i liquidi, **versa nel bicchiere prima i misurini di addensante** desiderati **e successivamente i liquidi**, mescolare energicamente per 2/3 minuti fino ad ottenere la consistenza desiderata.



Se hai bisogno di **maggiori approfondimenti** o se nonostante questi suggerimenti **noti che si manifestano una o più di queste situazioni:**

- **tosse frequenti oppure raschio durante e/o dopo i pasti**
- **modifiche della voce (rauca o gorgogliante)**
- **sensazione di cibo fermo in gola**
- **febbre ripetuta (> 37,5°) o infezioni polmonari ricorrenti**
- **aumento tempo per mangiare**
- **fuoriuscita di liquidi o cibo dal naso**

Parlane all'infermiere o al tuo medico di medicina generale che ti forniranno le informazioni per rivolgerti ad un professionista sanitario esperto in deglutizione!

MANGIARE E BERE IN SICUREZZA!

Pratici consigli per **persone
che hanno difficoltà
di deglutizione**
e per i loro familiari
e caregiver



Talvolta le persone con malattie neurologiche e/o gli anziani possono avere difficoltà a deglutire cibi solidi e/o liquidi.

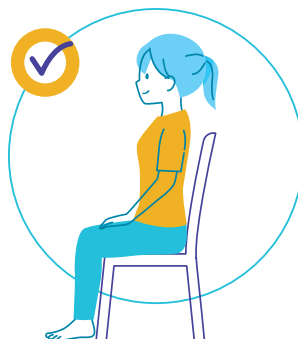


I semplici consigli contenuti in questo opuscolo possono aiutare chi soffre di questo disturbo, i familiari o i caregiver a prevenire o a ridurre le conseguenze negative causate da una ridotta capacità di deglutizione.

I consigli per pazienti, familiari e caregiver

Posizione

La posizione, sia di chi mangia/beve che di chi imbocca, è importante! La posizione seduta, con capo e corpo allineati, è quella corretta e quindi da preferire. Chi imbocca deve essere alla stessa altezza di chi mangia: bisogna evitare che la testa si inclini all'indietro.



Concentrazione e ambiente

Quando ti alimenti, mantieni la concentrazione su quello che fai. Evita distrazioni, per esempio guardando la televisione o il telefono, leggendo, parlando. Se imbocchi il malato, assicurati sempre che la persona sia vigile: se mostra stanchezza interrompi.

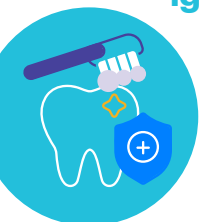
Come mangiare/imboccare

Procedi lentamente, con piccole quantità di cibo alla volta, lasciando il tempo di masticare e deglutire. Dopo ogni deglutizione, controlla che la bocca sia pulita.

Igiene orale e dentiere

Prima di mangiare, controlla che la dentiera sia ben posizionata e attaccata alle gengive.

A fine pasto è molto importante un'accurata igiene orale: lava i denti e assicurati che la bocca sia libera da residui di cibo.



Non tutti i cibi sono uguali!

Le regole per scegliere gli alimenti corretti

I cibi da preferire devono avere una consistenza morbida e omogenea, con sapori graditi e condimenti che rendano il cibo più scivoloso. Scegliere alimenti caldi o freddi.



Sono invece da evitare:

- cibi a consistenza mista come *pastina in brodo, minestrone in pezzi, yogurt con pezzi di frutta, caffè latte con pezzi di fette biscottate, ecc*
- cibi non omogenei come *riso/farro, prosciutto crudo, verdure fibrose (es. spinaci, finocchi, ecc)*
- cibi friabili come *crackers, pasta frolla, crosta del pane, ecc*
- legumi, frutta fresca e secca e alcuni tipi di verdura cruda come *arancia, uva, anguria, insalata, ceci, piselli, ecc*
- formaggi filanti come *mozzarella sulla pizza*
- cibi aspri o piccanti
- caramelle

L'acqua va di traverso?

Ecco cosa fare

Bevi (o fai bere) dal bicchiere a sorsi singoli o con l'aiuto di un cucchiaino, con il capo rivolto verso il basso durante la deglutizione (come per guardarsi i piedi).

