

# ZASADY BEZPIECZNEGO JEDZENIA/KARMIENIA

## INFORMACJE DLA PACJENTA

### Podstawowe zasady bezpiecznego jedzenia w przypadku większości zaburzeń połykania:

- Jedz **małe kęsy** (unikaj potraw mocno suchych)
- Pij **małymi łykami, PŁYNY ZAGĘSZCZAJ (do postaci kisielu)**  
zagęstniki do pokarmów i płynów:  
Nutilus Clear– Nutricia  
Thickener Clear– Fresubin  
Thickenn Up Clear Pulver– Nestle
- **Nie mów** w czasie posiłku
- **Nie spiesz się**
- **Utrzymaj właściwą pozycję podczas jedzenia/karmienia**  
POZOSTAŃ W POZYCJI SIEDZĄCEJ PRZEZ 30 MINUT PO POSIŁKU
- **Przelknij ponownie** (bez pokarmu) jeśli czujesz zaleganie
- **Bodźce zewnętrzne ogranicz do minimum**
- **Połykanie leków**- bezpieczniejsze jest połykanie leków z pokarmem o konsystencji papkowatej niż popijanie płynem. U osób z zaburzeniami połykania popijanie leków płynem zwiększa ryzyko aspiracji  
PAMĘTAJ NIE ODCHYLAJ GŁOWY DO TYŁU PODCZAS POŁYKANIA LEKÓW!!!
- **Wyeliminuj z diety konsystencje ryzykowne**- należy w miarę możliwości unikać pokarmów/konsystencji, przy połykaniu których najłatwiej o zachłyśnięcie  
Za **najbardziej niebezpieczne** uważane są **pokarmy**:
  - o konsystencji mieszanej– zwłaszcza stała w płynnej np. zupa z makaronem, płatki z mlekiem
  - uważaj na bogate w sok owoce np. arbuz, winogrona
  - kruche np. wafle, kruche ciastka
  - gruboziarniste np. orzechy, gruboziarniste pieczywo, sypki ryż
  - włókniste– np. włókniste mięso, szparagi, pory (jeżeli są ugotowane na miękko i łatwo się rozpadają wtedy nie są niebezpieczne)
  - niejadalne części pokarmów– np. kości, ości, chrząstki, ścięgna, pestki owoców, części łupin
- Dbaj o **HIGIENĘ JAMY USTNEJ** (zawsze przed i po posiłku zadbaj o zęby/protezę i dziąsła)

# INFORMACJE DLA PERSONELU MEDYCZNEGO

## Zasady bezpiecznego karmienia pacjentów:

- **HIGIENA JAMY USTNEJ**– po podaniu pacjentowi posiłku przeprowadź higienę jamy ustnej
- **POZYCJA CHOREGO W TRAKCIE KARMIENIA**– w miarę możliwości pozycja siedząca utrzymana 30 min po posiłku
- **KONCENTRACJA UWAGI**– upewnij się, że pacjent koncentruje uwagę na czynności jedzenia
- **SPOSÓB KARMIENIA**– zwróć uwagę na to w jaki sposób podajesz pacjentowi posiłek: z której strony kierujesz łyżkę; dostosuj tempo podaży do możliwości chorego
- **„JEDZĄC NIE MÓWIMY”**– zminimalizuj mówienie pacjenta podczas jedzenia
- **CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE**– ogranicz bodźce mogące rozpraszać uwagę chorego od czynności jedzenia
- **DIETA**– dostosuj konsystencję podawanej pacjentowi diety do jego możliwości (brak protezy zębowej) i/lub zaleceń neurologopedy (zagęszczanie płynów)
- **INFORMACJA**– zamieść nad łóżkiem pacjenta informację o specjalistycznych zaleceniach żywieniowych