

IETEIKUMI DISFĀGIJAS GADĪJUMĀ

Ēdiena/dzēriena konsistence un droši ēšanas paradumi, kurus jāievēro katru reizi, kad tiek ēsts/dzerts:

- Lietot piemērotas konsistences ēdienu/dzērienu, kuru noteicis audiologopēds un/vai uztura speciālists
- Ievērot ieteiktās kompensatorās pozas, manevrus elpceļu pasargāšanai
- Ēšanas laikā izvairīties no traucējošiem faktoriem, piemēram, sarunas pie galda, televizora skatīšanās, radio klausīšanās, viedtālruna lietošana
- Pirms ievietot ēdienu mutē pārlicināties par atbilstošu pārtikas temperatūru
- Ņemt ēdienu ar tējkaroti, tādā veidā kontrolējot kumosa lielumu
- Ēst/dzert lēnākā tempā, mazākiem kumosiem/-malkiem, ievērojot nelielus pārtraukumus
- Rūpīgi sakošļāt kumosu
- Neievietot mutē nākamo kumosu, ja iepriekšējais vēl nav norīts
- Neēst un nedzert vienlaicīgi
- Pārlicināties, ka mutes dobumā, tajā skaitā aiz vaigiem, nav ēdiena atlieku
- Palikt sēdus vēl 30 minūtes pēc ēšanas
- Pārtraukt ēšanu, ja sākas klepus, aizrijās, balsis kļūst gārguļojoša vai nespēj norīt kumosu, kas atrodas mutes dobumā

Ļaujiet cilvēkam ar rīšanas grūtībām ēst pašam, nepieciešamības gadījumā palīdzot un uzraugot un/vai vadot ēšanas/dzeršanas procesu, ievērojot augstāk minētos ieteikumus. Iesaistīt ģimenes locekļus kā pieskatītājus piesardzības nolūkos.

Poza ēdiena/dzēriena uzņemšanas laikā:

- Sēdus maksimāli 90 grādu leņķī – muguru piespiest pie krēsla atzveltnes, iegurnis un rumpis atrodas stabili, kājas ir pie zemes. Galva taisni, bet zods viegli lejupvērst.
- Arī gultā ieņemt sēdus stāvokli vai atspiesties ar sānu, maksimāli saglabājot 90 grādu leņķi. Muguru atbalstīt, izmantojot spilvenus. Iegurnis un rumpis atrodas stabili. Galva taisni, bet zods viegli lejupvērst.

Mutes dobuma higiēna:

- Mutes dobumu tīrīt regulāri, izmantojot zobu birsti ar mīkstiem sariņiem, vēlams pirms un pēc pārtikas uzņemšanas, tajā skaitā medikamentu uzņemšanas un pirms gulētiešanas. Atkarībā no cilvēka funkcionālā stāvokļa izvērtēt vai tīrot mutes dobumu izmantot zobupastu, zobu birsti bez zobu pastas vai mitru salveti. Tīrot mutes dobumu ķermenim ir jāatrodas maksimāli 90 grādu leņķī (atkarībā no cilvēka funkcionālajām spējām).

