

Consigli generali per le persone che assistono i pazienti anziani affetti da disfagia

- I pazienti affetti da disfagia possono sentirsi subito sazi davanti a un pasto completo. È preferibile servire loro porzioni ridotte di cibo con maggiore frequenza, piuttosto che tre pasti abbondanti al giorno.
- Preservare la dignità del paziente è fondamentale. Se il paziente è preoccupato all'idea di dover mangiare nel trambusto, di tossire o di soffocare, scegliete la posizione più favorevole all'interno della stanza. Evitate inoltre di creargli disagio forzando il suo ritmo naturale nel mangiare, ma aiutatelo a mangiare nella calma e lentamente.
- Cercate di individuare l'orario dei pasti ideale per ciascun paziente.
- Se il paziente mantiene una posizione corretta (seduto sulla sedia o sul letto) la deglutizione sarà notevolmente facilitata.
- Tenete sempre sotto controllo i sintomi di peggioramento e, in caso di necessità, rivolgetevi subito ad un operatore o all'infermiere.

Consigli generali per nutrire i pazienti anziani affetti da disfagia

- Assicuratevi che il paziente deglutisca regolarmente e che sia vigile.
- Controllate che occhiali, apparecchi acustici e protesi dentarie siano in ordine e che la postura sia corretta.
- Scegliete il cibo della consistenza adatta.
- Lasciate che il paziente guardi, annusi e gusti il cibo, in modo da stimolare l'appetito e la produzione di saliva.
- Non mettete fretta al paziente ; lasciategli tempo sufficiente per masticare e ingoiare.
- Se utilizzate il cucchiaino, portatelo alle labbra del paziente dal basso, e servitegli bocconi piccoli. Mettete il cibo al centro della bocca, sulla parte anteriore della lingua, a un terzo, e spingete la lingua verso il basso, per evitare che si rovesci all'indietro.
- Il paziente con disfagia neurogena (es. Ictus, Demenza, Parkinson) deve portare il collo leggermente in avanti e tenere il mento abbassato.
- Per evitare che il paziente morda il cucchiaino, non fatelo venire in contatto con i denti.
- Assicuratevi che il paziente abbia ingoiato il boccone precedente, prima di passare al successivo.
- Quando il paziente ha finito, pulitegli la bocca. Invitare il paziente a fare un colpo di tosse come per schiarirsi la voce . Il paziente deve restare seduto per 20 minuti.
- Qualsiasi problema in cui il paziente è incorso durante il pasto deve essere registrato per riferimenti futuri. E' importante che durante l'assunzione di cibo il paziente presti la massima attenzione all'attività che sta svolgendo . Mentre deglutisce è fondamentale che il paziente pensi a quello che sta facendo e che non venga distratto dall'attività svolta.
- E' preferibile non intavolare discussioni o discorsi mentre mangia.

Consigli sull'impiego di agenti addensanti destinati ai pazienti affetti da disfagia

- Fate attenzione quando aggiungete gli addensanti ai liquidi. Procedete sempre gradualmente, evitando di aggiungere grandi quantità in una sola volta. Alcuni agenti hanno un effetto addensante quasi istantaneo, altri possono avere un effetto graduale che dura vari minuti, nel qual caso il cibo rischia di diventare troppo denso. La quantità di addensante necessaria varia secondo la marca .
- Quando aggiungete gli addensanti, per evitare che si formino grumi, mescolate il liquido e l'addensante in un contenitore con tappo, e agitate piuttosto che mescolare.
- I pazienti disfagici maggiormente invalidi rischiano un'assunzione insufficiente di fluidi. Le persone che assistono i pazienti devono controllarne i sintomi di disidratazione, e teoricamente registrare l'assunzione quotidiana di liquidi. In genere il fabbisogno di liquidi corrisponde orientativamente a 30 ml per kg di peso corporeo al giorno.

ALIMENTI SCONSIGLIATI	ALIMENTI CONSIGLIATI
Liquidi (latte, brodo, succhi di frutta, acqua , tè, tisane)	Acqua gelificata o bevande con l'aggiunta di addensante
Legumi (da evitare la buccia di piselli, fagioli, ceci, lenticchie)	Omogeneizzati di verdure o legumi
Torte secche (si frammentano in piccoli pezzi)	Budini, creme, gelati (questi ultimi non ghiacciati)
Cibi con una parte liquida e una solida (es. minestre in brodo, macedonia, yogurt con pezzi di frutta)	Cibi omogeneizzati o frullati (pietanze passate prima al mixer o frullatore)
Cibi a due temperature, caldo-freddo (es. frutta mescolata al gelato)	Cibo con unica temperatura (o caldo o freddo , e comunque <u>non a temperatura ambiente</u>)
Formaggi molli che si appiccicano al palato	Formaggi teneri
Verdure a fibra lunga (finocchio, carciofo, insalata, foglie di cavolo, fagiolini con il filo)	Passati di verdure, purea di patate

I liquidi più rischiosi in caso di aspirazione sono il latte, il brodo e i succhi di frutta.

Gli alimenti deglutiti con minori difficoltà sono quelli frullati o omogeneizzati.

I piatti più a rischio, da evitare nei casi dubbi, sono la minestrina, il minestrone a pezzi, le zuppe di latte o di brodo, il riso, i legumi.

Aggiornamento al 19/05/2025