

Safe Eating Guidelines

Safe Eating Guidelines

When you have a swallowing problem (dysphagia), you have a greater risk of aspiration. This means food or liquid goes into your lungs instead of your stomach. This may cause pneumonia.

The following signs may mean you have a swallowing problem:

- Coughing or choking during or after eating.
- Frequent throat clearing.
- Hoarse or wet, gurgly voice.
- Feeling of food getting stuck in your throat.
- Pocketing food in your cheek.
- Holding food or liquid in your mouth for a long time.
- Drooling, loss of food or liquid from your mouth.
- Avoiding solid food.
- Frequent chest infections.

Oral Hygiene

Mouth care is important to reduce the risk of pneumonia.

Here are some tips for good mouth care:

- Clean your mouth after each meal using a soft toothbrush.
- Clean your mouth and tongue every morning and at bedtime with toothbrush and toothpaste.
- Pour alcohol-free mouthwash onto your toothbrush. Wipe around the inside of your mouth and tongue with your toothbrush. This helps to get rid of bacteria.

If you have dentures, take them out and clean them daily. Store them in a clean denture cup filled with clean water.

Safe eating tips for you at home

Body position:

- Sit upright. 90 degrees
- Stay sitting upright for 30 minutes after meals.

Setting:

- Eat in a quiet area.
- Limit talking.
- Limit distractions. For example, don't eat in front of the TV.

Liquids: □Thick / □Thin

- Do not use straws.
- Take only small sips.
- Drink from a cup or glass.
- Drink slowly.

Solid food:

- Only eat one teaspoonful at a time.
- Chew your food well.
- Hard swallow/multiple swallows

Medications:

- Take them whole or crushed in pureed food like applesauce or pudding.
- Make sure pills are safe to crush before crushing.

Feeding strategies:

- Allow enough time for each meal. Do not rush while eating.
- Swallow before taking the next bite or sip.
- Promote self-feeding if possible. You may use hand over hand to help with self-feeding.
- Caregiver should feed from a sitting position at eye level

Ապահով ուտելու ուղեցույցներ

Ապահով ուտելու ուղեցույցներ

Երբ դուք կուլ տալու խնդիր ունեք (դիսֆագիա), ավելի մեծ ռիսկ ունեք ձգտման Սա նշանակում է, որ սնունդը կամ հեղուկը ձեր թոքերի մեջ են մտնում ձեր թոքերի մեջ

ստամոքս Սա կարող է առաջացնել թոքաբորբ:

Հետևյալ նշանները կարող են նշանակել, որ կուլ տալու խնդիր ունեք.

- Հազալը կամ խեղդելը ուտելու ընթացքում կամ դրանից հետո:
 - Կոկորդի հաճախակի մաքրում:
 - Խոպոտ կամ թաց, փխրուն ձայն:
 - Կոկորդիդ մեջ սննդի խրվելու զգացողություն:
 - Ձեր այտին գրպանելու համար սնունդ:
 - Սննդամթերքը կամ հեղուկը երկար ժամանակ ձեր բերանում պահելը:
 - Խոզվուծյուն, բերանից սննդի կամ հեղուկի կորուստ:
 - Պինդ սնունդից խուսափելը:
- Հաճախակի կրծքավանդակի ինֆեկցիաներ:

Բերանի հիգիենա

Բերանի խնամքը կարևոր է թոքաբորբի ռիսկը նվազեցնելու համար:

Ահա բերանի խնամքի լավ խորհուրդներ.

- Յուրաքանչյուր ուտելուց հետո մաքրեք ձեր բերանը փափուկ ատամի խոզանակ օգտագործելով:
- Ամեն առավոտ և քնելուց առաջ մաքրեք ձեր բերանը և լեզուն ատամի խոզանակ և մածուկ:
- Ատամի խոզանակի վրա լցնել առանց ալկոհոլային բերանի լվացում: Սրբել շուրջը ձեր բերանի և լեզվի ներսում՝ ձեր ատամի խոզանակով: Սա օգնում է ազատվել բակտերիաների.

Եթե ունեք պրոթեզներ, հանեք դրանք և մաքրեք ամեն օր: Պահել դրանք ա մաքուր ատամնաշարի բաժակ, որը լցված է մաքուր ջրով:

Անվտանգ ուտելու խորհուրդներ ձեզ համար տանը

Մարմնի դիրքը

- Ուղիղ նստեք: 90 աստիճան

Ուտելուց հետո մնացեք ուղիղ 30 րոպե:

Կարգավորում:

- Սնվեք հանգիստ տարածքում:
- Սահմանափակեք խոսելը:

Սահմանափակեք շեղումները: Օրինակ՝ մի կերեք հեռուստացույցի առջև:

Հեղուկներ. Հաստ / Նիհար

- Մի օգտագործեք ծղոտներ:
- Խմեք միայն փոքր կումերով:
- Խմեք բաժակից կամ բաժակից:
- Դանդաղ խմեք:

Կոշտ սնունդ:

- Միանգամից միայն մեկ թեյի գդալ ուտեք:

Լավ ծամեք ձեր սնունդը:

Կոշտ կուլ / բազմակի ծիծեռնակ

Դեղամիջոցներ.

- Վերցրեք դրանք ամբողջությամբ կամ մանրացված պյուրեով սննդի մեջ, ինչպիսիք են խնձորը կամ պուդինգը:
- Համոզվեք, որ հաբերը մանրացնելուց առաջ անվտանգ են մանրացնելուց առաջ:

Սնուցման ռազմավարություն.

- Յուրաքանչյուր հաշի համար բավարար ժամանակ տրամադրեք: Ուտելիս մի շտապեք:
- Կուլ տալ հաշորդ կծելը կամ կուլ խմելուց առաջ:
- Հնարավորության դեպքում խթանել ինֆնուրուլյն կերակրումը: Կարող եք ձեռք հանձնել՝ օգնելու հարցում ինֆնուրուլյն սնուցում:
- Խնամողը պետք է կերակրի նստած դիրքից՝ աչքի մակարդակում