



LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

# INSULDIJÄRGSED NEELAMISRASKUSED

Juhend patsientidele ja hooldajatele



**See infoleht on ette nähtud patsientidele  
või nende lähedastele, kellel on olnud  
insult ja sellega on kaasnenud  
neelamisraskused.**

### Infolehes selgitatakse :

- Kuidas võib insult põhjustada neelamisraskusi?
- Miks ei tohi neelamisraskusi eirata?
- Kelle poole pöörduda info ja nõu saamiseks?
- Kuidas valmistuda kojuminekuks?
- Kuidas muuta söögiaegu meeldivamaks?

## MIS ON INSULT?

Insult on „ajuatakk“. See juhtub siis, kui aju mõne osa verevarustus katkeb järsku vereklombi või veresoone lõhkemise tõttu. Kahjustatud aju osa, millel verevarustus puudub, võib lakata töötamast.

Insuldi tagajärjed sõltuvad sellest, milline aju osa on haaratud ja kui kaua verevarustus puudub.

## KUIDAS VÕIB INSULT MÕJUTADA NEELAMIST?

Tavaliselt toimub neelamine erilise mõtlemise- ja pingutuseta. See on tegelikult väga keeruline protsess, mis nõuab ajult 50 paari erinevate lihaste töö koordineerimist.

Kui insult kahjustab seda aju osa, mis aitab neelamist juhtida, siis võib see mõjutada teie närimise ja neelamise ohutust (seda nimetatakse düsfaagiaks).

KAS

TEADSITE?

Enam kui pooltel patsientidel esineb vahetult pärast insulti neelamisraskusi. Enamikel juhtudel taastub normaalne neelamine kuue kuu jooksul.



## MILLISEID PROBLEEME VÕITE MÄRGATA PÄRAST INSULTI?

Insult võib põhjustada erinevaid raskusi söömisel:

- Närimine on raske
- Toit kleepub kurku
- Neelamise ajal tekib kõha või läheb toit kurku
- Suu tühjendamiseks tuleb mitu korda neelata
- Toidu või joogi väljapurskumine nina või suu kaudu
- Söömiseks kulub palju aega
- Kärisev või „märg“ hääl
- Sülje voolamine suust välja

## MIKS ON DÜSFAAGIA OLULINE?

Düsfaagia tagajärjel võivad tekkida muud terviseprobleemid nagu kopsupõletikud, toitumuse halvenemine ja vedelikupuudus. See takistab inimestel ka toidukordade ja sotsiaalsete olukordade nautimist.

## KAALULANGUS, ALATOITUMUS JA VEDELIKUPUUDUS

Korralik toitumine ja vedeliku tarbimine on oluline kogu elu jooksul. Eriti oluline on see pärast insulti, kui organism teeb paranemiseks eriti suuri pingutusi.

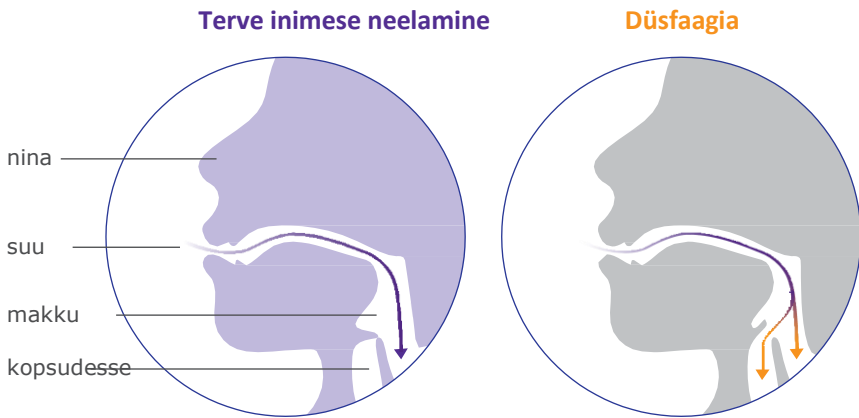
Neelamisraskuste korral ei pruugi söömine olla meeldiv. Neelamine võib olla ebamugav või isegi valulik, teil võib tekkida hirm toidu kurku tõmbamise ees ja söömiseks võib kuluda palju aega.

Kui söömine ei ole nauditav, siis võib juhtuda, et hakkate harvem sööma ja piirama toidu kogust. Aja jooksul võib tulemuseks olla kehakaalu langus, alatoitumus ja vedelikupuudus – see kõik raskendab paranemist.

## ASPIRATSIOON JA KOPSUPÕLETIK

Düsfaagia korral võivad toit ja jook kogemata sattuda mao asemel hingamisteedesse. Seda nimetatakse aspiratsiooniks.

Organismi loomulik reaktsioon toidu „sattumisele valesse kohta“ on köhimine. Kuid insuldi järgselt ei pruugi see reaktsioon toimida ja seetõttu võib toit või jook sattuda kopsudesse. Selle tagajärjeks võib olla raske põletik kopsudes - kopsupõletik.



## MIDA TEHA, ET NEELAMINE OLEKS KERGEM?

Insuldi järgse düsfaagia korral on abi ja tugi käeulatuses.

Arstid ja teised meditsiinitöötajad on valmis teie seisundit hindama ja pakkuma teile sobivat ravi ning nõuandeid. Pärast haigla ravi koju naastes on palju võimalusi, mida teie ise ja teie lähedased saate teha, et toidukordi muuta meeldivamaks.

## MEDITSIIINILINE TUGI

Düsaagia korral tulevad appi erinevad meditsiinispetsialistid.

Teid võidakse suunata **logopeedi** vastuvõtule, kes õpetab harjutusi ja tehnikaid suu, keele ning kurgu tugevdamiseks. Nõuannete saamiseks võite pöörduda ka **toitumisspetsialisti** poole, kes selgitab, milliseid toite ja jooke on kõige hõlpsam ja ohutum tarbida.

### Söögikorrad: mitte ainult toitumine

Söömine ja joomine on ennekõike vajalikud selleks, et teie organism saaks vajalikus koguses tervise huvides õigeid toitaineid. Kuid toidukorrad on olulised ka elukvaliteedi seisukohast. Toidukorrad on parimal juhul positiivsed, rahulikud ja nauditavad hetked.

## MUUDATUSED MENUUS

Düsaagia korral on ohutum ning hõlpsam neelata paksu, ühtlase tekstuuriga toite ja jooke.

Teie eest hoolitsev meditsiinipersonal võib soovitada **spetsiaalseid pulbreid vedeliku paksendamiseks** või juba eelnevalt paksendatud toitu, et muuta toidu ja joogi tekstuur sobivaks. Organismile vajaliku toiduenergia, vitamiinide ja mineraalide kätte saamiseks võib meditsiinipersonal soovitada **spetsiaalseid täisväärtuslikke jooke**.



## Küsimused, mida tervishoiutöötajale esitada

- Kui tugevasti on mul neelamine häiritud?
- Kui suur on minu võimalus, et neelamine muutub aja jooksul paremaks?
- Kui paksuks peaksin oma toidud ja joogid tegema?
- Kas on mõni toit või jook, mida peaksin vältima?
- Kas mulle vajalikke ravimeid on olemas ka muul kujul kui tablettidena?
- Kas ma peaksin võtma mõnda toidulisandit?
- Kui sageli hinnatakse minu neelamist?

## KOJUMINEKUKS VALMISTUMINE

Neelamisraskustega inimesele toidu valmistamine võib tunduda keeruline, kuid harjutamine teeb meistriks. Kõige suuremaks väljakutseks on valmistada toidud ja joogid neelamiseks sobiva paksuse ning tekstuuriga.

Sobivate söögi valmistamise vahendite ja nõude hankimine on hea algus – enamik neist on teil köögis juba olemas!



## NÕUANDED KUIDAS MUUTA TOIDUKORRAD MEELDIVAMAKS

- ✓ Istuge alati sirge seljaga
- ✓ Keskenduge söömisele ja ärge kiirustage
- ✓ Võtke väikseid suutäisi
- ✓ Neelake iga suutäit kaks korda
- ✓ Jahutatud toidud võivad olla kergemini neelatavad

- ✗ Ärge rääkige söömise ajal
- ✗ Ärge kasutage kõrt, v.a juhul, kui teile on öeldud, et see on turvaline

### Vältige:

- ✗ vedelaid toite, nt .tee, supp või mahl
- ✗ kleepuvaid toite
- ✗ kuivi toite, nt. leib, kartulid või pähkleid ja seemneid

## MINU MÄRKMED

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dysphagia Connect



---

Nutricia Medical Devices B.V/ reg. nr: 27093366  
Taurusavenue 167 / 2132 LS Hoofddorp – P.O.Box 75538 / 1118  
ZN Schipholi Lennujaam / Holland - Tel: +31 20 4569000 /  
[www.nutriciaflocare.com](http://www.nutriciaflocare.com)

Valjaandmise kuupäev: Aprill 2020



**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION