

Dysphagie-Erklärvideo

	Sprechtext Video
1	Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Außerdem ist Essen und Trinken auch Genuss.
2	Speisen und Getränke nicht mehr schlucken zu können, ist somit nicht nur eine Gefahr für unsere Gesundheit, sondern auch eine Einschränkung der Lebensqualität und -freude.
3	Normalerweise funktioniert das Schlucken, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.
4	Ist der Schluckvorgang gestört, so spricht man von Dysphagie.
5	Das Risiko für Schluckstörungen steigt im Alter drastisch an.
6	An Dysphagie leiden: → rund 30-40% aller älteren Menschen, die zu Hause leben, ...
7	... → mehr als 50% der PflegeheimbewohnerInnen ...
8	... → und ca. 70% aller älteren PatientInnen im Krankenhaus.
9	Eine Schluckstörung kann sich je nach Ursache: → schleichend entwickeln (vor allem bei älteren Menschen), → als Begleiterscheinung einer Erkrankung ergeben (z.B. bei Demenz/Morbus Parkinson) → oder plötzlich einstellen, wie etwa nach einem Schlaganfall.
10	Eine nicht erkannte oder unbehandelte Schluckstörung kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen wie zum Beispiel: → Mangelernährung, → Flüssigkeitsmangel
11	→ oder eine lebensbedrohliche Lungenentzündung, wenn Flüssigkeit oder Speisereste in die Luftröhre gelangen.
12	Nicht zu unterschätzen sind aber auch der Verlust von Freude und Genuss am Essen, die soziale Isolation sowie die verminderte Lebensqualität.
13	Mögliche Anzeichen für eine Schluckstörung können sein:

	Sprechtext Video
	<p>→ Husten/Würgen oder häufiges Verschlucken, in Österreich umgangssprachlich auch "Verkutzen" genannt.</p> <p>→ Häufiges Räuspern oder eine „gurgelnde“ Stimme nach dem Essen/Trinken</p> <p>→ Austritt von Speichel oder Nahrung aus Mund/Nase</p> <p>→ Nahrungsrückstände im Mundraum</p> <p>→ Fieber oder eine Lungenentzündung unklarer Herkunft</p> <p>→ Sowie ein ungewollter Gewichtsverlust</p>
14	Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, kann eine Schluckstörung vorliegen.
15	<p>Für eine erste Einschätzung kann der Fragebogen EAT-10 helfen, kurz für Eating Assessment Tool.</p> <p>Es handelt sich um einen Dysphagie-Risiko-Test mit 10 einfachen Fragen, den jede Person selbst durchführen kann.</p>
16	Bei einem entsprechenden Ergebnis ist eine weitere Abklärung durch ÄrztInnen oder LogopädInnen empfehlenswert.
17	Bei einer diagnostizierten Schluckstörung kann es notwendig sein, die Konsistenz von Getränken und Speisen anzupassen.
18	Hier kommen Eindickungspulver wie ThickenUP® clear zum Einsatz, welche für kalte als auch warme Getränke, Suppen, Trinknahrungen oder pürierte Speisen geeignet sind.
19	Durch das Eindicken nimmt die ...
20	<p>... Fließgeschwindigkeit von Flüssigkeiten ab und das Schlucken wird sicherer.</p> <p>Die Eindickstufe sollte individuell festgelegt werden.</p>
21	<p>Weitere Tipps für sicheres Schucken sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aufrechte, stabile Körperhaltung mit einem leicht abwärts geneigten Kopf ✓ Essen mit allen Sinnen (z. B. Brille aufsetzen, Hörgerät aktivieren, Zahnprothese einsetzen) ✓ Auf ruhige Umgebung achten (keine Ablenkung durch Gespräche, Radio oder

	Sprechtext Video
	Fernsehen)
22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kleine Schluckportionen ✓ Zeit lassen beim Essen, abwarten bis der Mund leer ist ✓ Mundpflege vor und nach dem Essen
23	<p>Achten Sie zusätzlich auf die richtige Nahrungsmittelauswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gemischte Konsistenzen vermeiden wie z.B. Nudeln oder Frittaten in der Suppe, Kompottfrüchte ✓ Keine krümeligen und trockenen Speisen wie z.B. trockener Kuchen oder Kekse ✓ Nichts Scharfes wie z.B. Pfeffer ✓ Keine zu heißen Speisen ✓ Weiche Kost bevorzugen wie z.B. Brot ohne Rinde, Semmelknödel, Streichwurst
24	<p>Für sicheres Schlucken und mehr Lebensqualität nutzen Sie ThickenUP® clear Eindickungspulver – als Dose oder praktisch portionierte Sachets.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bis zu 4x ergiebiger als herkömmliche Eindickungspulver ✓ Eindickungskonsistenz bleibt auch bei Speichelkontakt im Mund erhalten ✓ Klumpt nicht und dickt nicht nach ✓ Keine Beeinträchtigung von Geschmack, Geruch oder Farbe der eingedickten Flüssigkeiten ✓ Einfache Dosierung <p>Erhältlich in allen Apotheken!</p>
25	<p>Mehr Informationen zu Dysphagie und ThickenUP® clear finden Sie unter: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p>