

## Dysphagie-Erklärvideo

	Deutscher Sprechtext	Rumänische Untertitel
1	Essen und Trinken sind lebensnotwendig.  Außerdem ist Essen und Trinken auch Genuss.	Mâncatul și băutul sunt esențiale pentru viață.  Să mănânci și să bei este, de asemenea, o plăcere.
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.	A nu putea înghiți alimente și băuturi nu este doar un pericol pentru sănătatea noastră, ci și o limitare a calității vieții și a fericirii noastre.
3	Normalerweise funktioniert das Schlucken, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.	De obicei, înghițirea funcționează fără ca noi să ne gândim la asta.
4	Ist der Schluckvorgang gestört, so spricht man von Dysphagie.	Dacă procesul de deglutiție este perturbat, se vorbește de disfagie.
5	Das Risiko für Schluckstörungen steigt im Alter drastisch an.	Riscul de tulburări de deglutiție crește drastic odată cu vârsta.
6	An Dysphagie leiden:  → rund 30-40% aller älteren Menschen, die zu Hause leben, ...	Suferă de disfagie:  → în jur de 30-40% dintre toate persoanele în vârstă care trăiesc acasă, ...
7	... → mehr als 50% der PflegeheimbewohnerInnen ...	... → mai mult de 50% dintre rezidenții caselor de bătrâni...
8	... → und ca. 70% aller älteren PatientInnen im Krankenhaus.	... → și aproximativ 70% din toți pacienții în vârstă din spital.
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.	În funcție de cauză, o tulburare de deglutiție poate:  → să se dezvolte insidios (mai ales la persoanele în vârstă),  → să rezulte ca efect secundar al unei boli (de exemplu, în demență/boala Parkinson)  → sau să apară brusc, cum ar fi după un accident vascular cerebral.
10	Eine nicht erkannte oder unbehandelte	O tulburare de deglutiție nerecunoscută sau

	Deutscher Sprechtext	Rumänische Untertitel
	<p>Schluckstörung kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen wie zum Beispiel:</p> <p>→ Mangelernährung,</p> <p>→ Flüssigkeitsmangel</p>	<p>netratată poate avea consecințe grave, cum ar fi:</p> <p>→ malnutriție,</p> <p>→ deshidratare</p>
11	<p>→ oder eine lebensbedrohliche Lungenentzündung, wenn Flüssigkeit oder Speisereste in die Luftröhre gelangen.</p>	<p>→ sau pneumonie care pune viața în pericol dacă lichidul sau particulele de alimente pătrund în trahee.</p>
12	<p>Nicht zu unterschätzen sind aber auch der Verlust von Freude und Genuss am Essen, die soziale Isolation sowie die verminderte Lebensqualität.</p>	<p>Nu trebuie subestimate și pierderea bucuriei și a plăcerii de a mânca, izolarea socială și calitatea redusă a vieții.</p>
13	<p>Mögliche Anzeichen für eine Schluckstörung können sein:</p> <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>	<p>Semnele posibile ale unei tulburări de deglutiție pot fi:</p> <p>→ Tuse/sufocare sau înghițire frecventă, cunoscută colocvial în Austria ca „Verkutzen”.</p> <p>→ Se dresează frecvent gâtul sau o voce „gâlgâita” după mâncare/băutură</p> <p>→ Scăparea de salivă sau alimente din gură/nas</p> <p>→ Reziduuri alimentare în gură</p> <p>→ Febră sau pneumonie de origine neclară</p> <p>→ Precum și o pierdere în greutate nedorită</p>
14	<p>Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, kann eine Schluckstörung vorliegen.</p>	<p>Dacă apar unul sau mai multe dintre aceste simptome, este posibil să aveți o tulburare de înghițire.</p>
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-</p>	<p>Chestionarul EAT-10, prescurtat pentru Eating Assessment Tool, poate ajuta la o evaluare inițială.</p> <p>Este un test pentru evaluarea riscului de</p>

	<b>Deutscher Sprechtext</b>	<b>Rumänische Untertitel</b>
	Test mit 10 einfachen Fragen, den jede Person selbst durchführen kann.	disfagie cu 10 întrebări simple pe care oricine le poate face singur.
16	Bei einem entsprechenden Ergebnis ist eine weitere Abklärung durch ÄrztInnen oder LogopädInnen empfehlenswert.	La un rezultat pozitiv, se recomandă clarificări suplimentare de către medici sau logopezi.
17	Bei einer diagnostizierten Schluckstörung kann es notwendig sein, die Konsistenz von Getränken und Speisen anzupassen.	Dacă este diagnosticată o tulburare de deglutiție, poate fi necesară ajustarea consistenței băuturilor și alimentelor.
18	Hier kommen Eindickungspulver wie ThickenUP® clear zum Einsatz, welche für kalte als auch warme Getränke, Suppen, Trinknahrungen oder pürierte Speisen geeignet sind.	Aici pot fi folosite pulberi de îngroșare precum ThickenUP® clear, care sunt potrivite atât pentru băuturi reci și calde, supe, alimente lichide sau piureuri.
19	Durch das Eindicken nimmt die ...	Prin îngroșare,...
20	... Fließgeschwindigkeit von Flüssigkeiten ab und das Schlucken wird sicherer.  Die Eindickstufe sollte individuell festgelegt werden.	...scade viteza de curgere a lichidelor și înghițirea devine mai sigură.  Nivelul de îngroșare trebuie determinat individual.
21	Weitere Tipps für sicheres Schlucken sind:  ✓ 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 Fernsehen)	Alte sfaturi pentru înghițirea în siguranță includ:  ✓ Poziție verticală, stabilă, cu capul ușor înclinat  ✓ Măncați cu toate simțurile (de exemplu, puneți ochelari, activați aparate auditive, introduceți proteze dentare)  ✓ Acordați atenție unui mediu liniștit (fără distragerea atenției prin conversații, radio sau televiziune)
22	✓ Kleine Schluckportionen  ✓ Zeit lassen beim Essen, abwarten bis der Mund leer ist  ✓ Mundpflege vor und nach dem Essen	✓ Porții cu înghițituri mici  ✓ Mănâncă incet sau lasă-ti destul timp, așteaptă până când gura este goală.  ✓ Îngrijire orală înainte și după masă
23	Achten Sie zusätzlich auf die richtige Nahrungsmittelauswahl:	De asemenea, asigurați-vă că alegeți alimentele potrivite:

	Deutscher Sprechtext	Rumänische Untertitel
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gemischte Konsistenzen vermeiden wie z.B. Nudeln oder Frittaten in der Suppe, Kompottfrüchte</li> <li>✓ Keine krümeligen und trockenen Speisen wie z.B. trockener Kuchen oder Kekse</li> <li>✓ Nichts Scharfes wie z.B. Pfeffer</li> <li>✓ Keine zu heißen Speisen</li> <li>✓ Weiche Kost bevorzugen wie z.B. Brot ohne Rinde, Semmelknödel, Streichwurst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evitați consistențele amestecate precum tăieței sau clătite în supă, compoturi</li> <li>✓ Fără alimente sfărâncioase și uscate, cum ar fi prăjiturile uscate sau biscuiții</li> <li>✓ Nimic picant ca piperul</li> <li>✓ Nici o mâncare prea fierbinte</li> <li>✓ Preferați alimente moi, cum ar fi pâine fără crustă, găluște de pâine, pateu din carne</li> </ul>
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"> <li>✓ Bis zu 4x ergiebiger als herkömmliche Eindickungspulver</li> <li>✓ Eindickungskonsistenz bleibt auch bei Speichelkontakt im Mund erhalten</li> <li>✓ Klumpt nicht und dickt nicht nach</li> <li>✓ Keine Beeinträchtigung von Geschmack, Geruch oder Farbe der eingedickten Flüssigkeiten</li> <li>✓ Einfache Dosierung</li> </ul> <p>Erhältlich in allen Apotheken!</p>	<p>Pentru o înghițire în siguranță și o mai bună calitate a vieții, utilizați pulbere de îngroșare transparentă ThickenUP® clear - sub formă de cutie sau în plicuri practic porționate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Până la 4 ori mai economică decât pulberea de îngroșare convențională</li> <li>✓ Consistența de îngroșare se păstrează chiar dacă există contact cu saliva în gură</li> <li>✓ Nu face cocoloașe și nu se îngroașă</li> <li>✓ Nu afectează gustul, mirosul sau culoarea lichidelor îngroșate</li> <li>✓ Dozare ușoară</li> </ul> <p>Disponibil în toate farmaciile!</p>
25a	<p>Mehr Informationen zu Dysphagie und ThickenUP® clear finden Sie unter:  <a href="http://www.nestlehealthscience.at/dysphagie">www.nestlehealthscience.at/dysphagie</a></p>	<p>Mai multe informații despre disfagie și ThickenUP® clear pot fi găsite pe site-ul:  <a href="http://www.nestlehealthscience.at/dysphagie">www.nestlehealthscience.at/dysphagie</a></p>