

Dysphagie-Erklärvideo

	Deutscher Sprechtext	Ungarische Untertitel
1	Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Außerdem ist Essen und Trinken auch Genuss.	Az evés és az ivás létfontosságú. Ezen kívül az evés és az ivás öröm is.
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.	Ha az ételek/italok lenyelése nehézséget okoz, az nem csak veszélyes az egészségünkre, de korlátozza az életminőségünket, az életörömöt is.
3	Normalerweise funktioniert das Schlucken, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.	Normális esetben a nyelés úgy történik, hogy észre sem vesszük.
4	Ist der Schluckvorgang gestört, so spricht man von Dysphagie.	A nyelési folyamat zavarát Dysphagiának nevezzük.
5	Das Risiko für Schluckstörungen steigt im Alter drastisch an.	A nyelési zavarok rizikója az életkor emelkedésével drasztikusan nő.
6	An Dysphagie leiden: → rund 30-40% aller älteren Menschen, die zu Hause leben, ...	Disphagia-ban szenvednek: → Az otthon élő idős emberek közel 30-40%-a
7	... → mehr als 50% der PflegeheimbewohnerInnen → Az idősek otthonában élők több, mint 50%-a
8	... → und ca. 70% aller älteren PatientInnen im Krankenhaus.	... → A kórházakban kezelt idős betegek közel 70%-a.
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.	A nyelési zavarok kialakulásának lehetséges változatai: → Lassan kialakuló (különösen idős embereknél) → Különböző betegségek mellékhatásaiként kialakuló (pl: demencia/Parkinson-kór) → Hirtelen kialakuló, például agyvérzés után.

	Deutscher Sprechtext	Ungarische Untertitel
10	<p>Eine nicht erkannte oder unbehandelte Schluckstörung kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen wie zum Beispiel:</p> <p>→ Mangelernährung,</p> <p>→ Flüssigkeitsmangel</p>	<p>Egy nem felismert, illetve nem kezelt nyelési zavar súlyos következményekkel járhat, mint például:</p> <p>→ Hiányos táplálkozás</p> <p>→ Folyadékhiány</p>
11	<p>→ oder eine lebensbedrohliche Lungenentzündung, wenn Flüssigkeit oder Speisereste in die Luftröhre gelangen.</p>	<p>→ illetve életveszélyes tüdőgyulladás, ha a folyadék, vagy az ételmaradék a légcsőbe jut.</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>Nem beszélve az étkezésben lelt öröm, élvezet elvesztéséről, és a szociális elszigetelődéstől, ami szintén csökkenti az életminőséget.</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>A nyelési zavarok lehetségek jelei:</p> <p>→ Köhögés/fulladás, rendszeres félre nyelés</p> <p>→ Rendszeres krákogás, illetve étkezést/ivást követő gurgulázó hang</p> <p>→ Nyálfolys, illetve ételdarabok jutnak vissza a szájüregbe, orrba</p> <p>→ Nyelési képtelenség</p> <p>→ Láz vagy tüdőgyulladás</p> <p>→ Nem tervezett testsúlycsökkenés</p>
14	<p>Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, kann eine Schluckstörung vorliegen.</p>	<p>Ha ezek közül a tünetek közül egy vagy több fellép, lehetséges, hogy nyelési zavarral állunk szemben.</p>
15	<p>Für eine erste Einschätzung kann der Fragebogen EAT-10 helfen, kurz für Eating Assessment Tool.</p>	<p>A betegség megítélésében segítségünkre szolgál az EAT-10 kérdőív. (Eating Assessment Tool rövidítése)</p>

	Deutscher Sprechtext	Ungarische Untertitel
	Es handelt sich um einen Dysphagie-Risiko-Test mit 10 einfachen Fragen, den jede Person selbst durchführen kann.	Ez egy 10 egyszerű kérdésből álló teszt, amely a Dysphagia kockázatát méri fel, és mindenki saját maga ki tudja tölteni.
16	Bei einem entsprechenden Ergebnis ist eine weitere Abklärung durch ÄrztInnen oder LogopädInnen empfehlenswert.	Eredménytől függően érdemes orvásával, illetve logopédusával szintén egyeztetni.
17	Bei einer diagnostizierten Schluckstörung kann es notwendig sein, die Konsistenz von Getränken und Speisen anzupassen.	Amennyiben nyelési zavar diagnosztizálható, lehetséges, hogy az ételek és az italok állagán szükségsszerűen változtatni kell.
18	Hier kommen Eindickungspulver wie ThickenUP® clear zum Einsatz, welche für kalte als auch warme Getränke, Suppen, Trinknahrungen oder pürierte Speisen geeignet sind.	Ebben az esetben segítségünkre lehet a ThickenUP® clear sűrítő, amely hideg-, illetve meleg italok, levesek, folyékony élelmiszerek vagy pürésített ételek sűrítésére szolgál.
19	Durch das Eindicken nimmt die ...	A sűrítés hatására...
20	... Fließgeschwindigkeit von Flüssigkeiten ab und das Schlucken wird sicherer. Die Eindickstufe sollte individuell festgelegt werden.	... Csökken a folyadékok áramlási sebessége, ami a nyelést biztonságosabbá teszi. A sűrítés erősségét személyre szabottan be tudjuk állítani.
21	Weitere Tipps für sicheres Schucken 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)	További tippek a biztonságos nyeléshez: ✓ Egyenes, stabil testtartás, enyhén előrehajló fejtartással ✓ Evés minden érzékkel (pl. szemüveggel, hallókészülékkel, műfogsorral) ✓ Egyen nyugodt környezetben (figyelmét ne zavarja meg mások beszélgetése, rádió vagy tv)
22	✓ Kleine Schluckportionen ✓ Zeit lassen beim Essen, abwarten bis der Mund leer ist ✓ Mundpflege vor und nach dem Essen	✓ Kisebb falatok ✓ Hagyjon magának időt az étkezésre, várja meg míg a szája üres ✓ Fogmosás étkezés előtt és után
23	Achten Sie zusätzlich auf die richtige Nahrungsmittelauswahl:	Gondosan válassza meg a menüt:

	Deutscher Sprechtext	Ungarische Untertitel
	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kerülje a különböző állagú élelmiszereket pl. levesben lévő levesbetétek, kompót ✓ Kerülje a morzsás, száraz ételeket pl. száraz sütemény, keksz ✓ Kerülje a csípőset pl. bors ✓ Ne egyen túl forrón ✓ Puha élelmiszerek előnyben pl kenyér héj nélkül, zsemlegombóc, májkrémes
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>	<p>A biztonságos nyelés és a jobb életminőség érdekében használja a ThickenUP® clear sűrítő port – dobozban vagy partikusan kiporciózva tasakban.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4-szer tovább tart, mint a hagyományos sűrítők ✓ A besűrített állag a nyállal való érintkezés után is megmarad a szájban ✓ Nem csomósodik, nem lesz sűrűbb ✓ Nem változtatja meg a besűrített élelmiszer ízét, a szagát és a színét ✓ Egyszerű adagolás <p>Elérhető minden gyógyszertárban!</p>
25a	<p>Mehr Informationen zu Dysphagie und ThickenUP® clear finden Sie unter: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p>	<p>További információkat a Disphagia és a ThickenUP® clear kapcsán az alábbi linken talál: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p>