

Dysphagie-Erklärvideo

	Deutscher Sprechtext	Polnische Untertitel
1	Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Außerdem ist Essen und Trinken auch Genuss.	Trzeba jeść i pić aby żyć. Oprócz tego jedzenie i picie powinno sprawiać przyjemność.
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.	Niezdolność spożywania pokarmu i napojów jest ryzykiem dla zdrowia. Oprócz tego ogranicza jakość życia.
3	Normalerweise funktioniert das Schlucken, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.	Polykając nie zastanawiamy się nad tą czynnością.
4	Ist der Schluckvorgang gestört, so spricht man von Dysphagie.	Jeżeli proces polykania jest zakłócony mówimy o dysfagii.
5	Das Risiko für Schluckstörungen steigt im Alter drastisch an.	Ryzyko zaburzenia polykania wzrasta z wiekiem.
6	An Dysphagie leiden: → rund 30-40% aller älteren Menschen, die zu Hause leben, ...	Osoby cierpiące na dysfagie: → około 30-40% to starsze osoby żyjące w domu.
7	... → mehr als 50% der PflegeheimbewohnerInnen → więcej niż 50% to osoby żyjące w domu starców
8	... → und ca. 70% aller älteren PatientInnen im Krankenhaus.	... → około 70% starszych pacjentów przebywających w szpitalu.
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	Niezdolność polykania : → skrycie się rozwija, przede wszystkim u starszych osób → współistnieje z takimi chorobami jak demencja starcza lub morbus Parkinson → lub występuje w nagłych po wylewowych

	Deutscher Sprechtext	Polnische Untertitel
	einem Schlaganfall.	przypadkach
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>Źle rozpoznane i nie leczone zaburzenie połykania może doprowadzić do:</p> <p>→ Niedożywienia</p> <p>→ Odwodnienia organizmu</p>
11	→ oder eine lebensbedrohliche Lungenentzündung, wenn Flüssigkeit oder Speisereste in die Luftröhre gelangen.	→ lub zagrażające życiu zapalenie płuc, w przypadku dostania się pokarmu lub płynów do tchawicy
12	Nicht zu unterschätzen sind aber auch der Verlust von Freude und Genuss am Essen, die soziale Isolation sowie die verminderte Lebensqualität.	Brak przyjemności jedzenia może doprowadzić do socjalnej izolacji i gorszej jakości życia.
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>Możliwe objawy występowania zaburzenia połykania:</p> <p>→ Kaszel/częste krztuszenie się</p> <p>→ Częste chrząkanie lub bulgoczący głos po jedzeniu i picciu.</p> <p>→ Zwrot pokarmu przez jamę ustną i nosową</p> <p>→ Zarzucanie treści pokarmowej do gardła i jamy ustnej</p> <p>→ Nie jasne przyczyny powodujące gorączkę i zapalenie płuc</p> <p>→ Utrata wagi</p>
14	Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, kann eine Schluckstörung vorliegen.	Wystąpienie jednego lub więcej wyżej wymienionych objawów może oznaczać zaburzenia połykania.

	Deutscher Sprechtext	Polnische Untertitel
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>	<p>Aby ustalić poziom zachorowania złoży ankieta EAT-10, Eating Assessment Tool</p> <p>Udzielenie odpowiedzi na 10 łatwych pytań, pozwoli ustalić poziom ryzyka</p>
16	Bei einem entsprechenden Ergebnis ist eine weitere Abklärung durch ÄrztInnen oder LogopädInnen empfehlenswert.	Wynik wysokiego ryzyka sugeruje aby udać się na konsultację z logopeda lub lekarzem
17	Bei einer diagnostizierten Schluckstörung kann es notwendig sein, die Konsistenz von Getränken und Speisen anzupassen.	Po potwierdzonej diagnozie zaburzenia połykania, powstaje konieczność zmiany konsystencji pokarmu i napojów.
18	Hier kommen Eindickungspulver wie ThickenUP® clear zum Einsatz, welche für kalte als auch warme Getränke, Suppen, Trinknahrungen oder pürierte Speisen geeignet sind.	Stosujemy proszek do zagęszczania ThickenUP® clear, nadający się do produktów płynnych, ciepłych lub zimnych.
19	Durch das Eindicken nimmt die ...	Przez zagęszczenie ...
20	<p>... Fließgeschwindigkeit von Flüssigkeiten ab und das Schlucken wird sicherer.</p> <p>Die Eindickstufe sollte individuell festgelegt werden.</p>	<p>... płyny wolniej się przemieszczają, to sprawia pewność przy połykaniu</p> <p>Stopień potrzeby zagęszczenia jest indywidualny</p>
21	<p>Weitere Tipps für sicheres Schucken sind:</p> <p>✓ Aufrechte, stabile Körperhaltung mit einem leicht abwärts geneigten Kopf</p> <p>✓ Essen mit allen Sinnen (z. B. Brille aufsetzen, Hörgerät aktivieren, Zahnprothese einsetzen)</p> <p>✓ Auf ruhige Umgebung achten (keine Ablenkung durch Gespräche, Radio oder Fernsehen)</p>	<p>Porady jak bezpiecznie polykac :</p> <p>✓ Prosta pozycja siedząca, z lekko opuszczoną głową</p> <p>✓ Używać przy jedzeniu wszystkie zmysły, np. okulary założyć, aparat słuchowy, oraz proteza zębów</p> <p>✓ Zadbać o spokojne otoczenie, np. bez telewizora, radia i rozmów</p>
22	<p>✓ Kleine Schluckportionen</p> <p>✓ Zeit lassen beim Essen, abwarten bis der</p>	<p>✓ Polykac małymi porcjami</p> <p>✓ Jeść wolno i czekać do momentu połknięcia</p>

	Deutscher Sprechtext	Polnische Untertitel
	<p>Mund leer ist</p> <p>✓ Mundpflege vor und nach dem Essen</p>	<p>wszystkiego</p> <p>✓ Zadbaj o higienę jamy ustnej przed i po spożyciu pokarmu</p>
23	<p>Achten Sie zusätzlich auf die richtige Nahrungsmittelauswahl:</p> <p>✓ Gemischte Konsistenzen vermeiden wie z.B. Nudeln oder Frittaten in der Suppe, Kompottfrüchte</p> <p>✓ Keine krümeligen und trockenen Speisen wie z.B. trockener Kuchen oder Kekse</p> <p>✓ Nichts Scharfes wie z.B. Pfeffer</p> <p>✓ Keine zu heißen Speisen</p> <p>✓ Weiche Kost bevorzugen wie z.B. Brot ohne Rinde, Semmelknödel, Streichwurst</p>	<p>Zwracać uwagę na dobór odpowiedniej żywności:</p> <p>✓ Nie mieszać konsystencji, np. zupa z makaronem, kompot z owocami</p> <p>✓ Nie spożywać kruchych i suchych produktów, np: ciastka, ciasto</p> <p>✓ Nie spożywać ostrych przypraw, np. pieprz</p> <p>✓ Nic gorącego</p> <p>✓ Preferować miękkie potrawy, np. Chleb bez skorki, miękkie knedle, pasztet</p>
24	<p>Für sicheres Schlucken und mehr Lebensqualität nutzen Sie ThickenUP® clear Eindickungspulver – als Dose oder praktisch portionierte Sachets.</p> <p>✓ Bis zu 4x ergiebiger als herkömmliche Eindickungspulver</p> <p>✓ Eindickungskonsistenz bleibt auch bei Speichelkontakt im Mund erhalten</p> <p>✓ Klumpt nicht und dickt nicht nach</p> <p>✓ Keine Beeinträchtigung von Geschmack, Geruch oder Farbe der eingedickten Flüssigkeiten</p> <p>✓ Einfache Dosierung</p> <p>Erhältlich in allen Apotheken!</p>	<p>Dla pewnego połykania i lepszej jakości życia używaj ThickenUP® clear proszek do zagęszczania płynów- w puszcze lub w saszetkach</p> <p>✓ 4x wydajniejsze niż zwykle zagęszczacze płynów</p> <p>✓ Konsystencja nie zmienia właściwości po kontakcie z śliną</p> <p>✓ Nie powstają grudki i zachowuje konsystencje</p> <p>✓ Nie zmienia właściwości smakowych i zapachowych produktów, które są zagęszczone</p> <p>✓ Łatwe dozowanie</p> <p>Dostępne w aptekach!</p>

	Deutscher Sprechtext	Polnische Untertitel
25a	<p>Mehr Informationen zu Dysphagie und ThickenUP® clear finden Sie unter: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p> <p>Anmerkung zur URL-Aussprache: . = Punkt / = Schrägstrich</p>	<p>Więcej informacji na temat dysfagi i produktu ThickenUP® clear znajdziesz pod: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p>
25b	<p>Mehr Informationen zu Dysphagie und ThickenUP® clear finden Sie unter: www.nestlehealthscience.de/dysphagie</p> <p>Anmerkung zur URL-Aussprache: . = Punkt / = Schrägstrich</p>	<p>Więcej informacji na temat dysfagi i produktu ThickenUP® clear znajdziesz pod: www.nestlehealthscience.de/dysphagie</p>