

SCHWIERIGKEITEN BEIM ESSEN UND TRINKEN

Essen und trinken sind mehr als die Notwendigkeit in Leben zu bleiben: zusammen am Tisch zu sitzen hat eine soziale, emotionale und gastronomische Dimension und die Gelegenheit dazu bestimmt im wichtigem Mass unsere Lebensqualität.

Wenn jemanden konfrontiert wird mit Schluckprobleme, führt das oft zum rückzug aus dem familialem und sozialem Leben. Schluckprobleme sind eine Kombination von motorischen Störungen eine abnehmende Empfindlichkeit und eine Minderung der Reflexe.

Im Anfangsstadium der Krankheit verschluckt sich der Patient nur selten. Als Folge des minimalen Einflusses melden nur ganz wenige dieses Problem. Nach Verlauf

der zeit werden diese Probleme ernsthafter und sind schwere zu behandeln. Frühzeitiges Melden und eine schnelle Therapie unterbinden oftmals schwierigkeiten.

Zusammen mit andere Hilfsverleiher und Familienmitglieder und Freunde (die sich um Sie kümmern) wollen wir Ihnen helfen die Nachteile beim schlucken zu ermäßigen.

Schlucken passiert unbewusst, schnell und präzise. Es ist ein umfassender Prozess wobei freiwillige und Reflexbewegungen koordiniert werden. Das schlucken verläuft in 3 fasen.

Was passiert wenn wir schlucken ?

Die oralfase

Richtig

Der Essensbrocken wird geformt beim kauen, wobei dass essen zu einer festen Masse geformt wird. Zunge und Gaumen ziehen zusammen und schieben so den Essensbrocken nach hinten im Mund. Der Gaumen wird hochgezogen, so dass der Brocken nicht in der Nase gelingt.

Falsch

Wenn das Essen nicht zu einen Essensbrocken geformt Wird, entstehen im Mund kleine Essens Partikel. Hier Aus ergibt sich eine grössere chance sich zu verschlucken.

Die faryngalfase

Richtig

Hier wird der Schluckreflex angetrieben. Hier senkt sich der Kehldeckel (epiglottis) und steigt der Kehlkopf (Larynx)wodurch mit einer Zungenbewegung der Essensbrocken zum Kehlkopf (Larynx) geschoben wird. Der Kehldeckel schliesst den Kehlkopf ab, so dass der Essensbrocken in der Speiseröhre (oesophagus) gelingt während die Luftröhre abgeschlossen bleibt.

Falsch

Ein verlangsamter oder nicht vorhandener Schluckreflex (im wesen eine motorische- oder emotionale Störung) erhöht die Erstickungsgefahr und Aspiration (essen in der Luftröhre), weil der Abschluss der Luftröhre nicht garantiert ist. Kommt dazu noch eine nicht fester Essensbrocken, erhöht sich das Risiko weil dies das aufwecken der Schluckbewegung erschwert.

Oesofagalfase

Richtig

Diese Fase verläuft genauso wie die vorherige Reflexmässig. Der Essensbrocken geht durch die Speiseröhre zum Magen. Diese Fase beendet den Schluckvorgang.

Falsch

Die Essensteile die nicht runtergeschluckt werden, können in die Luftröhre gelangen.

Die Schluckprobleme werden Sie dazu zwingen ihre Mahlzeiten und die Zubereitung anzupassen. Durch einfache Änderungen und andere Akzente zu setzen in der Vorbereitung, können sie erneut Spass am Essen haben.

Eine Freude fürs Auge

Versuchen Sie die Mahlzeit so attraktiv wie möglich zu gestalten durch Farbvariation und Teller-Anordnung.

Genießen das Aroma

Bevor Sie kosten, riechen Sie das Essen. Das Aroma der Mahlzeit und die Vorbereitung prickeln Ihre Erinnerung am Geschmack und lassen sie der Mahlzeit genießen.

Der herrliche Geschmack

Für Personen mit Schluckproblemen ist Geschmack etwas kostbares weil es der Geschmack im Mund stimuliert.

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten den Geschmack von Lebensmitteln zu erhalten.

- Wenden sie einfache Kochtechniken an sowie grillen oder Dampfkochen
- Wähle leichte Sossen anstatt Rahmsossen die den Grundgeschmack cachieren.
- Koche abwechslungsreich
- Verwende Kräuter um den Geschmack zu erhöhen
- Serviere das Essen auf der richtigen Temperatur (zu kaltes oder zu warmes Essen verliert leicht den Geschmack)