

- És preferible que utilitzi cullera petita (de postre) per menjar, ja que els volums reduïts són més fàcils d'empassar i controlar.
- Comprovi sempre que ha empassat la cullerada prèvia abans de donar-li una altra.
- No utilitzi mai xeringues o canyes. Utilitzi només cullera.



#### Recomanacions després de l'alimentació:

- Mantenir al pacient incorporat durant 30-60 minuts després de menjar.
- Asseguri's de què no queden restes de menjar a la boca. Si fos així, caldria retirar-los per tal que no provoquin ennuegament.
- És molt important mantenir una bona higiene de la boca del pacient per evitar que si s'aspiren produeixin una infecció als pulmons.

## Guia del pacient: recomanacions per a la ingesta en pacients amb disfàgia

#### Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf

Hospital Comarcal de l'Alt Penedès  
Tel. 93 818 04 40

Hospital Residència Sant Camil  
Tel. 93 896 00 25

Hospital Sant Antoni Abat  
Tel. 93 893 16 16

Centre de Rehabilitació  
Tel. 93 814 73 00

info@csapg.cat  
www.csapg.cat



La **disfàgia** és la dificultat per a deglutir aliments sòlids o líquids.

Aquest document és un recull de recomanacions per disminuir i/o evitar problemes associats a la disfàgia, sobretot per una possible broncoaspiració (pas de líquid o aliment al pulmó), per la qual cosa, és indicat modificar la textura de la dieta adaptant-la a les necessitats de cada persona.

L'aigua i els aliments líquids són d'alt risc per a les persones amb disfàgia. Per aquest motiu els hi facilitem algunes recomanacions per poder espessir l'aigua i els aliments de textura líquida o poc consistent.

### Recursos per espessir líquids:

- Utilitzar gelatina convencional tipus Royal®. Per a la seva preparació cal utilitzar el doble d'aigua del que recomana la recepta. També es poden utilitzar gelatines ja preparades. Aquestes només són recomanables si el pacient no presenta estancament del menjar a la boca.
- Aigua barrejada suc de fruita i espessidor instantani neutre.
- Aigua barrejada amb espessidor amb sabor.
- Aigua espessida i begudes gelificades industrialment, disponibles a les farmàcies.
- Aigua amb sabor (Fontvella®) barrejada amb espessidor neutre.
- Aigua barrejada amb xarop de fruita i espessidor neutre.

Hi ha recursos per espessir els líquids, que al mateix temps augmenten el valor nutricional del propi aliment:

- Llet espessida amb farinetes de cereals instantanis, midó de blat de moro instantani.

- Suc de fruita amb farinetes de cereals i/o iogurt.
- Llet d'ametlles amb farinetes de cereals o midó de blat de moro instant.
- Brou vegetal, d'au o de peix amb crema d'arròs o puré de patata instantani, pa ratllat o midó de blat de moro instantani.
- Sopa de sèmola.

Els plats o aliments que presenten dues textures (líquida i sòlida) estan contraindicats. Per exemple: sopa amb pasta o arròs, compotes amb trossos de fruita, llet amb galetes, fruites sucoses com el meló, la síndria, o la taronja...entre d'altres.

### Consells abans de començar a menjar:

- No s'ha d'iniciar l'alimentació si el pacient està endormiscat o molt nerviós. S'ha d'esperar a què estigui despert i tranquil.
- S'ha de procurar que l'entorn on es realitza la ingesta faciliti la concentració del pacient, evitant distraccions com la televisió, la ràdio, persones parlant, entre d'altres.

### Consells que cal tenir en compte durant els menjars:

- La persona que ajuda/alimenta el pacient ha d'estar col·locada a l'alçada dels seus ulls o just per sota, per evitar que elevi el cap per prendre l'aliment.

- El pacient que pugui, ha d'alimentar-se sol ja que és beneficiós per a ell perquè disminueix el risc del pas d'aliment a la via respiratòria.
- El pacient no ha de parlar mentre menja.
- Si el pacient utilitza pròtesi dental, cal que estigui ben col·locada i ajustada. Si no fos així, és millor aconsellar al pacient que se la tregui per adaptar a la textura del menjar.
- Les persones amb disfàgia generalment necessiten més temps per alimentar-se.
- El pacient ha d'empassar amb la barbeta inclinada cap al pit (en la mesura que li sigui possible), per tal de protegir la via respiratòria del pas de l'aliment.



- És possible que el seu metge i/o logopeda li indiquin alguna posició més concreta per menjar, o li ensenyi a empassar de forma diferent a l'habitual. Si és així, recordi que ha de realitzar-la sempre que mengi o begui.