

Ühe minuti õppimine
Nr 24

NEELAMISHÄIRE – KUIDAS ÄRA TUNDA JA MIDA TEHA?

Neelamine on igapäevaelus sama oluline kui hingamine. Inimene neelab ööpäevas ligikaudu 700 korda – magades umbes kolm korda tunnis, ärkvel olles kord minutis ja söömise ajal sagedamini.

MIS ON NEELAMISHÄIRE EHK DÜSFAAGIA?

Neelamishäire ehk düsfaagia korral on inimesel raskusi toidu, vedeliku, tablettide ja/või sülje neelamisega. Need võivad sattuda hingamisteedesse ja tekitada kopsupõletikku. Neelamishäire võib avalduda igas eas inimestel. Sagedamini on see seotud neuroloogiliste haiguste, traumade või onkoloogiliste haigustega.

MIDA PEAKSIN TEGEMA?

Kui kahtlustad neelamishäiret, täienda oma teadmisi ja hinda riski lihtsa testiga (Vt Ühe minuti õppimist nr 25 – EAT-10: Neelamise sõeluuringu küsimustik). **Kui neelamishäire süveneb, pöördu pere- või raviarsti poole, kes suunab logopeedi konsultatsioonile.**

Suhtu neelamishäiresse tõsiselt,

- Järgi söömisel ja joomisel siin antud soovitusi
- Küsi abi, kui neelamine muutub raskemaks!

KUIDAS NEELAMISHÄIRET ÄRA TUNDA?

Kahtlusta neelamishäiret kui söömise ajal

- tekivad köhatused,
- õhupuudus,
- lämbumistunne,
- ebamugavustunne kõris,
- märg hääl,
- toit jääb suhu või väljub suust/ninast.

Pikemaajalisele neelamishäirele võib viidata kaalulangus, isutus, toidu ja vedelike vältimine. Need omakorda põhjustavad jõuetust, pearinglust, suukuivust ja harvemal juhul vajadust urineerimiseks.

MILLINE ON NEELAMISHÄIRETE MÕJU MINU ELULE?

- madalam elukvaliteet
- sotsiaalsete olukordade, ühiste söögikordade vältimine
- vedelikupuudus
- alatoitumus
- kopsupõletik
- depressioon, ärevus
- surm
- lähedasel mure, väsimus ja vastutus turvalise ja tõhusa söömise tagamisel

TURVALISE NEELAMISE SOOVITUSED

ISE SÜÜES JA JUUES

ENNE SÖÖMIST



- istun kontrollitult
- suu on puhas
- valin mulle sobilikud nõud (nt kerge/väike lusikas, lai madal tass)

SÖÖMISE AJAL



- söön-joon rahulikus tempos
- võtan väikesed suutäied ja lonksud
- keskendun korraga ühele tegevusele (ei söö ega räägi samal ajal!)

PÄRAST SÖÖMIST



- puhastan suu
- istun 20 min, et vältida toidu tagasivoolu maost neelu

LÄHEDASE TOITMISEL JA JOOTMISEL

- lähedane on ärkvel ja kontaktne
- taga 90° istuv asend, vajadusel toesta
- puhasta suu/pese hambad
- kohanda nõud vastavalt võimekusele

- anna süüa-juua rahulikus tempos
- paku väikeid suutäisi ja lonkse
- veendu, et suu on enne järgmist suutäit tühi
- märka viiteid neelamishäirele!

- kontrolli, et suu on tühi
- võimalusel hoia lähedane istuvas asendis 20 minutit
- puhasta suu ja hambad