

LA DISFAGIA NEL PAZIENTE ANZIANO



*“Improvvisamente la vita è cambiata:
prima non dovevo pensare a come mangiare,
ora devo stare molto attento a tutto”*

Qualsiasi alterazione della deglutizione, a prescindere dalla causa, viene definita col termine **DISFAGIA**. Si possono avere diversi tipi di disfagia, a seconda della fase della deglutizione in cui si verifica il malfunzionamento.

Questo opuscolo è indirizzato alla popolazione anziana, in cui una combinazione di declino fisiologico associato all'età e alle comorbidità, rendono la disfagia frequente.



CAMPANELLI D'ALLARME

COME CAPIRE CHE QUALCOSA NON VA?

Il passaggio di cibi o bevande nelle vie aeree anziché in quella digestiva si può manifestare in modo evidente con:

- frequenti colpi di tosse durante il pasto, anche entro 2-3 minuti dalla deglutizione di un boccone;
- alterazione della voce;
- fuoriuscita di cibo o liquidi dal naso;
- difficoltà a deglutire la terapia farmacologica;
- sensazione di soffocamento;
- comparsa di colorito rosso o bluastro (cianotico) al volto;
- febbre, anche non elevata (37,5°-38°) senza altre cause;
- comparsa/aumento della produzione di catarro;
- calo di peso involontario.

Se il Paziente, o chi si occupa di lui, nota anche solo uno di questi segni è bene che si rivolga subito al proprio Medico Curante.



INTERVENTO RIABILITATIVO

L'obiettivo terapeutico principale nella gestione della disfagia è il recupero di una deglutizione sicura ed efficace, adottando eventuali posture facilitanti e/o limitazioni dietetiche personalizzate in base alle diverse problematiche deglutorie.



COSA EVITARE

Bisogna evitare quelle circostanze nelle quali la deglutizione, per via di consistenze inadeguate, possa risultare compromessa favorendo l'inalazione del bolo. Tra queste:



- Assumere la **terapia farmacologica con acqua**;
- Bere liquidi mentre si mangia (acqua, vino, bevande in genere);
- Cibi a **doppia consistenza**, quali pasta/minestrina in brodo, minestrone, fette biscottate nel caffè latte, agrumi, uva, anguria, dolci con ripieno liquido, gelato con pezzi di frutta/cioccolato/frutta secca, ecc.;
- **Cibi secchi** da sgranocchiare, come crackers, grissini, fette biscottate, frutta secca, caramelle dure, torroncini, ecc.;
- **Riso** in insalata, riso molto asciutto o riso in brodo;
- **Mais** in scatola;
- **Melograno, ribes**, ecc.;
- **Ghiaccioli e granite**.



MODALITÀ DI ASSUNZIONE DEI FARMACI

I farmaci in compresse e/o capsule devono essere **inglobati** in un cucchiaino di acqua gelificata o, previa autorizzazione del Medico, di passata di frutta.

Il Medico di Famiglia potrà inoltre prescrivere formulazioni più idonee (iniezioni, supposte, cerotti, ecc.) al fine di limitare il più possibile l'assunzione orale di farmaci.





MODALITÀ DI ASSUNZIONE DEI LIQUIDI

- Assumere acqua prima o 30 minuti dopo i pasti, a piccoli sorsi a capo flesso in avanti. Tenere il bicchiere sempre pieno, **evitando così che il paziente vada indietro con la testa**;
- Se si ha sete durante il pasto, assumere solo acqua gelificata/addensata;
- Tutti gli altri liquidi devono essere **addensati***;
- Si raccomanda di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, salvo diversa indicazione Medica.



* **COSA SONO GLI ADDENSANTI?**

Gli addensanti sono dei prodotti che si aggiungono ad alimenti liquidi (acqua, latte, brodo, succhi di frutta, ecc.) al fine di aumentarne la consistenza.

Quantità di polvere addensante, tempi ed effetto addensante possono variare in relazione alle caratteristiche degli alimenti (temperatura, viscosità, acidità, ecc.). Si raccomanda quindi di rispettare le indicazioni riportate sulla confezione di ogni singolo addensante.



MODALITÀ DI ASSUNZIONE DEL CIBO

L'alimentazione deve comprendere **colazione, pranzo, cena e due spuntini** da distribuire nell'arco della giornata:

- **COLAZIONE:** è necessario creare una polvere di biscotti da aggiungere, per addensare, la bevanda preferita (latte, tè, caffè, ecc.). Se ciò non dovesse essere sufficiente, utilizzare apposita polvere addensante.
- **PRANZO E CENA:** il pasto deve essere completo (primo, secondo e contorno) e bilanciato:
 - **primo:** pasta di medio formato ben cotta e ben condita (sugo al pomodoro, besciamella, panna, pesto, ecc.); risotto ben cotto e ben mantecato; passati di verdura cremosi (senza pezzi di verdura o altro); crema di cereali (semolino, mais, tapioca, ecc.); polenta;
 - **secondo:** carni morbide preparate in umido; sfornati; polpette; carne trita cruda; filetti di pesce senza lisce; frittata; omelette; purea di legumi; formaggi morbidi, formaggi stagionati (solo se grattugiati ed aggiunti ad altre preparazioni); prosciutto cotto, mortadella, affettato di pollo/tacchino; omogenizzati di carne, pesce, prosciutto, formaggio, ecc.;
 - **contorno:** è preferibile consumare verdure cotte;
 - **condimenti:** olio extravergine di oliva, besciamella;
 - **altro:** pane morbido (pane al latte o pane all'olio), purè;
 - **frutta:** frutta morbida sbucciata, frutta cotta, purea di frutta.



- Per facilitarne l'assunzione, è consentito unire in un unico piatto due o più portate di uno stesso pasto (è possibile, ad esempio, utilizzare il secondo piatto per condire il primo piatto): pasta ben cotta al ragù, risotto allo zola, tortino di patate con verdura e formaggio.
- **SPUNTINI:** frutta morbida sbucciata, purea di frutta,), tutti i dolci al cucchiaino, budino, yogurt cremoso e vellutato, gelato cremoso e vellutato



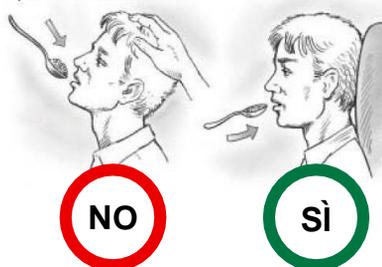
CHE COSA FARE **PRIMA** DEL PASTO?

- Eseguire l'igiene del cavo orale "a secco", senza acqua né liquidi di vario genere;
- Assicurarsi che la persona sia vigile e reattiva;
- Controllare che il paziente assuma la corretta postura: seduto, avambracci appoggiati al tavolo, pianta dei piedi ben appoggiata a terra e, salvo diverse indicazioni fornite dal Logopedista o dal Medico Deglutologo, con la testa leggermente flessa in avanti;
- Se il paziente è allettato dovrà essere adottata la posizione seduta portando lo schienale del letto il più alto possibile (porre un cuscino dietro la schiena in modo da mantenerla eretta), avambracci comodamente appoggiati su una tavola spostabile di fronte al paziente;
- Chi assiste il paziente nell'alimentazione deve posizionarsi seduto a livello degli occhi, o poco più in basso.



CHE COSA FARE **DURANTE** IL PASTO?

- Durante il pasto il paziente non deve parlare, guardare la TV, leggere o essere distratto in alcun modo: l'ambiente deve essere tranquillo;
- Il paziente deve avere il capo flesso in avanti;
- È importante che il Paziente si alimenti senza fretta, prendendosi tutto il tempo necessario;
- Favorire l'autonomia del Paziente nell'alimentarsi. Se è necessario imboccarlo, rispettare i tempi di deglutizione del Paziente;
- Assicurarsi che la persona abbia la bocca vuota prima di passare al boccone successivo ;
- Se durante il pasto si ha la sensazione di avere ancora cibo in gola, fare 2-3 colpi di tosse poi deglutire più volte la saliva.





CHE COSA FARE DOPO IL PASTO?

- Eseguire l'igiene orale alla fine di ogni pasto; se il Paziente è portatore di protesi dentale è importante effettuare la pulizia sia a livello del cavo orale che della protesi;
- Mantenere la posizione seduta per circa 30 o 60 minuti dopo il pasto;
- Prima di andare a dormire controllare che non siano presenti residui di cibo in bocca. Se si presentano frequenti episodi di tosse nel sonno non bisogna allarmarsi: è possibile che vi siano difficoltà nella deglutizione della saliva; è sufficiente aggiungere un cuscino dietro la testa per facilitarne la discesa nelle vie digestive.



Le informazioni contenute in questo opuscolo sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata

*A cura di
Logopedista Giada Spinazza
Dietisti Elena Giuliani, Nicholas Chiari
E degli infermieri Case Manager dell'ASST Sette Laghi*