

Dysphagie-Erklärvideo

| | Deutscher Sprechtext | Kroatische Untertitel |
|---|--|---|
| 1 | Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Außerdem ist Essen und Trinken auch Genuss. | Hrana i piće su životno potrebni. Osim toga, hrana i piće su također užitak. |
| 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. | Nemoćnost gutanja hrane i pića nije samo opasnost za naše zdravlje, već i ograničenje kvalitete i radosti života. |
| 3 | Normalerweise funktioniert das Schlucken, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. | Obično gutanje funkcionira bez da moramo o tome razmišljati. |
| 4 | Ist der Schluckvorgang gestört, so spricht man von Dysphagie. | Ako je proces gutanja poremećen, to se naziva disfagija. |
| 5 | Das Risiko für Schluckstörungen steigt im Alter drastisch an. | Rizik za poremećaje gutanja dramatično raste s godinama. |
| 6 | An Dysphagie leiden: → rund 30-40% aller älteren Menschen, die zu Hause leben, ... | Disfagijom pati: → otprilike 30-40% starijih osoba koje žive kod kuće... |
| 7 | ... → mehr als 50% der PflegeheimbewohnerInnen ... | ... → više od 50% stanovnika staračkih domova ... |
| 8 | ... → und ca. 70% aller älteren PatientInnen im Krankenhaus. | ... → i oko 70% starijih pacijenata u bolnici. |
| 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 einem Schlaganfall. | Poremećaj gutanja može se razviti ovisno o uzroku: → postupno se razvija (posebno kod starijih osoba), → može biti posljedica druge bolesti (npr. kod demencije / Parkinsonove bolesti) → ili se može naglo pojaviti, kao što je to slučaj nakon moždanog udara. |

| | Deutscher Sprechtext | Kroatische Untertitel |
|----|---|--|
| 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>Neprepoznati ili neobrađeni poremećaji gutanja mogu imati ozbiljne posljedice, poput:</p> <p>→ pothranjenost (nedostatak hranjivih tvari)</p> <p>→ dehidracija (nedostatak tekućine)</p> |
| 11 | <p>→ oder eine lebensbedrohliche Lungenentzündung, wenn Flüssigkeit oder Speisereste in die Luftröhre gelangen.</p> | <p>→ ili životno ugrožavajuću upalu pluća, ako tekućina ili ostaci hrane dospiju u dušnik.</p> |
| 12 | <p>Nicht zu unterschätzen sind aber auch der Verlust von Freude und Genuss am Essen, die soziale Isolation sowie die verminderte Lebensqualität.</p> | <p>Ne treba podcjenjivati ni gubitak radosti i užitka u hrani, socijalnu izolaciju i smanjenje kvalitete života.</p> |
| 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>Mogući znakovi poremećaja gutanja mogu biti:</p> <p>→ kašalj/grcanje ili često gutanje, što se u Austriji naziva "Verkutzen"</p> <p>→ često grgljanje ili "gurglanje" glasa nakon jela/pića</p> <p>→ izlazak sline ili hrane iz usta/nosa</p> <p>→ ostaci hrane u ustima</p> <p>→ groznica ili upala pluća nepoznatog porijekla</p> <p>→ neželjeni gubitak tjelesne težine.</p> |
| 14 | <p>Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, kann eine Schluckstörung vorliegen.</p> | <p>Ako se pojave jedan ili više ovih simptoma, može postojati poremećaj gutanja.</p> |
| 15 | <p>Für eine erste Einschätzung kann der Fragebogen EAT-10 helfen, kurz für Eating Assessment Tool.</p> | <p>Za prvu procjenu može pomoći upitnik EAT-10, skraćena za Eating Assessment Tool.</p> |

| | Deutscher Sprechtext | Kroatische Untertitel |
|----|---|--|
| | Es handelt sich um einen Dysphagie-Risiko-Test mit 10 einfachen Fragen, den jede Person selbst durchführen kann. | To je test rizika disfagije koji se sastoji od 10 jednostavnih pitanja, koje svaka osoba može sama provesti. |
| 16 | Bei einem entsprechenden Ergebnis ist eine weitere Abklärung durch ÄrztInnen oder LogopädInnen empfehlenswert. | U slučaju odgovarajućeg rezultata preporučuje se daljnja procjena od strane liječnika ili logopeda. |
| 17 | Bei einer diagnostizierten Schluckstörung kann es notwendig sein, die Konsistenz von Getränken und Speisen anzupassen. | Kod dijagnosticiranja problema sa gutanjem, može biti potrebno prilagoditi konzistenciju pića i hrane. |
| 18 | Hier kommen Eindickungspulver wie ThickenUP® clear zum Einsatz, welche für kalte als auch warme Getränke, Suppen, Trinknahrungen oder pürierte Speisen geeignet sind. | Ovdje se koriste prahovi za zgušnjavanje kao ThickenUP® clear koji su prikladni za hladna i topla pića, juhe, tekuće obroke ili pireane namirnice. |
| 19 | Durch das Eindicken nimmt die ... | Zgušnjavanjem se... |
| 20 | ... Fließgeschwindigkeit von Flüssigkeiten ab und das Schlucken wird sicherer. Die Eindickstufe sollte individuell festgelegt werden. | smanjuje brzina protoka tekućine i olakšava gutanje. Debljina bi trebala biti određena pojedinačno za svaku osobu. |
| 21 | Weitere Tipps für sicheres Schucken sind: ✓ Aufrechte, stabile Körperhaltung mit einem leicht abwärts geneigten Kopf ✓ Essen mit allen Sinnen (z. B. Brille aufsetzen, Hörgerät aktivieren, Zahnprothese einsetzen) ✓ Auf ruhige Umgebung achten (keine Ablenkung durch Gespräche, Radio oder Fernsehen) | Dodatni savjeti za sigurno gutanje su: ✓ Uspravna, stabilna tjelesna drža s lagano nagnutom glavom prema dolje ✓ Jesti sa svim osjetilima (npr. staviti naočale, uključiti slušni aparat, staviti zubnu protezu) ✓ Paziti na mirno okruženje (nema ometanja razgovorima, radiju ili televiziji) |
| 22 | ✓ Kleine Schluckportionen ✓ Zeit lassen beim Essen, abwarten bis der Mund leer ist ✓ Mundpflege vor und nach dem Essen | uzimanje manjih količina hrane ✓ Ostaviti vremena za jedenje, pričekati da se usta isprazne ✓ Održavati higijenu usne šupljine prije i nakon jela |

| | Deutscher Sprechtext | Kroatische Untertitel |
|-----|--|---|
| 23 | <p>Achten Sie zusätzlich auf die richtige Nahrungsmittelauswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gemischte Konsistenzen vermeiden wie z.B. Nudeln oder Frittaten in der Suppe, Kompottfrüchte ✓ Keine krümeligen und trockenen Speisen wie z.B. trockener Kuchen oder Kekse ✓ Nichts Scharfes wie z.B. Pfeffer ✓ Keine zu heißen Speisen ✓ Weiche Kost bevorzugen wie z.B. Brot ohne Rinde, Semmelknödel, Streichwurst | <p>Dodatno obratite pozornost na odabir hrane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Izbjegavajte miješane konzistencije poput tjestenine ili Frittaten (narezana palačinka) u juhi, voćne kompote ✓ Ne jedite hrskave i suhe namirnice poput suhog kolača ili keksa ✓ Izbjegavajte začinjena jela poput papra ✓ Ne jedite prevruću hranu ✓ Dajte prednost mekoj hrani poput kruha bez kore, knedla, namaza |
| 24 | <p>Für sicheres Schlucken und mehr Lebensqualität nutzen Sie ThickenUP® clear Eindickungspulver – als Dose oder praktisch portionierte Sachets.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bis zu 4x ergiebiger als herkömmliche Eindickungspulver ✓ Eindickungskonsistenz bleibt auch bei Speichelkontakt im Mund erhalten ✓ Klumpt nicht und dickt nicht nach ✓ Keine Beeinträchtigung von Geschmack, Geruch oder Farbe der eingedickten Flüssigkeiten ✓ Einfache Dosierung <p>Erhältlich in allen Apotheken!</p> | <p>Za sigurno gutanje i poboljšanje kvalitete života koristite prah za zgušnjavanje ThickenUP® clear - u limenci ili praktičnoj pojedinačno pakiranoj vrećici.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do 4x učinkovitiji od tradicionalnih praškova za zgušnjavanje ✓ Zgušnjavačka konzistencija ostaje nepromijenjena čak i uz kontakt s pljuvačkom u ustima ✓ Ne stvara grudice i ne zgušnjava se naknadno ✓ Ne utječe na okus, miris ili boju zgusnutih tekućina ✓ Jednostavno doziranje <p>Dostupno u svim ljekarnama!</p> |
| 25a | <p>Mehr Informationen zu Dysphagie und ThickenUP® clear finden Sie unter: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p> | <p>Više informacija o disfagiji i prašku ThickenUP® clear potražite na: www.nestlehealthscience.at/dysphagie</p> |