

## 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.

	<b>Deutscher Sprechtext</b>	<b>Kroatische Untertitel</b>
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, skraćenica za Eating Assessment Tool.</p>

	<b>Deutscher Sprechtext</b>	<b>Kroatische Untertitel</b>
	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

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