

Alimentació adaptada a la disfàgia. Postures correctes

La **disfàgia** és un trastorn que dificulta o impedeix el pas dels aliments sòlids o líquids de la boca fins a l'estómac. És molt important garantir una **higiene postural correcta durant i després** de la ingesta per reduir el risc de broncoaspiració, així com altres complicacions derivades de la disfàgia, com ara la desnutrició i/o la deshidratació.

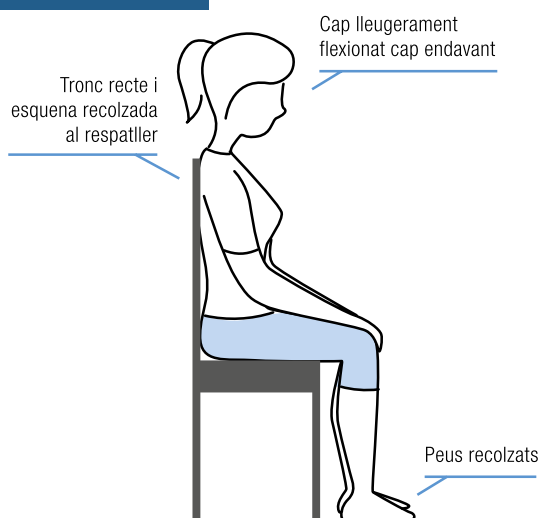
1. Abans de començar a menjar, cal garantir que la persona estigui **desperta, tranquil·la i conscient**.
2. L'àpat s'ha de fer en un **ambient tranquil i sense distraccions** (sense fer servir aparells electrònics com el televisor o la ràdio).
3. Cal garantir una postura correcta (assegada en un angle de 90° i enllitada entre 60° i 80°).
4. Cal donar el menjar col·locant-se davant de la persona a l'**altura dels ulls** i evitar canvis de posició i alçada (per evitar la flexoextensió cervical).
5. Durant l'àpat, cal centrar-se en la deglució. **No** és recomanable **conversar** mentre es mastega.
6. Convé fer servir la **coberteria adaptada (coberts i gots)** al **volum** tolerat per la persona. No feu servir ni xeringues ni canyetes per donar el menjar.

	Volum gran ☐ 15 ml Alimentació amb cullera sopera		Volum mitjà ☐ 10 ml Alimentació amb cullereta de postres		Volum baix ☐ 5 ml Alimentació amb cullereta de cafè
--	---	--	--	--	---

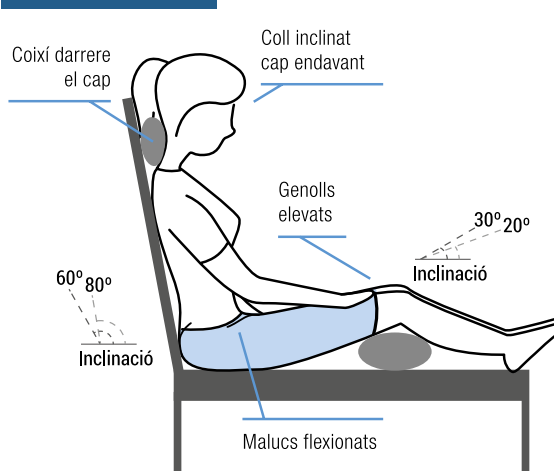
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/disfagia>

7. En cas de **tos** o **regurgitació**, atureu la **ingesta**, ja que això vol dir que la textura o el volum dels aliments no són els adequats.
8. En finalitzar l'àpat, reviseu que no li quedin **restes d'aliments** a la boca. Assegureu-vos de garantir-li una bona higiene bucal.
9. Cal mantenir la postura de 90° almenys entre 20 i 30 minuts **després de l'àpat**.

POSTURA ASSEGUDA



POSTURA ENLLITADA



Per a més informació:

- Guia de disfagia – Manejo de la disfagia en AP. SEMERGEN.2020: <https://semergen.es/files/docs/grupos/digestivo/manejo-disfagia-ap.pdf>
- Nutricia: Recomendaciones posturales: <https://disfagia-nutricion.es/consejos/recomendaciones-posturales/>
- Pautas para una deglución segura y eficaz. FEM.Esukadi: <https://www.cem-cat.org/sites/default/files/2-pautas-correct-degluc.pdf>

*Per qualsevol dubte o informació poseu-vos en contacte amb el vostre professional sanitari de referència.