



Innovative tools for **D**iets oriented to
Education and **hE**alth improvement
in **D**ysphagia condition

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Ανάπτυξη μεθοδολογίας και εργαλείων
για άτομα με δυσφαγία και το άμεσο περιβάλλον τους

Πρώτο σχέδιο της μεθοδολογίας της Μονάδας 1 για το IO2

Στις χώρες εταίρους:
Ιταλία - Ελλάδα - Λιθουανία - Ισπανία – Τουρκία

Αύγουστος 2022

Ευρετήριο

Μονάδα 1 - Δυσφαγία	2
1.1 Κατάποση	2
1.1.1 Ορισμός της κατάποσης	2
1.1.2 Φάσεις κατάποσης	2
1.2 Δυσφαγία	4
1.2.1 Επισκόπηση	4
1.2.2 Ορισμός της δυσφαγίας	4
1.2.3 Ταξινόμηση δυσφαγίας	4
1.2.4 Συχνότερα σημεία και συμπτώματα	6
1.3 Συνέπειες για την υγεία	8
1.3.1 Επιπλοκή ασφάλειας	8
1.3.2 Επιπλοκή αποτελεσματικότητας	9
1.4 Ανίχνευση και διάγνωση	11
1.4.1 Ανίχνευση	11
1.4.2 Διάγνωση	12
1.4.3 Πρωτόκολλο συναγερμού	12

Δομή μαθημάτων ηλεκτρονικής μάθησης	
Όνοματεπώνυμο	Μονάδα 1 - Δυσφαγία
Περίληψη μονάδας	Να γνωρίσετε την κατάποση, τη δυσφαγία, τα είδη και τις συνέπειες στην υγεία από την ανεπαρκή ανίχνευση και διάγνωση.
Δομή της μονάδας	
Μαθησιακά αποτελέσματα	
Γνώση - Κατάποση και φάσεις - Δυσφαγία: ταξινόμηση και σημεία - Ανίχνευση και διάγνωση - Συνέπειες για την υγεία	
Δεξιότητες - Κριτική σκέψη - Επικοινωνία - Συνεργασία - Ψηφιακός αλφαριθμητισμός - Αυτονομία	
Ικανότητες - Βασικές γνώσεις δυσφαγίας - Ευαισθητοποίηση για τον εντοπισμό της δυσφαγίας	
Περιεχόμενα (3 ώρες) <i>Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.</i>	<i>Παρακαλείστε να παράσχετε τον κατάλογο περιεχομένων (ppt, pdf, κ.λπ.) για τη μελέτη της συγκεκριμένης ενότητας.</i>
Πόροι (1 ώρα) <i>Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.</i>	<i>Παρακαλείστε να παραθέσετε κατάλογο πηγών (URL, άρθρα, βιβλία, εκθέσεις κ.λπ.) για περαιτέρω ανάγνωση για τη συγκεκριμένη ενότητα. Μην ξεχάσετε να γράψετε τα πνευματικά δικαιώματα, τους περιορισμούς χρήσης κ.λπ.</i>
Εργασίες (30 λεπτά) <i>Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.</i>	<i>Παρακαλείστε να δώσετε τον κατάλογο των εργασιών (ασκήσεις, π.χ. αποστολή αρχείου, συζήτηση στο φόρουμ κ.λπ.) για τη συγκεκριμένη ενότητα.</i>
Βασική έννοια	- Κατάποση - Δυσφαγία - Σημάδια - Πνιγμός - Απόφραξη - Αναπνευστικές λοιμώξεις - Υποσιτισμός - Αφυδάτωση - Ποιότητα ζωής - Ανίχνευση - Διάγνωση - Θεραπεία - Επαγγελματίες - Πρωτόκολλο συναγερμού

Μονάδα 1 - Δυσφαγία

1.1 Κατάποση

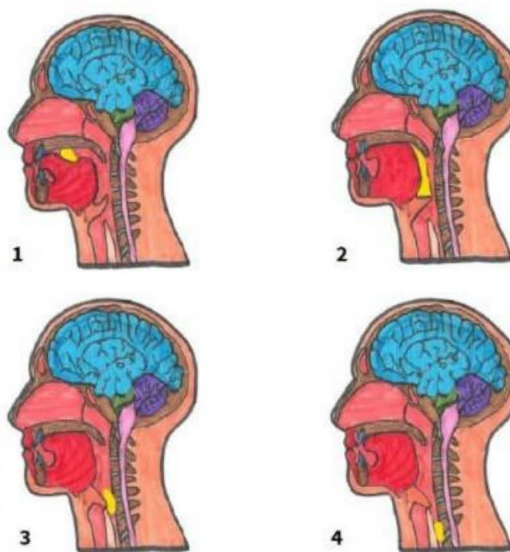
1.1.1 Ορισμός της κατάποσης

Κατάποση- η λειτουργία της διέλευσης και της απομάκρυνσης ουσιών (τροφή, ποτό ή σάλιο) από τη στοματική κοιλότητα, το φάρυγγα και τον οισοφάγο προς το στομάχι με τον κατάλληλο ρυθμό και ταχύτητα σύμφωνα με τον ΠΟΥ.

1.1.2 Φάσεις κατάποσης

Η κατάποση χωρίζεται σε τρία στάδια:

- **Προφορική φάση** - εκούσιες κινήσεις. Εισαγωγή της τροφής στο στόμα και δημιουργία της τροφικής δόσης και ώθηση αυτής της δόσης με ανύψωση της γλώσσας (1).
- **Φαρυγγική φάση** - ακούσιες κινήσεις. Το κομμάτι διασχίζει το φάρυγγα και φτάνει στον οισοφάγο (2 και 3)
- **Οισοφαγική φάση** - ακούσιες κινήσεις. Το κομμάτι διασχίζει τον οισοφάγο και εισέρχεται στο στομάχι (4).



Σχήμα 1. Μηχανισμός κατάποσης (Πηγή: CADIS Huesca)

Πρακτικές ασκήσεις για την εφαρμογή της θεωρίας.

Σε αυτή την άσκηση θα γνωρίσουμε τη διαδικασία κατάποσης. Υλικά: ένα φρούτο έτοιμο για κατανάλωση

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε έχοντας επίγνωση της διαδικασίας:

- 1- Πάρτε το φρούτο και βάλτε το στο στόμα.** Παρατηρήστε πώς ανοίγει το στόμα και πώς τα δόντια βοηθούν να κοπεί η τροφή σε ένα μικρό μέρος που θα παραμείνει μέσα στο στόμα.
- 2 - Μασήστε την τροφή και σχηματίστε την τροφική δόση.** Σε αυτή τη φάση παρατηρήστε πώς η τροφή διαλύεται και με τη βοήθεια της γλώσσας ρίχνεται από τη μία πλευρά του στόματος στην άλλη και ενώνεται με το σάλιο.
- 3- Ομαδοποιήστε όλες τις τροφές στο στόμα στη βάση της γλώσσας.** Παρατηρήστε τις κινήσεις του στόματος και πώς η γλώσσα σας βοηθά να τις ομαδοποιήσετε.
- 4. Καταπιείτε την τροφική δόση.** Παρατηρήστε πώς υπάρχει μια γρήγορη κίνηση της γλώσσας που σπρώχνει την τροφή στο λαιμό.
- 5. Τέλος, οι δύο τελευταίες φάσεις της κατάποσης συμβαίνουν πολύ γρήγορα.**



Innovative tools for Diets oriented to Education and hEalth Improvement in Dysphagia condition

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

SWALLOWING

Swallowing; the function of passing and clearing substances (food, drink or saliva) from the oral cavity, pharynx and esophagus to the stomach at the appropriate rate and speed according to WHO.

The process of swallowing is an essential part of the digestive process.

SWALLOWING PHASES

Phase 1: Oral phase

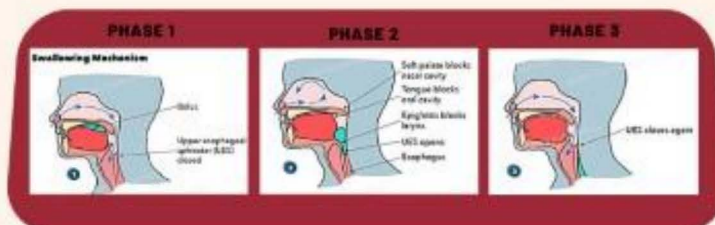
Voluntary movements. Introduction of food into the mouth and creation the food bolus and pushing the bolus with tongue elevation.

Phase 2: Pharyngeal phase

Involuntary movements. The bolus crosses the Pharynx and reaches the esophagus.

Phase 3: Esophageal phase

Involuntary movements. The bolus crosses the esophagus and into the stomach.



CONCLUSION

Swallowing is a complex process and it is compound by three phases: oral phase, pharyngeal phase and esophageal phase.



For more information:
<https://indeed-project.org/>

Partners:



Σχήμα 2. Γράφημα της κατάποσης (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro).

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>)

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

1.2 Δυσφαγία

1.2.1 Επισκόπηση

Η περιστασιακή δυσκολία κατάποσης, η οποία μπορεί να εμφανιστεί όταν τρώτε πολύ γρήγορα ή δεν μασάτε αρκετά καλά το φαγητό σας, συνήθως δεν αποτελεί λόγο ανησυχίας. Ωστόσο, εάν αυτές οι επιπλοκές είναι συχνές, μπορεί να υποδηλώνουν ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που απαιτεί θεραπεία. Πολλές από αυτές τις ιατρικές επιπλοκές μπορεί να οφείλονται στη δυσφαγία.

Περίπου το 8% του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού πάσχει από δυσφαγία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το ποσοστό αυτό είναι ακόμη υψηλότερο,

- 20-60% σε άτομα άνω των 55 ετών.
- 35-84% σε νευρολογικές ασθένειες (Parkinson (35-50%), Alzheimer (84%), ELA (60%) ...).
- 20-80% άλλες ιατρικές καταστάσεις (επιπτώσεις, χειρουργική επέμβαση ή καρκίνος).

1.2.2 Ορισμός της δυσφαγίας.

Η δυσφαγία είναι η δυσκολία ή η αίσθηση ότι δυσκολεύεστε να καταπιείτε ορισμένα τρόφιμα, υγρά, φάρμακα ή σάλιο.

Οι δυσκολίες μπορεί να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε από τις τρεις φάσεις της κατάποσης. Μπορούν να ταξινομηθούν ανάλογα με την εντόπισή τους.



Πηγαίνετε στο βίντεο: **Βιντεοφθοροσκό Πηγαίνετε στο βίντεο: Δυσφαγία**
δυσφαγίας
(IANESSA HUMBERT, 2020)

(CADIS HUESCA, 2021)

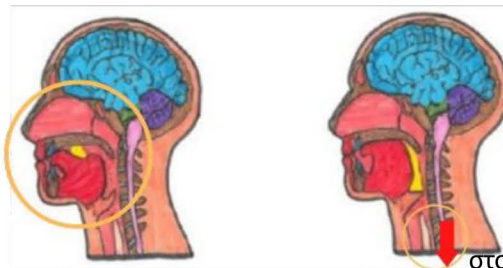
Πηγαίνετε στο βίντεο: Δυσκολία στην
κατάποση
(FREEMEDEDUCATION, 2018)

1.2.3 Ταξινόμηση δυσφαγίας

Οι δυσφαγίες μπορούν να χωριστούν σε δύο κύριες ταξινομήσεις ανάλογα με τον τόπο στον οποίο εκδηλώνονται: Δυσφαγία του φάρυγγα και οισοφαγική δυσφαγία.

Δυσφαγία του φάρυγγα. Προβλήματα εμφανίζονται κατά τη διάρκεια ενός από τα δύο πρώτα στάδια της κατάποσης. Υπάρχει δυσκολία στην κατάποση.

Οισοφαγική δυσφαγία. Τα προβλήματα εμφανίζονται κατά την τελευταία φάση της κατάποσης. Οι ασθενείς συνήθως περιγράφουν συμπτώματα εμπλοκής της τροφής δευτερόλεπτα μετά την έναρξη της κατάποσης και την εντοπίζουν να συμβαίνει



στο άνω μισό του θώρακα ή λίγο χαμηλότερα.

Σχήμα 3. Ταξινόμηση της δυσφαγίας (Πηγή: CADIS Huesca)



1.2.4 Συχνότερα σημεία και συμπτώματα.

- Δυσκολία όταν το άτομο τρώει με τα μαχαιροπήρουνα
- Αυξημένος χρόνος μάσησης και χειρισμού του στόματος
- Αδυναμία διατήρησης του κομματιού στη στοματική κοιλότητα
- Δυσκολία εκτέλεσης και συντονισμού των στοματικών κινήσεων με τους μύες του προσώπου, του στόματος και της γλώσσας
- Απώλεια δύναμης κατά τη μάσηση.
- Υπερβολικό μοτίβο μάσησης.
- Δυσκολία ή αδυναμία έναρξης κατάποσης
- Δυσκολία κατά την έναρξη της κατάποσης με ή χωρίς πόνο
- Παρατεταμένος χρόνος φαγητού
- Συχνές επαναλαμβανόμενες καταπόσεις
- Σάλια.
- Υπολείμματα τροφής στο στόμα μετά την κατάποση
- Πόνος, δυσφορία ή αίσθημα κολλήματος στο λαιμό
- Ιδρώτας, υγρά μάτια και δυσφορία
- Ρινική ή στοματική παλινδρόμηση
- Αλλαγές στον τόνο της φωνής, βραχνάδα ή "υγρή φωνή" ή ρινική
- Συχνός πνιγμός
- Αποφράξεις αεραγωγών
- Αίσθημα πνιγμού κατά την κατάποση
- Ναυτία ή έμετος
- Παλινδρόμηση
- Αίσθηση ότι το φαγητό κολλάει στο λαιμό ή στο στήθος ή πίσω από το στέρνο.
- Επαναλαμβανόμενες αναπνευστικές λοιμώξεις
- Βήχας κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή έως και 20 λεπτά αργότερα
- Επαναλαμβανόμενος ή χαμηλός πυρετός
- Αλλαγή χρώματος στα δάχτυλα ή τα χείλη
- Απώλεια βάρους
- Αφυδάτωση

Πρακτικές ασκήσεις για την εφαρμογή της θεωρίας.

Σε αυτή την άσκηση θα εντοπίσουμε σημάδια δυσφαγίας σε ένα άτομο κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σίτισης.

Χρονοδιάγραμμα: εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων

Υλικά: τρόφιμα που παρασκευάζονται για το συγκεκριμένο γεύμα.

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε έχοντας επίγνωση της διαδικασίας:

1- Κατάσταση. Καθίστε σε μια καρέκλα δίπλα στο άτομο με υποψία δυσφαγίας, στο ίδιο ύψος αλλά χωρίς να παρεμβαίνετε στη διαδικασία ή να το κάνετε να αισθάνεται άβολα.

2- Παρατήρηση της διαδικασίας. Από τη στιγμή που παίρνει το κουτάλι από το τραπέζι, πιάνει το φαγητό με το στόμα, το μασάει, σχηματίζει το μπουλόνι, το καταπίνει και ακόμη τέλος σκουπίζει το στόμα στο τέλος.

3- Προσδιορισμός των σημείων. Να είστε σε εγρήγορση για να εντοπίσετε εάν εμφανιστεί κάποιο σημάδι σε οποιοδήποτε από τα στάδια κατά τη διάρκεια της σίτισης.



Σχήμα 4. Γράφημα της δυσφαγίας. (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro).

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>).

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιλαμβάνει σε αυτήν.
2020-1-ES01-KA204-083288

1.3 Συνέπειες για την υγεία

Οι συνέπειες της δυσφαγίας κυμαίνονται από την υποβάθμιση της γενικής υγείας έως πιο σοβαρά προβλήματα όπως

1.3.1 Επιπλοκή ασφαλείας

- **Πνιγμός:** Είναι η αίσθηση ότι η τροφή έχει κολλήσει στο λαιμό ή στο στήθος σας και εμποδίζει εν μέρει τον αέρα να εισέλθει στους πνεύμονες. Επιμένει η αναπνοή και ξεκινά ο βήχας για να εξαλειφθεί αυτό το ξένο σωματίδιο.

Πώς αντιμετωπίζεται ο φραγμός των αεραγωγών;

Συνιστάται να ενθαρρύνετε το άτομο να βήχει μέχρι να αποβληθεί το στοιχείο. Θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση υγρών, η κατανάλωση τροφής ή τα χτυπήματα με την πλάτη, διότι το ξένο αντικείμενο θα μπορούσε να πέσει στους αεραγωγούς.

- **Παρεμπόδιση:** Απόφραξη του αεραγωγού είναι η απόφραξη οποιουδήποτε τμήματος του αεραγωγού λόγω τροφής ή ξένου αντικειμένου. Μια απόφραξη μπορεί να εμποδίσει εντελώς την είσοδο του αέρα στους πνεύμονες που θα ήταν απειλητικά για τη ζωή επείγοντα περιστατικά που απαιτούν άμεση ιατρική φροντίδα.

Πώς αντιμετωπίζεται η απόφραξη των αεραγωγών;

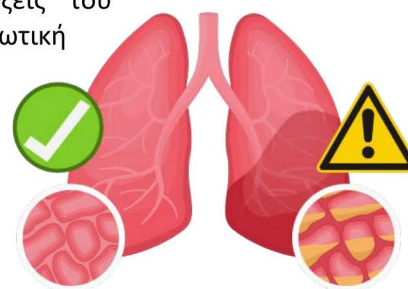
Καλέστε τον εθνικό αριθμό τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης για την υγεία και **ξεκινήστε με τον ελιγμό Heimlich**. Πρόκειται για μια τεχνική έκτακτης ανάγκης που μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο που πνίγεται από ξένο αντικείμενο.



Σχήμα 5. Ο ελιγμός Heimlich [Go Video: Heimlich](#)
(Πηγή: CADIS Huesca) (Howcast, 2012)

- **Λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος:** Οι λοιμώξεις της αναπνευστικής οδού είναι λοιμώξεις των τμημάτων του σώματος που εμπλέκονται στην αναπνοή, όπως τα ιγμόρεια, ο λαιμός, οι αεραγωγοί ή οι πνεύμονες. Οι λοιμώξεις του αναπνευστικού όπως η πνευμονία απαιτούν υποχρεωτική θεραπεία.

Τα άτομα με δυσφαγία αναπτύσσουν συνήθως πνευμονίες από αναρρόφηση. Αυτό συμβαίνει όταν τροφή, σάλιο, υγρά ή εμετός εισέρχονται στους πνεύμονες ή στους αεραγωγούς που οδηγούν στους πνεύμονες, αντί να εισέλθουν στον οισοφάγο και το στομάχι. Όλα αυτά τα πράγματα μπορεί να μεταφέρουν βακτήρια που προσβάλλουν τους



πνεύμονες. Το 52% των ασθενών με δυσφαγία πάσχει από αναρρόφηση

Σχήμα 6. Πνευμονία από αναρρόφηση.
(Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro).

1.3.2 Επιπλοκή αποτελεσματικότητας

- **Κίνδυνος υποσιτισμού**

Ο υποσιτισμός είναι μια ανισορροπία ενέργειας ή άλλων θρεπτικών συστατικών (έλλειψη υδατανθράκων, λιπών, βιταμινών και ανόργανων συστατικών) που προκαλεί μετρήσιμες αρνητικές επιπτώσεις στη σύνθεση του σώματος, τη σωματική λειτουργία και τα κλινικά αποτελέσματα.

Το 51% των ατόμων με δυσφαγία κινδυνεύει από υποσιτισμό και η σοβαρότητα της δυσφαγίας συσχετίζεται με την αύξηση της συχνότητας υποσιτισμού.

- **Κίνδυνος αφυδάτωσης**

Η αφυδάτωση συμβαίνει όταν δεν προσλαμβάνετε αρκετά υγρά, χρησιμοποιείτε ή χάνετε περισσότερα υγρά από όσα προσλαμβάνετε και το σώμα σας δεν έχει αρκετό νερό και άλλα υγρά για να λειτουργήσει κανονικά.

Η κατανάλωσή τους είναι χαμηλότερη λόγω της αποστροφής έναντι αυτής της υφής ή της έλλειψης επιθυμίας να την κάνουν, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

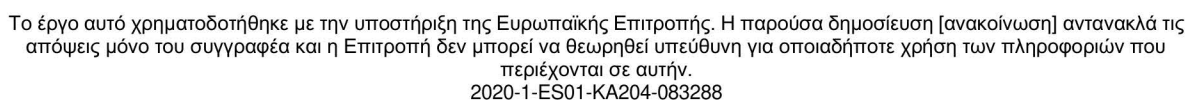
Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε λήθαργο, διανοητική σύγχυση και αυξημένη αναρρόφηση.

- **Μείωση της ποιότητας ζωής**

Η ποιότητα ζωής μπορεί να οριστεί ως ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο είναι υγιές, άνετο και ικανό να συμμετέχει ή να απολαμβάνει τα γεγονότα της ζωής.

Οι προηγούμενες κύριες επιπλοκές που σχετίζονται με τη δυσφαγία μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη ποιότητα ζωής και κοινωνική απομόνωση, καθώς και σε αυξημένο κίνδυνο παράλληλης νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Όλα αυτά οδηγούν σε αύξηση της εξάρτησης, σε μεγαλύτερο βάρος προσωπικής και ιατρικής φροντίδας, καθώς και σε αύξηση της νοσηλείας σε ιδρύματα.



Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>).

1.4 Ανίχνευση και διάγνωση

1.4.1 Ανίχνευση

Η ανίχνευση των σημείων αποτελεί ουσιαστικό μέρος της θεραπείας των ατόμων με δυσφαγία. Όταν η δυσφαγία υποτιμάται, δεν αναγνωρίζεται (η λεγόμενη σιωπηλή δυσφαγία) ή δεν αντιμετωπίζεται, μπορεί να οδηγήσει στους προηγούμενους κινδύνους που αναφέρθηκαν.

Για το λόγο αυτό, η εκπαίδευση των ηλικιωμένων ή των πιο ευάλωτων ατόμων σε θέματα δυσφαγίας και άλλων επιπλοκών της κατάποσης είναι απαραίτητη για τη σωστή θεραπεία. Όσον αφορά την εκπαίδευση για την ανίχνευση σημείων δυσφαγίας, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα επόμενα βήματα:

- **Προσέξτε προσεκτικά:** Έλεγχος της κατάστασης της υγείας σας: διακυμάνσεις του βάρους, κόπωση, απόρριψη τροφής, δυσκολία κατάποσης και άλλα προβλήματα. Μπορεί να υποδηλώνουν κάποιο πρόβλημα υγείας.
- **Ενημερωθείτε:** ζητήστε πληροφορίες από τους επαγγελματίες υγείας του κέντρου υγείας ή του συλλόγου αναπήρων σας.
- **Εντοπίστε:** Προσδιορίστε τα συνήθη σημάδια της δυσφαγίας και πόσο συχνά εμφανίζονται.
- **Πράξη:** Ενημερώστε τον επαγγελματία υγείας αναφοράς. Ακολουθήστε τις οδηγίες του ειδικού σχετικά με τη στάση του σώματος, τη διατροφή και άλλες σχετικές συνήθειες.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Σχήμα 8. Γράφημα σχετικά με τη σημασία της ανίχνευσης της δυσφαγίας (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro).

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>).

1.4.2 Διάγνωση

Ο γιατρός σας μπορεί να πραγματοποιήσει μια αρχική αξιολόγηση της κατάποσής σας και μια φυσική εξέταση και στη συνέχεια να σας παραπέμψει για περαιτέρω εξετάσεις και ερωτήσεις όπως:

- Πόσο καιρό έχετε ενδείξεις δυσφαγίας
- αν τα συμπτώματά σας έρχονται και φεύγουν ή χειροτερεύουν
- αν η δυσφαγία έχει επηρεάσει την ικανότητά σας να καταπίνετε στερεά, υγρά ή και τα δύο
- αν έχετε χάσει βάρος

1.4.3. Θεραπεία και εμπλεκόμενοι επαγγελματίες

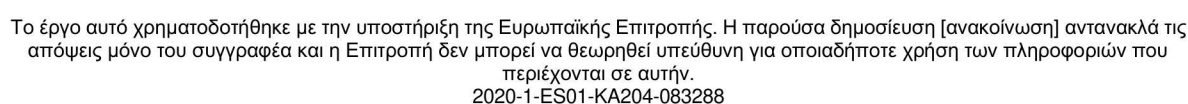
Οι στόχοι της θεραπείας της δυσφαγίας είναι η μείωση των επιπλοκών που αναφέρονται παραπάνω. Ως εκ τούτου, η σωστή διάγνωση είναι απαραίτητη για τη σωστή θεραπεία και αυτή θα πρέπει να γίνεται από διεπιστημονική ομάδα που περιλαμβάνει:

Οδοντίατρος, γαστρεντερολόγος, νευρολόγος, νοσηλεύτης, διατροφολόγος/διαιτολόγος, εργοθεραπευτής, φυσικοθεραπευτής, κοινωνικός λειτουργός, λογοθεραπευτής και άλλοι.

1.4.3 Πρωτόκολλο συναγερμού

Όταν εντοπίζονται σημεία δυσφαγίας, είναι σημαντικό να ξεκινάτε με το πρωτόκολλο συναγερμού. Τα βήματα αυτού του πρωτοκόλλου εξαρτώνται από το αν ανήκετε σε κέντρο ή σύλλογο ατόμων με αναπηρία που διαθέτει χώρο υγείας ή όχι.

- **Ναι, ανήκω σε ένα κέντρο με χώρο υγείας.** Εάν διαπιστώσετε την επανειλημμένη παρουσία ύποπτων σημείων δυσφαγίας, θα πρέπει να ενημερώσετε τους επαγγελματίες υγείας του κέντρου σας.
- **Όχι, δεν ανήκω σε κέντρο με χώρο υγείας.** Εάν διαπιστώσετε την επανειλημμένη παρουσία ύποπτων σημείων δυσφαγίας θα πρέπει να μεταβείτε στο πλησιέστερο κέντρο υγείας και να ενημερώσετε τον οικογενειακό σας γιατρό.



Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>)

Πόρος:

<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>

<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>

<https://nrgi.org/EDUCATION/DYSPHAGIA>

Sura, I., madhavan, a., carnaby, g., & crary, m. A. (2012). Δυσφαγία στους ηλικιωμένους: διαχείριση και διατροφικά ζητήματα. Κλινικές παρεμβάσεις στη γήρανση, 7, 287.

<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>

<https://www.cancertherapyadvisor.com/home/decision-support-in-medicine/hospital-medicine/dysphagia-and-odynophagia/>

Δυσφαγία με βιντεοσκόπηση: Humbert. 8 Μαΐου 2020. Φυσιολογική έναντι μη φυσιολογικής κατάποσης [αρχείο Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=fqG0QmlaFMs>

Επεξήγηση σχετικά με τη δυσφαγία: CADIS HUESCA. 14 Μαΐου 2021. Τι είναι η δυσφαγία; Πρόγραμμα Erasmus+ INDEED σχετικά με την κατάσταση της δυσφαγίας (eng) [αρχείο Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=BOoURLSbNF0>

Δυσκολία κατάποσης: FreeMedΕκπαίδευση. 17th May, 2018. Τι είναι η δυσφαγία (δυσκολία στην κατάποση); [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=KNYgbN9SIfk>

<https://www.cancertherapyadvisor.com/home/decision-support-in-medicine/hospital-medicine/dysphagia-and-odynophagia/>

Teasell r et al. Δυσφαγία και εισρόφηση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Ebrsr. Μάρτιος 2018 <https://www.healthline.com/health/pneumonia#symptoms>

<https://www.healthline.com/health/airway-obstruction>

Το βίντεο με τον ελιγμό Heimlich: Howcast. 21st Σεπτέμβριος, 2012. How to Give the Heimlich Maneuver | First Aid Training [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=7CqtlqSyAiU>

Βίντεο θεραπείας με επινεφρίνη: NationwideChildrens. 23 Νοεμβρίου 2011. Πώς να χρησιμοποιήσετε ένα EpiPen [αρχείο βίντεο]. <https://www.youtube.com/watch?v=EN83hen4D-Y>

Spreyer r., baijens I., heijnen m., zwijnenberg i. Αποτελέσματα της θεραπείας της στοματοφαρυγγικής δυσφαγίας από λογοθεραπευτές: συστηματική ανασκόπηση. Δυσφαγία. 2010;25(1):40-65. Doi: 10.1007/s00455-009-9239-7

<https://www.malnutritionpathway.co.uk/dysphagia.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6302767/>