



ΕΠΙΠΕΔΑ, ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΦΑΓΙΑ

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition” - Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



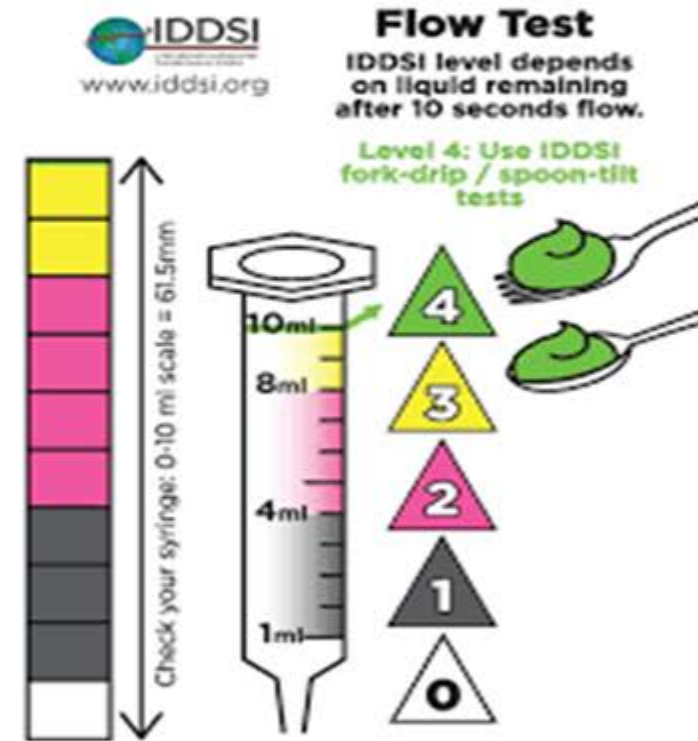
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Στόχοι μαθήματος

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι η εκμάθηση των περιγραφών και των μεθόδων μέτρησης των επιπέδων τροφίμων ή ποτών

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Εκμάθηση κοινής ορολογίας για την περιγραφή της υφής των τροφίμων και του πάχους των ποτών
- Να συζητήσετε τις λεπτομερείς περιγραφές για τα ποτά και τα τρόφιμα όλων των επιπέδων
- Εφαρμογή απλών μεθόδων μέτρησης για την ανίχνευση επιπέδων τροφίμων και ποτών



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Ας γνωριστούμε...



Παρατηρήσατε ότι τα στερεά και τα υγρά τρόφιμα αποκτούν σύνθετες αντοχές όταν τα μασάτε και τα καταπίνετε;

Κανονισμός για τρόφιμα ή ποτά με τροποποιημένη υφή

- Το έγγραφο για τους πλήρεις ορισμούς του πλαισίου του IDDSI παρέχει λεπτομερείς περιγραφές για όλα τα επίπεδα του πλαισίου IDDSI. Αυτό το έγγραφο αποτελεί επικαιροποίηση του εγγράφου του 2016 και έχει ληφθεί ως αναφορά
- Οι περιγραφές υποστηρίζονται από απλές μεθόδους μέτρησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άτομα με δυσφαγία ή από φροντιστές, κλινικούς γιατρούς, επαγγελματίες του επισιτισμού ή της βιομηχανίας για να επιβεβαιώσουν το επίπεδο στο οποίο εντάσσεται ένα τρόφιμο ή ποτό
- Το πλαίσιο του IDDSI παρέχει μια κοινή ορολογία για την περιγραφή της υφής των τροφίμων και του πάχους των ποτών. Οι δοκιμές του IDDSI αποσκοπούν στην επιβεβαίωση των χαρακτηριστικών ροής ή υφής ενός συγκεκριμένου προϊόντος κατά τη στιγμή της δοκιμής
- Οι δοκιμές πρέπει να γίνονται σε τρόφιμα και ποτά υπό τις προβλεπόμενες συνθήκες σερβιρίσματος (ιδίως όσον αφορά την θερμοκρασία)
- <https://www.iddsi.org/Resources/Videos/Introduction-to-IDDSI>



Να θυμάστε ότι η θερμοκρασία είναι κρίσιμος παράγοντας για τις ιδιότητες ροής!

Τα τρόφιμα που
κατατάσσονται στα
επίπεδα 4 έως 7
σημειώνονται ως
τρόφιμα με
τροποποιημένη υφή για
ασθενείς με δυσφαγία



Τα υγρά που
κατατάσσονται στα
επίπεδα 0 έως 4
σημειώνονται ως
τρόφιμα με
τροποποιημένη υφή για
ασθενείς με δυσφαγία



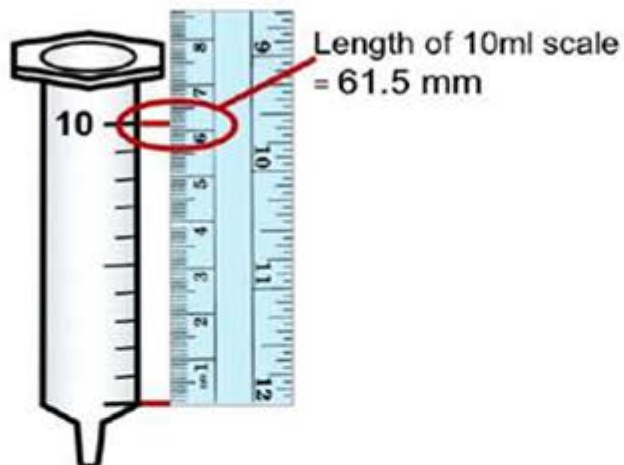
Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Ρέουν σαν το νερό
- Γρήγορη ροή
- Μπορεί να τα πιεί κανείς από οποιονδήποτε τύπο φυσητήρα, φλιτζανιού ή καλαμάκι ανάλογα με την ηλικία και τις δεξιότητές του.

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Λειτουργική ικανότητα ασφαλούς διαχείρισης των υγρών όλων των τύπων

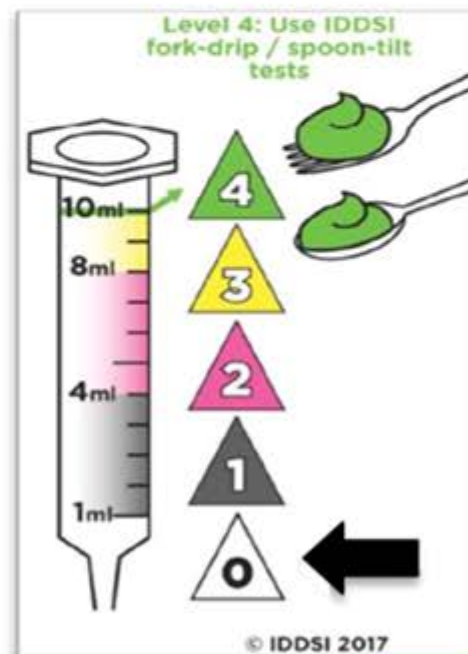
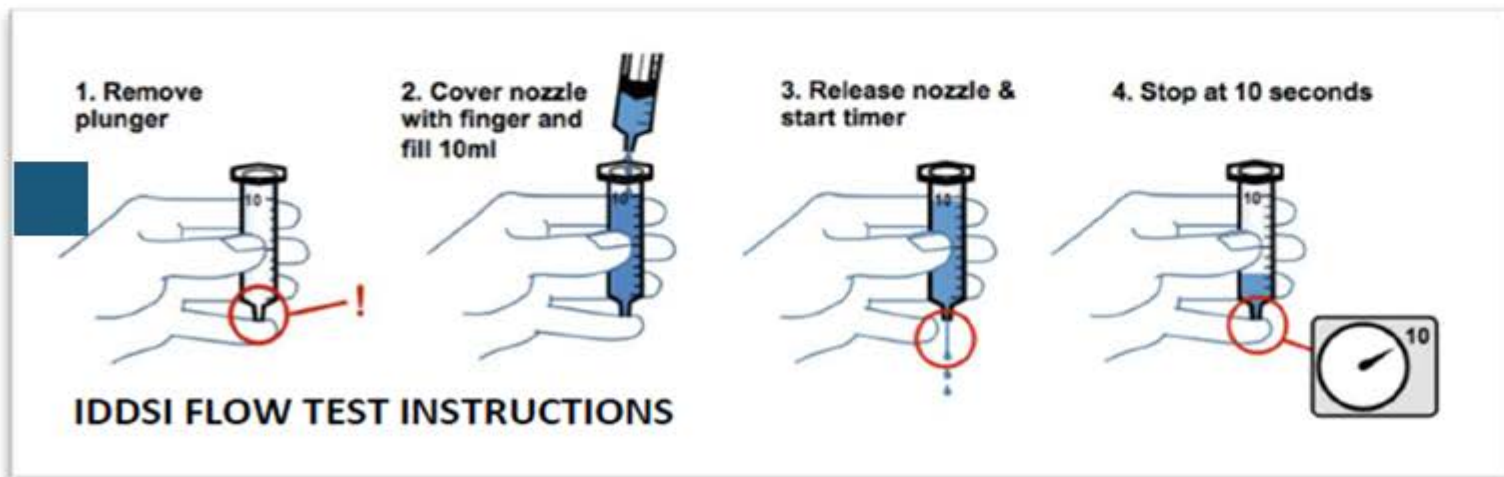
#Before you test...
You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



■ Μέθοδος δοκιμής

Δοκιμή ροής του IDDSI

- **Λιγότερο από 1 mL** που απομένει στα 10 mL μίας σύριγγας με άκρη **μετά από 10 δευτερόλεπτα ροής**



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)



SLIGHTLY THICK

■ Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

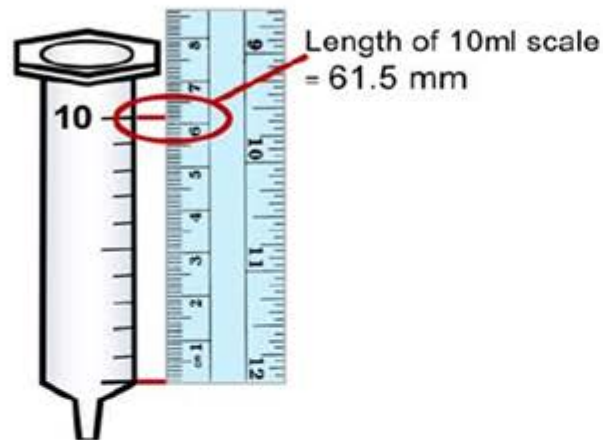
- Πιο παχιά από το νερό
- Απαιτούν λίγη περισσότερη προσπάθεια για να τα πιείτε σε σχέση με τα αραιά υγρά
- Ρέουν μέσα από καλαμάκι, σύριγγα, φυσητήρα
- Παρόμοια με το πάχος των περισσότερων διαθέσιμων στο εμπόριο βρεφικών τροφών "κατά της παλινδρόμησης" (AR)

■ Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Συχνά χρησιμοποιούνται στα παιδιά ως παχύρρευστα ποτά που μειώνουν την ταχύτητα ροής, αλλά εξακολουθούν να είναι σε θέση να ρέουν μέσα από μια θηλή. Το ενδεχόμενο ροής μέσω θηλής θα πρέπει να καθορίζεται κατά περίπτωση.
- Χρησιμοποιούνται επίσης στους ενήλικες όπου η ροή των λεπτών ποτών είναι πολύ γρήγορη για να ελεγχθεί με ασφάλεια. Αυτά τα ελαφρώς παχύρρευστα υγρά θα ρέουν με ελαφρώς βραδύτερο ρυθμό

#Before you test...

You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



Μέθοδοι δοκιμής

- Το υγρό δοκιμής ρέει μέσω μιας σύριγγας 10 mL που αφήνει 1-4 mL μετά από 10 δευτερόλεπτα

1. Remove plunger



2. Cover nozzle with finger and fill 10ml



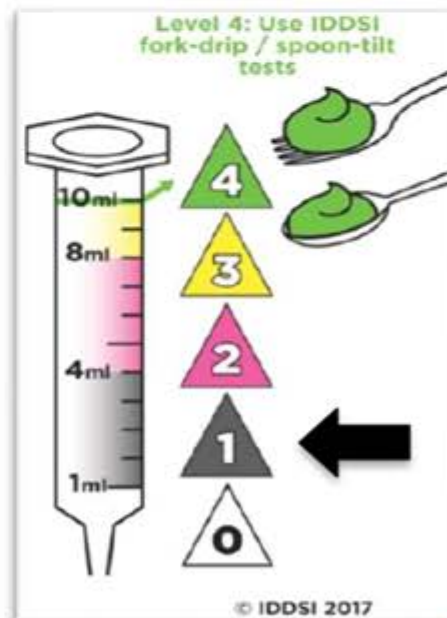
3. Release nozzle & start timer



4. Stop at 10 seconds



IDDSI FLOW TEST INSTRUCTIONS



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



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

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Ρέουν από ένα κουτάλι
- Αποσπώμενα, χύνονται γρήγορα από ένα κουτάλι, αλλά πιο αργά από τα αραιά ποτά
- Απαιτείται ήπια προσπάθεια για να τα πιει κανείς μέσα από ένα κανονικό καλαμάκι (κανονικό καλαμάκι = 0,209 ίντσες ή 5,3 mm διάμετρος)

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

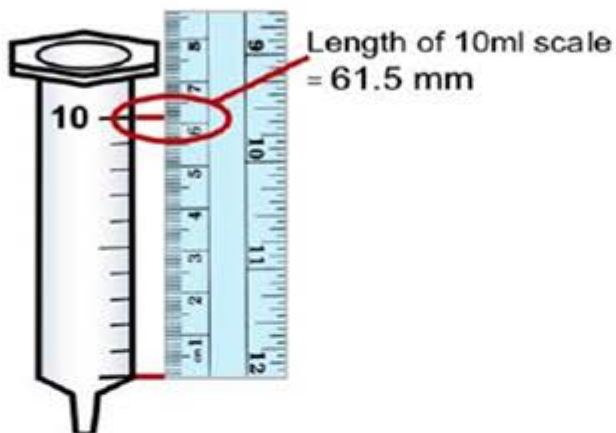
- Εάν τα αραιά ποτά ρέουν πολύ γρήγορα για να ελεγχθούν με ασφάλεια, αυτά τα ηπίως πυκνά υγρά θα ρέουν με ελαφρώς πιο αργό ρυθμό
- Μπορεί να είναι κατάλληλο εάν ο έλεγχος της γλώσσας είναι ελαφρώς μειωμένος

Μέθοδος δοκιμής

Δοκιμή ροής του IDDSI*

- Το υγρό δοκιμής ρέει μέσω μιας σύριγγας 10 ML, αφήνοντας 4 έως 8 ML μετά από 10 δευτερόλεπτα (δείτε τις οδηγίες για τη δοκιμή ροής του IDDSI*)

#Before you test...
You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



Μέθοδος δοκιμής

- Το υγρό δοκιμής ρέει μέσω μιας σύριγγας 10 mL, αφήνοντας 4 έως 8 mL μετά από 10 δευτερόλεπτα

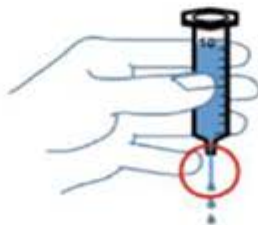
1. Remove plunger



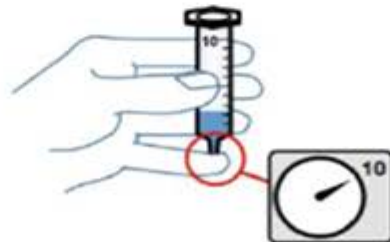
2. Cover nozzle with finger and fill 10ml



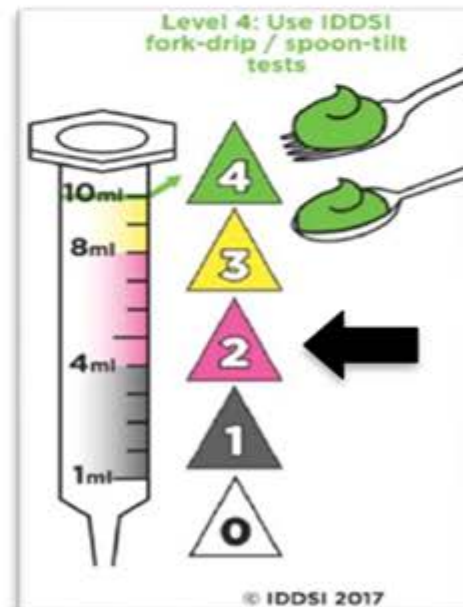
3. Release nozzle & start timer



4. Stop at 10 seconds



IDDSI FLOW TEST INSTRUCTIONS



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Μπορεί να τα πιεί κανείς από το ποτήρι
- Απαιτείται μέτρια προσπάθεια για το ρούφηγμα από ένα καλαμάκι τυπικού ή μεγάλου ανοίγματος (καλαμάκι μεγάλου ανοίγματος = 0,275 ίντσες ή 6,9 mm)
- Δεν μπορούν να τοποθετηθούν με σωληνάκια, στρώσεις ή φορμάρισμα σε πιάτο, διότι δεν θα διατηρήσουν το σχήμα τους
- Δεν καταναλώνονται με πιρούνι γιατί στάζει σιγά σιγά
- Μπορεί να τα φάει κανείς από το κουτάλι
- Δεν απαιτείται στοματική επεξεργασία ή μάσημα - μπορεί να τα καταπιεί κανείς απευθείας
- Ομαλή υφή χωρίς "κομμάτια" (σβώλοι, ίνες, κομμάτια κελύφους ή δέρματος, φλοιός, σωματίδια σάρκας ή οστών)

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Εάν ο έλεγχος της γλώσσας είναι ανεπαρκής για τη διαχείριση των ποτών Ήπιας Πυκνότητας (Επίπεδο 2), αυτό το επίπεδο Υγροποιημένου/Μέτριας Πυκνότητας μπορεί να είναι κατάλληλο
- Επιτρέπουν περισσότερο χρόνο για στοματική επεξεργασία
- Απαιτούν τη χρήση της γλώσσας
- Πόνος κατά την κατάποση

Μέθοδοι δοκιμής

IDDSI Flow Test*

- Test liquid flows through a 10 ml slip tip syringe leaving > 8 ml in the syringe after 10 seconds (see IDDSI Flow Test Guide*)

Fork Drip Test

- Drips slowly in dollops through the prongs of a fork
- When a fork is pressed on the surface of Level 3 Moderately Thick Liquid/Liquidised food, the tines/prongs of a fork do not leave a clear pattern on the surface
- Spreads out if spilled onto a flat surface

Spoon Tilt Test

- Easily pours from spoon when tilted; does not stick to spoon

Where forks are not available Chopstick Test

- Chopsticks are not suitable for this texture

Where forks are not available Finger Test

- It is not possible to hold a sample of this food texture using fingers, however, this texture slides smoothly and easily between the thumb and fingers, leaving a coating

Food specific or Other examples (NB. this list is not exhaustive)

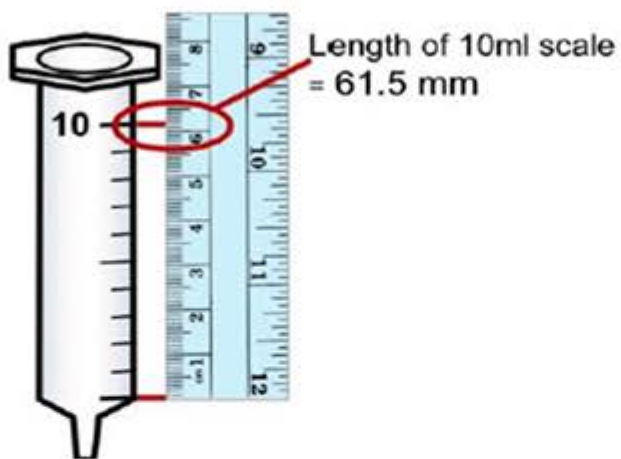
- The following items may fit into IDDSI Level 3:
- Infant “first foods” (runny rice cereal or runny pureed fruit)
 - Some sauces and gravies, as confirmed by IDDSI Flow Test

- Some syrups, as confirmed by IDDSI Flow Test

Μέθοδος δοκιμής

#Before you test...

You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



- Το υγρό δοκιμής ρέει μέσω μιας σύριγγας 10 mL, αφήνοντας > 8 mL μετά από 10 δευτερόλεπτα

1. Remove plunger



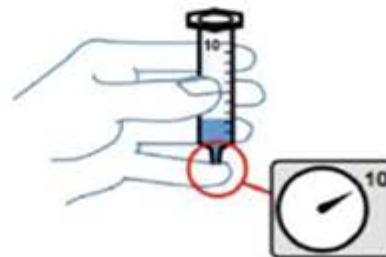
2. Cover nozzle with finger and fill 10ml



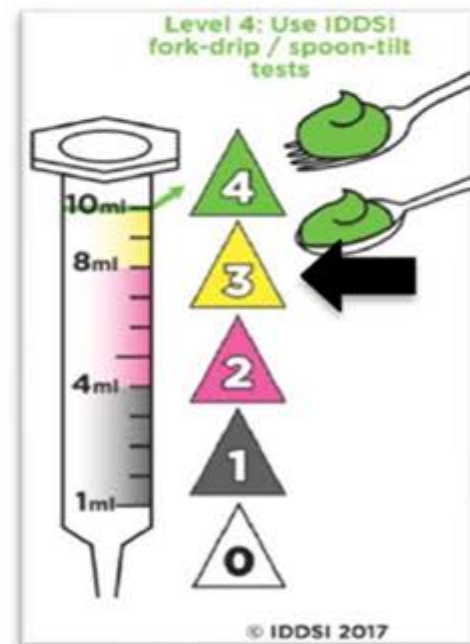
3. Release nozzle & start timer



4. Stop at 10 seconds



IDDSI FLOW TEST INSTRUCTIONS



Δοκιμή πιρουνιού Drip

3

LIQUIDISED

3

MODERATELY THICK



Drips slowly or in dollops/strands
through the slots of a fork

(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Συνήθως καταναλώνονται με κουτάλι (μπορεί να χρησιμοποιηθεί και πιρούνι)
- Δεν καταναλώνονται από το φλιτζάνι γιατί δεν ρέουν εύκολα
- Δεν μπορούν να καταναλωθούν από καλαμάκι
- Δεν απαιτούν μάσημα
- Μπορεί να διοχετευθούν με πίπες, σε στρώσεις ή σε καλούπι, επειδή διατηρούν το σχήμα τους, αλλά δεν θα πρέπει να απαιτείται μάσημα εάν παρουσιάζονται σε αυτή τη μορφή
- Δείχνουν κάποια πολύ αργή κίνηση υπό τη βαρύτητα, αλλά δεν χύνονται
- Πέφτουν από το κουτάλι σε μία μόνο κουταλιά όταν γέρνει και συνεχίζουν να κρατάνε το σχήμα τους στο πιάτο
- Χωρίς σβώλους
- Δεν είναι κολλώδη
- Το υγρό δεν πρέπει να διαχωρίζεται από το στερεό

■ Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Εάν η κίνηση της γλώσσας δεν είναι μεγάλη, αυτή η κατηγορία μπορεί να είναι ευκολότερο να ελεγχθεί
- Απαιτούν λιγότερη προσπάθεια προώθησης από τα αλεσμένα και την υγροποιημένα τρόφιμα (επίπεδο 5), τα μαλακά και σε μέγεθος της μπουκιάς (επίπεδο 6) και τα κανονικά που μασηθούν εύκολα (επίπεδο 7), αλλά περισσότερη από τα υγροποιημένα/μετρίως παχύρρευστα (επίπεδο 3)
- Δεν απαιτείται δάγκωμα ή μάσημα
- Το υπόλειμμα που μένει στο στόμα ή στον φάρυγγα μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο εάν είναι πολύ κολλώδες
- Οποιαδήποτε τροφή που απαιτεί μάσηση, ελεγχόμενο χειρισμό ή σχηματισμό βολού δεν είναι κατάλληλη
- Πόνος κατά το μάσημα ή την κατάποση
- Απώλεια δοντιών, κακή εφαρμογή της οδοντοστοιχίας

Fork Pressure test

- Smooth with no lumps and minimal granulation
- When a fork is pressed on the surface of Level 4 Extremely Thick Liquid/Pureed food, the tines/prongs of a fork can make a clear pattern on the surface, and/or the food retains the indentation from the fork

Fork Drip test
Fork Drip test contd.

- Sample sits in a mound/pile above the fork; a small amount may flow through and form a short tail below the fork tines/prongs, but it does not flow or drip continuously through the prongs of a fork (see picture below)

Spoon Tilt test

- Cohesive enough to hold its shape on the spoon
- A full spoonful must plop off the spoon if the spoon is titled or turned sideways; a very gentle flick (using only fingers and wrist) may be necessary to dislodge the sample from the spoon, but the sample should slide off easily with very little food left on the spoon. A thin film remaining on the spoon after the Spoon Tilt Test is acceptable, however, you should still be able to see the spoon through the thin film; i.e. the sample should not be firm and sticky
- May spread out slightly or slump very slowly on a flat plate

Where forks are not available
Chopstick test

- Chopsticks are not suitable for this texture

Where forks are not available
Finger test

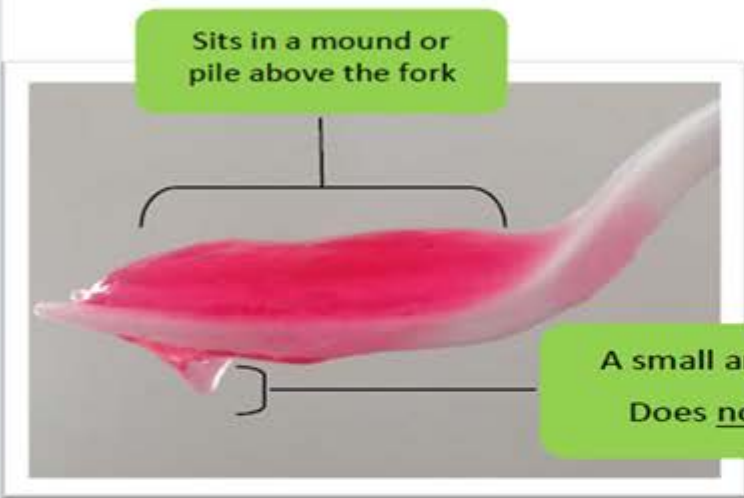
- It is just possible to hold a sample of this texture using fingers. The texture slides smoothly and easily between the fingers and leaves noticeable coating

Indicators that a sample is too thick

- Does not fall off the spoon when tilted
- Sticks to spoon

4 PUREED

4 EXTREMELY THICK



A small amount may flow through and form a short tail below the fork
Does not dollop, flow or drip continuously through the fork prongs

Spoon Tilt Test: Holds shape on spoon; not firm and sticky; little food left on spoon



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Οι ακόλουθες εικόνες δείχνουν παραδείγματα τροφίμων που θα ήταν κατάλληλα ή ακατάλληλα για το επίπεδο 4 σύμφωνα με τη δοκιμή κλίσης κουταλιού του IDDSI

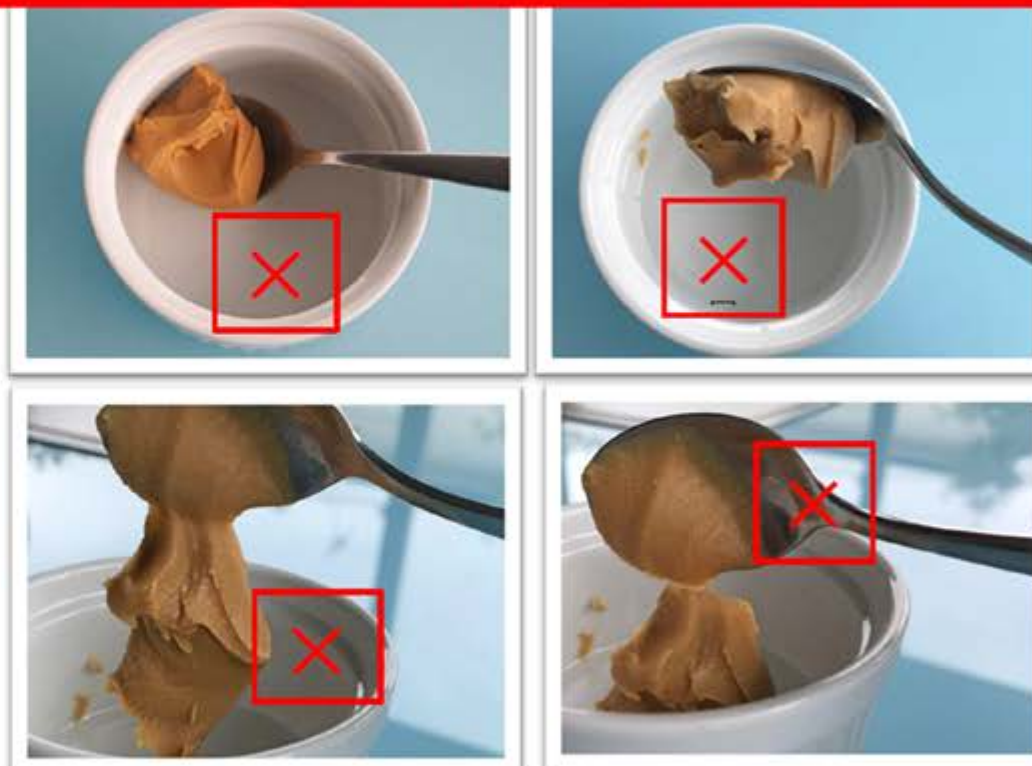
Spoon Tilt Test: SAFE: Holds shape on spoon; not firm and sticky; little food left on spoon



Spoon Tilt Test: SAFE: Holds shape on spoon; not firm and sticky; little food left on spoon



Spoon Tilt Test: UNSAFE: Holds shape on spoon; FIRM AND STICKY; LOTS OF food left on spoon



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Μπορούν να καταναλωθούν με κουτάλι ή πιρούνι
- Μπορούν να καταναλωθούν με ξυλάκια σε ορισμένες περιπτώσεις, εάν το άτομο έχει πολύ καλό έλεγχο των χεριών
- Μπορούν να σκαλιστούν και να διαμορφωθούν (π.χ. σε σχήμα μπάλας) σε ένα πιάτο
- Μαλακά και υγροποιημένα χωρίς ξεχωριστά λεπτά υγρά
- Μικροί σβώλοι ορατοί μέσα στο φαγητό
- Για τα παιδιά, πλάτος ίσο ή μικρότερο από 2 mm και μήκος όχι μεγαλύτερο από 8 mm
- Για τους ενήλικες, με πλάτος ίσο ή μικρότερο από 4 χιλιοστά και μήκος όχι μεγαλύτερο από 15 χιλιοστά
- Τα κομμάτια είναι εύκολο να συμπιεστούν με τη γλώσσα

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Δεν απαιτείται δάγκωμα
- Απαιτείται ελάχιστη μάσηση
- Η γλώσσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το διαχωρισμό των μαλακών σωματιδίων σε αυτή την υφή
- Απαιτείται η δύναμη της γλώσσας για να μετακινηθεί το κομμάτι
- Πόνος ή κούραση κατά τη μάσηση
- Έλλειψη δοντιών, κακή τοποθέτηση οδοντοστοιχιών

Μέθοδοι δοκιμής

Πίεση με το πιρούνι

- Όταν πιέζονται με ένα πιρούνι, τα σωματίδια πρέπει να διαχωρίζονται εύκολα μεταξύ τους και να περνούν μέσα από τα δόντια του πιρουνιού
- Μπορούν να πολτοποιηθούν εύκολα με λίγη πίεση από ένα πιρούνι [η πίεση δεν πρέπει να κάνει το νύχι του αντίχειρα να ασπρίσει]

Πτώση του πιρουνιού

- Όταν ένα δείγμα σκαλίζεται με ένα πιρούνι, κάθεται σε ένα σωρό ή μπορεί να συσσωρευτεί πάνω στο πιρούνι και δεν ρέει ή πέφτει εύκολα ή πλήρως μέσα από τα δόντια του πιρουνιού

Κλίση του κουταλιού

- Αρκετά συνεκτικά ώστε να διατηρούν το σχήμα τους στο κουτάλι
- Μια γεμάτη κουταλιά πρέπει να γλιστράει/να χύνεται/να πέφτει από το κουτάλι εάν γέρνει ή στρέφεται στο πλάι ή ανακινείται ελαφρά- το δείγμα πρέπει να γλιστράει εύκολα με πολύ λίγη τροφή να μένει στο κουτάλι - δεν πρέπει να είναι κολλώδεις
- Ένα σκαλισμένο ανάχωμα μπορεί να απλωθεί ή να πέσει πολύ ελαφρά πάνω σε ένα πιάτο



Μέθοδοι δοκιμής



MINCED & MOIST



Use slot between fork prongs (4mm) to determine whether minced pieces are the correct or incorrect size



Note - lump size requirements for all foods in Level 5 Minced & Moist:

- Paediatric, equal to or less than 2mm width and no more than 8mm in length
- Adult, equal to or less than 4mm width and no more than 15mm in length

Τα αλεσμένα και τα υγροποιημένα τρόφιμα πρέπει να περάσουν και τα 3



IDDSI Fork Test

Paediatric, equal to or less than 2mm width and no more than 8mm in length

Adult, equal to or less than 4mm width and no more than 15mm in length

4mm is about the gap between the prongs of a standard dinner fork



Soft enough to squash easily with fork or spoon

Don't need thumb nail to blanch white



IDDSI Spoon Tilt Test

Sample holds its shape on the spoon and falls off fairly easily if the spoon is tilted or lightly flicked

Sample should **not** be firm or sticky

(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)



(Πηγή: <https://unsplash.com>)



MINCED & MOIST

Κρέας

- Ψιλοκομμένο* ή σε μορφή μαλακού κιμά
- Στα παιδιά, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 2mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 8mm
- Στους ενήλικες, με πλάτος να είναι ίσο ή μικρότερο από 4mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 15mm
- Σερβίρετε σε ήπια, μέτρια ή εξαιρετικά παχύρρευστη, λεία σάλτσα, στραγγίζοντας αυτή που περισσεύει
- *Εάν η υφή δεν μπορεί να ψιλοκοπεί, θα πρέπει να πολτοποιηθεί

Ψάρι

- Λεπτό πουρέ σε ήπια, μέτρια ή εξαιρετικά παχύρρευστη λεία, σάλτσα, στραγγίζοντας αυτή που περισσεύει
- Στα παιδιά, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 2mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 8mm
- Στους ενήλικες, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 4mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 15mm

(Source: <https://www.iddsi.org>)

5 MINCED & MOIST

Φρούτα

- Σερβίρετέ τα ψιλοκομμένα ή πολτοποιημένα
- Αδειάστε το χυμό που περισσεύει
- Εάν χρειάζεται, σερβίρετε σε ήπια, μέτρια ή εξαιρετικά παχύρρευστη λεία σάλτσα και στραγγίστε τα περιττά υγρά. Δεν πρέπει να διαχωρίζεται το λεπτό υγρό από το φαγητό
 - Στα παιδιά, το πλάτος να είναι ίσο ή μικρότερο από 2mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 8mm
 - Στους ενήλικες, το πλάτος να είναι ίσο ή μικρότερο από 4mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 15mm



Λαχανικά

- Σερβίρετέ τα ψιλοκομμένα ή πολτοποιημένα
- Στραγγίστε τα υγρά που περισσεύουν
- Εάν χρειάζεται, σερβίρετε σε ήπια, μέτρια ή εξαιρετικά παχύρρευστη λεία σάλτσα και στραγγίστε τα περιττά υγρά. Δεν πρέπει να διαχωρίζεται το λεπτό υγρό από το φαγητό
 - Στα παιδιά, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 2mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 8mm
 - Στους ενήλικες, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 4mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 15mm



(Πηγή: <https://unsplash.com>)

Δημητριακά

- Παχιά και λεία με μικρά μαλακά κομμάτια
- Στα παιδιά, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 2mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 8mm
- Στους ενήλικες, το πλάτος πρέπει να είναι ίσο ή μικρότερο από 4mm και το μήκος όχι μεγαλύτερο από 15mm
- Η υφή πρέπει να έχει μαλακώσει πλήρως
- Οποιοδήποτε γάλα/υγρό δεν πρέπει να διαχωρίζεται από τα δημητριακά. Στραγγίστε τυχόν περιττά υγρά πριν το σερβίρισμα

Ρύζι, Κουσκούς, Κινόα (και άλλες παρόμοιες υφές τροφίμων)

- Δεν είναι κολλώδη
- Δεν πρέπει να είναι σε σωματίδια ή να διαχωρίζονται σε μεμονωμένους κόκκους όταν μαγειρεύονται και σερβίρονται
- Σερβίρετε με ήπια, μέτρια ή εξαιρετικά παχύρρευστη σάλτσα ΚΑΙ η σάλτσα δεν πρέπει να διαχωρίζεται από το ρύζι, το κουσκούς, το κινόα (και παρόμοιες υφές τροφίμων). Στραγγίστε τα περιττά υγρά πριν το σερβίρισμα



(Πηγή: <https://unsplash.com>)

Ψωμί

- Όχι κανονικό, ξηρό ψωμί, σάντουιτς ή τοστ οποιουδήποτε είδους
- Χρησιμοποιήστε το επίπεδο 5 του IDDSI Βίντεο συνταγής για το αλεσμένο και υγροποιημένο σάντουιτς

<https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>

- Ψωμιά που έχουν προ-ζελατιστεί και είναι πολύ υγρά και ζελατισμένα σε όλο το πάχος τους



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Μπορούν να καταναλωθούν με πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια
- Μπορούν να πολτοποιηθούν/σπαστούν με πίεση από πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια
- Δεν απαιτείται μαχαίρι για να κόψετε αυτό το φαγητό, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει συμπληρωματικά με το πιρούνι ή το κουτάλι
- Μαλακά, απαλά και υγρά σε όλη την σύσταση, αλλά χωρίς ξεχωριστά λεπτά υγρά
- Απαιτείται μασούλημα πριν την κατάποση
- Κομμάτια "σε μέγεθος μπουκιάς" ανάλογα με το μέγεθος και τις δεξιότητες στοματικής επεξεργασίας
 - Για τα παιδιά, Τα κομμάτια πρέπει να είναι 8mm (όχι μεγαλύτερα)
 - Για τους ενήλικες, Τα κομμάτια πρέπει να είναι 15 mm = 1,5 cm (όχι μεγαλύτερα)

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Δεν απαιτείται δάγκωμα
- Απαιτείται μάσημα
- Μεγέθη κομματιών τροφίμων σχεδιασμένα για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου πνιγμού
- Η δύναμη και ο έλεγχος της γλώσσας απαιτείται για να μετακινήσει την τροφή και να την κρατήσει μέσα στο στόμα για μάσηση και στοματική επεξεργασία
- Η δύναμη της γλώσσας απαιτείται για τη μετακίνηση του κομματιού για την κατάποση
- Πόνος ή κούραση κατά τη μάσηση
- Έλλειψη δοντιών, κακή τοποθέτηση οδοντοστοιχιών

Μέθοδοι δοκιμής

Πίεση με το πιρούνι

- Η πίεση από ένα πιρούνι που κρατιέται από το πλάι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να "κόψει" ή να σπάσει αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια
- Όταν ένα δείγμα σε μέγεθος νυχιού αντίχειρα (1,5x1,5 cm) πιέζεται με τα δόντια ενός πιρουνιού και το νύχι του αντίχειρα ασπρίζει, το δείγμα συμπιέζεται, διαλύεται, αλλάζει σχήμα και δεν επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα όταν αφαιρείται το πιρούνι

Πίεση με το κουτάλι

- Η πίεση ενός κουταλιού που κρατιέται στο πλάι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να "κόψει" ή να σπάσει αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια
- Όταν ένα δείγμα μεγέθους νυχιού αντίχειρα (1,5 cm x1,5 cm) πιέζεται με τη βάση ενός κουταλιού, το δείγμα συμπιέζεται, διαλύεται, αλλάζει σχήμα και δεν επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα όταν αφαιρείται το κουτάλι

Μέθοδοι δοκιμής

Αν δεν υπάρχουν πιρούνια – Χρησιμοποιήστε ξυλάκια

- Τα ξυλάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σπάσουν αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια ή να τρυπήσουν το φαγητό

Αν δεν υπάρχουν πιρούνια – Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα

- Χρησιμοποιήστε ένα δείγμα στο μέγεθος ενός νυχιού αντίχειρα (1,5 cm x 1,5 cm). Είναι δυνατόν να συνθλίψετε ένα δείγμα αυτής της υφής με την πίεση των δακτύλων, έτσι ώστε τα νύχια του αντίχειρα και του δείκτη να ασπρίσουν. Το δείγμα διαλύεται και δεν θα επανέλθει στο αρχικό του σχήμα μόλις η πίεση απελευθερωθεί

Παραδείγματα: <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>



Thumb nail blanched
to white



Sample squashes and does not return
to its original shape when pressure is
released

Food pieces no
bigger than 8mm x
8mm lump size for
children



Food pieces no bigger than
1.5cm x 1.5cm bite size
for adults



**Soft & Bite-Sized food
must pass both
food piece size and
softness tests!**



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

6 SOFT & BITE-SIZED

Κρέας

- Καλά μαγειρεμένο, απαλό κρέας όχι μεγαλύτερο από
 - Για τα παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - Για τους ενήλικες, κομμάτια των 15 mm = 1.5 x 1.5 cm κομμάτια
- Εάν η υφή δεν μπορεί να σερβιριστεί μαλακή και τρυφερή σε 1,5 cm x 1,5 cm (όπως επιβεβαιώνεται με τη δοκιμή πίεσης με πιρούνι/κουτάλι), σερβίρετέ την ψιλοκομμένη και υγροποιημένη

Ψάρι

- Αρκετά μαλακά μαγειρεμένο για να σπάσει σε μικρά κομμάτια με πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια όχι μεγαλύτερα από
 - Για τα παιδιά, σε κομμάτια των 8mm
 - Για τους ενήλικες, σε κομμάτια των 15 mm = 1.5 cm
- Χωρίς κόκκαλα ή σκληρά λέπια

Μαγειρευτά/Στραγγιστά/Με κάρι

- Το υγρό μέρος (π.χ. σάλτσα) πρέπει να είναι παχύρρευστο (σύμφωνα με τις συστάσεις του ιατρού)
- Μπορεί να περιέχουν κρέας, ψάρι ή λαχανικά εάν τα τελικά μαγειρεμένα κομμάτια είναι μαλακά και τρυφερά και όχι μεγαλύτερα από
 - Για τα παιδιά, σε κομμάτια των 8mm
 - Για τους ενήλικες, σε κομμάτια των 15 mm = 1.5 cm
- Χωρίς σκληρά κομμάτια

Note - food size requirements for all foods in Level 6 Soft & Bite-sized:

- Paediatric, 8mm pieces
- Adult, 15mm = 1.5cm pieces



(Πηγή: <https://unsplash.com>)



(Πηγή: <https://unsplash.com>)

Φρούτα

- Σερβίρετέ τα αλεσμένα ή πολτοποιημένα αν δεν μπορούν να κοπούν σε μαλακά κομμάτια σε μέγεθος μπουκιάς
 - Για τα παιδιά, σε κομμάτια των 8mm
 - Για τους ενήλικες, σε κομμάτια των 15 mm = 1.5 cm
- Τα ινώδη μέρη των φρούτων δεν είναι κατάλληλα
- Στραγγίστε τον περιττό χυμό
- Αξιολόγηση της ατομικής ικανότητας διαχείρισης φρούτων με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό (π.χ. καρπούζι), όπου ο χυμός διαχωρίζεται από το στερεό στο στόμα κατά τη μάσηση



(Πηγή: <https://unsplash.com>)

Λαχανικά

- Στον ατμό ή βραστά με τελικό μαγειρεμένο μέγεθος
 - Για τα παιδιά, σε κομμάτια των 8mm
 - Για τους ενήλικες, σε κομμάτια των 15 mm = 1.5 cm
- Τα τηγανητά λαχανικά μπορεί να είναι πολύ σφιχτά και να μην είναι μαλακά ή τρυφερά. Ελέγξτε τη μαλακότητα με δοκιμή πίεσης με πιρούνι/κουτάλι



(Πηγή: <https://unsplash.com>)

Δημητριακά

- Λεία με μαλακά κομμάτια όχι μεγαλύτερα από
 - Για τα παιδιά, σε κομμάτια των 8mm
 - Για τους ενήλικες, σε κομμάτια των 15 mm = 1.5 cm
- Η υφή να είναι εντελώς μαλακή
- Οποιοδήποτε περίσσειμα γάλακτος ή υγρού πρέπει να στραγγίζεται και/ή να συμπυκνώνεται στο επίπεδο πάχους που συνιστά ο ιατρός (Πηγή: <https://unsplash.com>)



Ψωμί

- Όχι κανονικό ξηρό ψωμί, σάντουιτς ή τοστ οποιουδήποτε είδους
- Χρησιμοποιήστε το βίντεο με τη συνταγή για σάντουιτς του επιπέδου 5 του IDDSI για να προετοιμάσετε το ψωμί και να το προσθέσετε στη γέμιση που πληροί τις απαιτήσεις του επιπέδου 6
- <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqgmz18>
- Προζυμωμένα ψωμιά που είναι πολύ υγρά και ζελατινοποιημένα σε όλο το πάχος τους



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Ρύζι, Κουσκούς, Κινόα (και άλλες παρόμοιες υφές τροφίμων)

- Χωρίς σωματίδια/κόκκους, να μην είναι κολλώδεις

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Κανονικές, καθημερινές τροφές μαλακής/ τρυφερής υφής που είναι αναπτυξιακά και ηλικιακά κατάλληλες
- Οποιαδήποτε μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατανάλωση αυτών των τροφίμων
- Το μέγεθος του δείγματος δεν περιορίζεται στο επίπεδο 7, επομένως, τα τρόφιμα μπορούν να έχουν διάφορα μεγέθη
 - Κομμάτια μικρότερα ή μεγαλύτερα των 8 mm (για τα παιδιά)
 - Κομμάτια μικρότερα ή μεγαλύτερα των 15 mm = 1,5 cm (για τους ενήλικες)
- Δεν περιλαμβάνει: σκληρά, μαστιχωτά, ινώδη, χορδωτά, τραγανά ή εύθρυπτα κομμάτια, κουκούτσια, σπόρους, ινώδη μέρη φρούτων, φλοιούς ή κόκαλα
- Μπορεί να περιλαμβάνει τρόφιμα και υγρά "διπλής σύστασης" ή "μικτής σύστασης", εάν είναι επίσης ασφαλή για το επίπεδο 0, και κατά την κρίση του ιατρού. Εάν δεν είναι ασφαλές για το επίπεδο 0
- Το λεπτό, υγρό τμήμα μπορεί να πυκνωθεί στο συνιστώμενο από τον κλινικό ιατρό επίπεδο πάχους

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Απαιτεί την ικανότητα να δαγκώνει μαλακές τροφές και να μασάει και να επεξεργάζεται από το στόμα την τροφή για αρκετή ώρα, ώστε το άτομο να σχηματίζει μια μαλακή συνεκτική μπάλα που είναι "έτοιμη για κατάποση". Δεν απαιτεί απαραίτητα δόντια.
- Απαιτεί την ικανότητα να μασάει και να επεξεργάζεται από το στόμα μαλακές / τρυφερές τροφές χωρίς να κουράζεται εύκολα
- Μπορεί να είναι κατάλληλο για άτομα που δυσκολεύονται να μασήσουν και να καταπιούν σκληρές ή/και τροφές που απαιτούν μάσηση
- Αυτό το επίπεδο θα μπορούσε να προκαλέσει πνιγμό για άτομα με κλινικά διαπιστωμένο κίνδυνο πνιγμού, επειδή τα κομμάτια της τροφής μπορεί να έχουν οποιοδήποτε μέγεθος. Ο περιορισμός των μεγεθών των κομματιών αποσκοπεί στην ελαχιστοποίηση του κινδύνου πνιγμού (π.χ. το επίπεδο 4 πουρέ, το επίπεδο 5 κιμάς και υγρασία, το επίπεδο 6 μαλακό και σε μέγεθος μπουκιάς έχουν περιορισμούς στο μέγεθος των κομματιών τροφής για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου)
- Αυτό το επίπεδο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ειδικευμένους γιατρούς για τη διδασκαλία ή την εξέλιξη σε τρόφιμα που απαιτούν πιο προχωρημένες δεξιότητες μάσησης
- **Εάν το άτομο χρειάζεται επίβλεψη για να τρώει με ασφάλεια, πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το επίπεδο υφής, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο γιατρό για να καθορίσετε τις ανάγκες του ατόμου σε υφή τροφής και το σχέδιο γεύματος για την ασφάλεια**
- Τα άτομα μπορεί να είναι ανασφαλή όταν τρώνε χωρίς επίβλεψη λόγω προβλημάτων μάσησης και κατάποσης και/ή ανασφαλών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του γεύματος. Παραδείγματα μη ασφαλών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του γεύματος: δεν μασάει πολύ καλά, βάζει πάρα πολύ φαγητό στο στόμα, τρώει πολύ γρήγορα ή καταπίνει μεγάλες μπουκιές φαγητού, αδυναμία αυτοελέγχου της ικανότητας μάσησης
- Θα πρέπει να ζητείται η γνώμη των κλινικών ιατρών για συγκεκριμένες συμβουλές σχετικά με τις ανάγκες, τα αιτήματα και τις απαιτήσεις των ασθενών για εποπτεία
- **Όταν απαιτείται επίβλεψη κατά τη διάρκεια των γευμάτων, το επίπεδο αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο κατόπιν αυστηρής σύστασης και γραπτής καθοδήγησης ειδικευμένου ιατρού**

Μέθοδοι δοκιμής

Πίεση με το πιρούνι

- Η πίεση από ένα πιρούνι που κρατιέται στο πλάι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να "κόψει" ή να σπάσει αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια
- Όταν ένα δείγμα στο μέγεθος ενός νυχιού αντίχειρα (1,5x1,5 cm) πιέζεται με τα δόντια ενός πιρουνιού όπου το νύχι του αντίχειρα ασπρίζει, το δείγμα συμπιέζεται, διαλύεται, αλλάζει σχήμα και δεν επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα όταν αφαιρείται το πιρούνι

Πίεση με το κουτάλι

- Η πίεση ενός κουταλιού που το κρατάτε στο πλάι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να "κόψετε" ή να σπάσετε αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια
- Όταν ένα δείγμα σε μέγεθος νυχιού αντίχειρα (1,5x1,5 cm) πιέζεται με τη βάση ενός κουταλιού σε πίεση όπου το νύχι του αντίχειρα ασπρίζει, το δείγμα συμπιέζεται, διαλύεται, αλλάζει σχήμα και δεν επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα όταν αφαιρείται το κουτάλι

Μέθοδοι δοκιμής

Αν δεν υπάρχουν πιρούνια – Χρησιμοποιήστε πιρούνια

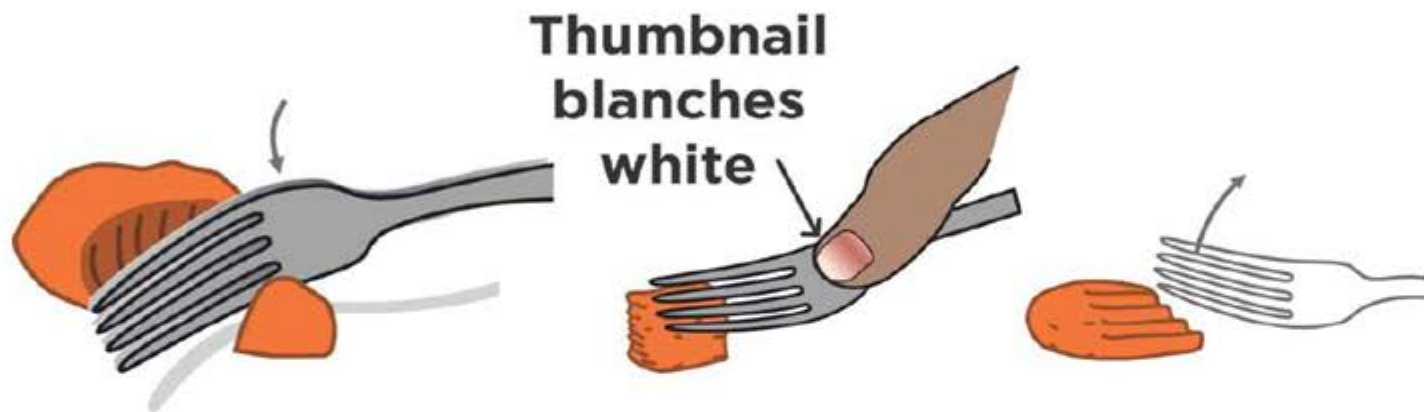
- Τα ξυλάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να τρυπήσουν αυτή την υφή

Αν δεν υπάρχουν πιρούνια – Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα

- Χρησιμοποιήστε ένα δείγμα στο μέγεθος ενός νυχιού αντίχειρα (1,5x1,5 cm). Είναι δυνατόν να συνθλίψετε ένα δείγμα αυτής της υφής με την πίεση των δακτύλων, έτσι ώστε τα νύχια του αντίχειρα και του δείκτη να ασπρίσουν. Το δείγμα συνθλίβεται και διαλύεται και δεν επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα μόλις η πίεση απελευθερωθεί

Παραδείγματα: <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

Τα τρόφιμα που μασιούνται εύκολα πρέπει να διαλύονται εύκολα με την πλευρά ενός πιρουνιού ή κουταλιού και να περνούν από το πιρούνι.
Δοκιμή πίεσης



Must be able to break food apart easily with the side of a fork or spoon

IDDSI Fork Pressure Test

To make sure the food is soft enough, press down on the fork until the thumb nail blanches to white, then lift the fork to see that the food is completely squashed and does not regain its shape

7 EASY TO CHEW



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)

Κρέας

- Μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσει
- Αν η υφή δεν μπορεί να σερβιριστεί μαλακή και τρυφερή, σερβίρετέ την ψιλοκομμένη και σε υγρή μορφή

Ψάρι

- Soft enough cooked fish to break into small pieces with the side fork, spoon or chopsticks

Μαγειρευτά/Στραγγιστά/Με κάρι

- Μπορούν να περιέχουν κρέας, ψάρι, λαχανικά ή συνδυασμούς αυτών, εάν τα τελικά μαγειρεμένα κομμάτια είναι μαλακά και τρυφερά
- Σερβίρετε με ήπια, μέτρια ή εξαιρετικά παχύρρευστη σάλτσα και στραγγίστε τα περιττά υγρά
- Χωρίς σκληρούς σβώλους

Φρούτα

- Αρκετά μαλακά ώστε να μπορούν να κοπούν ή να σπάσουν σε μικρότερα κομμάτια με την πλευρά ενός πιρουνιού ή κουταλιού. Μην χρησιμοποιείτε τα ινώδη μέρη των φρούτων (π.χ. το λευκό μέρος του πορτοκαλιού)

Λαχανικά

- Αχνίστε ή βράστε τα λαχανικά μέχρι να μαλακώσουν. Τα τηγανητά λαχανικά μπορεί να είναι πολύ σφιχτά για αυτό το επίπεδο. Ελέγξτε τη μαλακότητα με δοκιμή πίεσης με πιρούνι/κουτάλι

7 EASY TO CHEW

Δημητριακά

- Σερβίρονται με μαλακή υφή
- Στραγγίστε αυτό που έχει περισσέψει από το γάλα ή το υγρό και/ή πυκνώστε στο επίπεδο πάχους που συνιστά ο ιατρός

Ψωμί

- Ψωμί, σάντουιτς και τοστ μπορούν να κοπούν ή να σπάσουν σε μικρότερα κομμάτια με την πλευρά ενός πιρουνιού ή κουταλιού κατά την κρίση του ιατρού

Ρύζι, Κουσκούς, Κινόα (και άλλες παρόμοιες υφές)

- Χωρίς ειδικές οδηγίες



(Πηγή: <https://www.iddsi.org>)



(Πηγή: <https://unsplash.com>)

Περιγραφή/Χαρακτηριστικά

- Κανονικές, καθημερινές τροφές διαφόρων υφών που είναι αναπτυξιακά και ηλικιακά κατάλληλες
- Οποιαδήποτε μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατανάλωση αυτών των τροφίμων
- Τα τρόφιμα μπορεί να είναι σκληρά και τραγανά ή φυσικά μαλακά
- Το μέγεθος του δείγματος δεν περιορίζεται στο επίπεδο 7, επομένως, τα τρόφιμα μπορούν να έχουν διάφορα μεγέθη
 - Κομμάτια μικρότερα ή μεγαλύτερα των 8mm (για τα παιδιά)
 - Κομμάτια μικρότερα ή μεγαλύτερα των 15 mm = 1,5 cm (για τους ενήλικες)
- Περιλαμβάνει σκληρά, μαστιχωτά, ινώδη, χορδωτά, ξηρά, τραγανά ή εύθρυπτα κομμάτια
- Περιλαμβάνει τρόφιμα που περιέχουν κουκούτσια, σπόρους, φλοιούς ή οστά
- Περιλαμβάνει τρόφιμα και υγρά "διπλής σύστασης" ή "μικτής σύστασης"

Φυσιολογική λογική για αυτό το επίπεδο πάχους

- Ικανότητα να δαγκώνει σκληρές ή μαλακές τροφές και να τις μασάει για αρκετή ώρα ώστε να σχηματίζουν μια μαλακή συνεκτική μπάλα που είναι "έτοιμη για κατάποση"
- Ικανότητα να μασάνε όλες τις υφές τροφίμων χωρίς να κουράζονται εύκολα
- Ικανότητα αφαίρεσης οστών ή σάρκας που δεν μπορούν να καταποθούν με ασφάλεια από το στόμα

Μέθοδοι δοκιμής

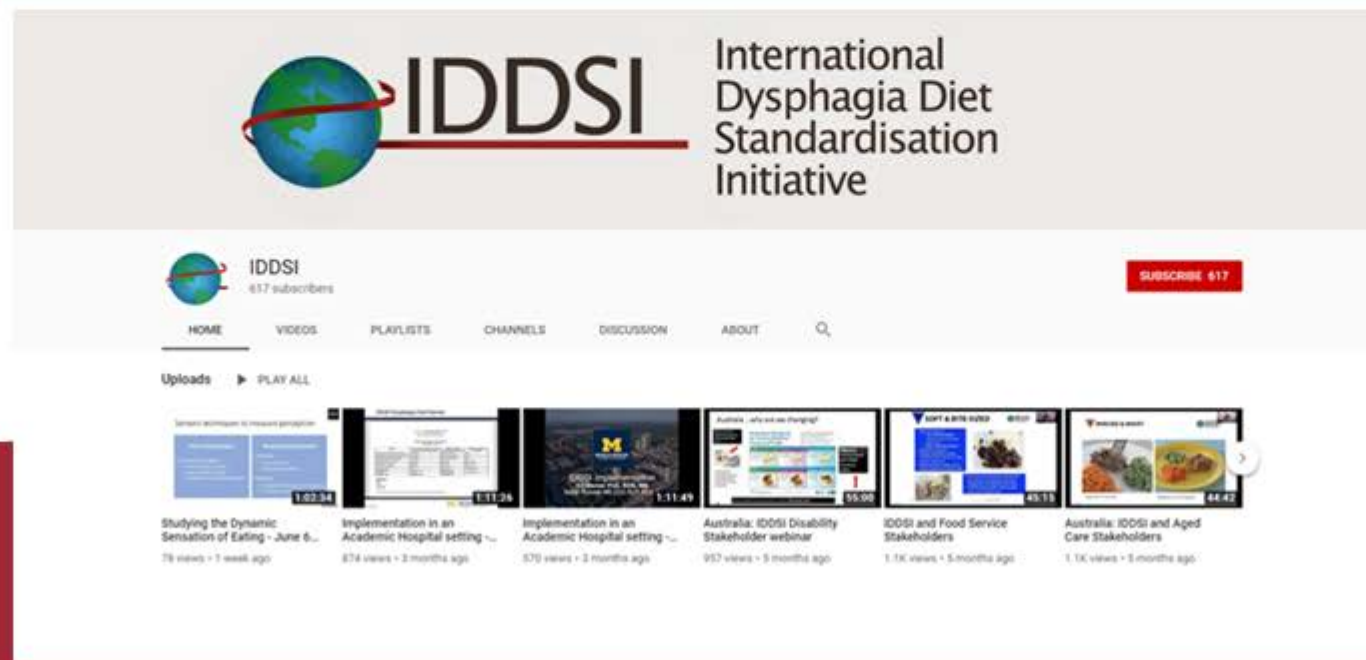
- Δεν εφαρμόζονται

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <https://www.iddsi.org/Resources/Patient-Handouts>
2. <https://www.iddsi.org/Resources/Audit-Tools>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=peiLPtnmEsA>
4. <https://www.lybrate.com/topic/dysphagia-diet#food-items-you-can-easily-consume>
5. <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>

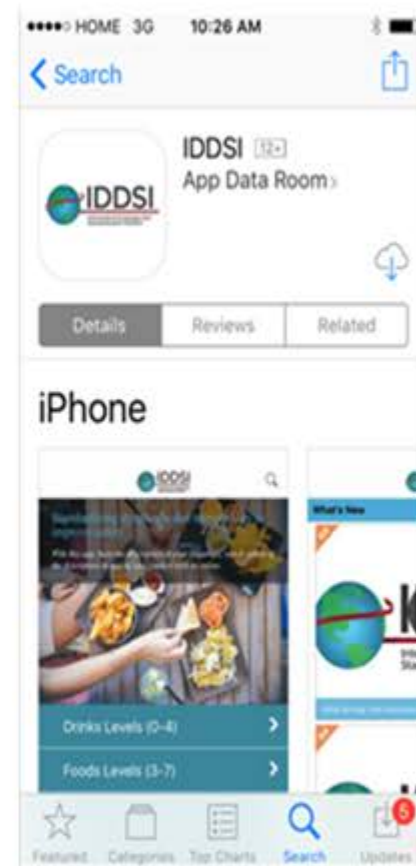
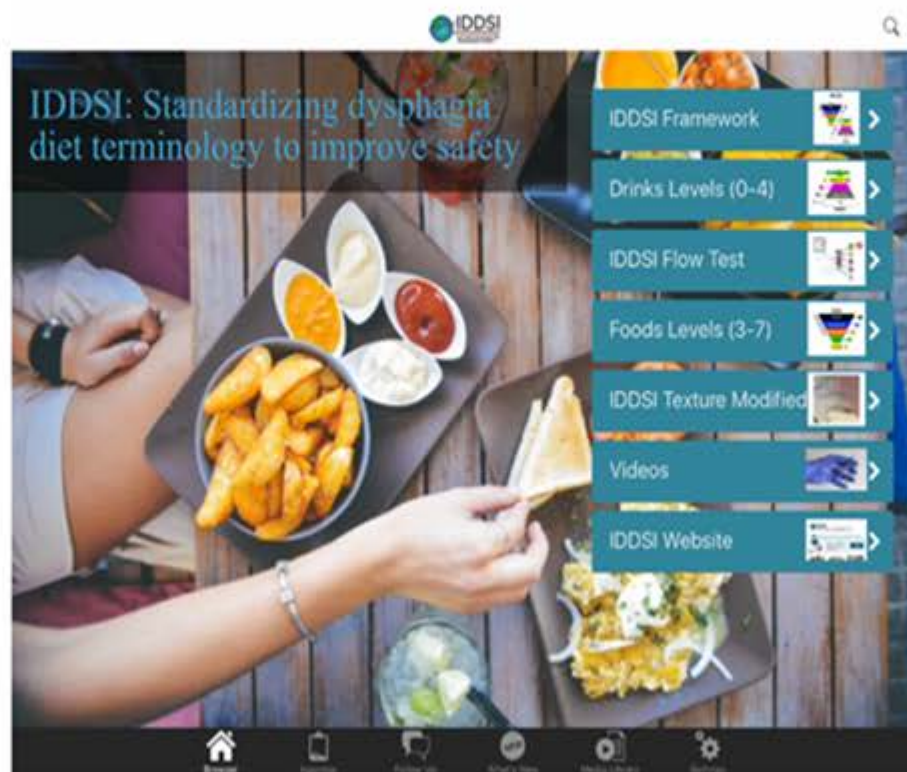
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

VISIT the IDDSI YouTube Channel
IDDSI handouts, webinars and recorded webinars
www.iddsi.org/resources



ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

Android & iOS
- for Smartphones & Tablets



Δραστηριότητα



Διάρκεια: 60 λεπτά



Στόχοι της δραστηριότητας - εφαρμογή απλών μεθόδων μέτρησης για την ανίχνευση επιπέδων τροφίμων και ποτών



Θεωρητική διάλεξη και πρακτική άσκηση



Χρειαζόμαστε γεύματα τροφίμων, ποτά, σύριγγα 10 ml, πιρούνι, κουτάλι



Διαδικτυακά ή διά ζώσης

Ώρα για συζήτηση

Ερωτήσεις;



Ανασκόπηση



Αναστοχασμός του μαθήματος

A central graphic of a black smartphone is overlaid with three horizontal arrows. An orange arrow points left from the top, a maroon arrow points right from the middle, and a blue arrow points left from the bottom. To the right of the smartphone are three circles: orange, maroon, and blue, corresponding to the arrows.

Τι μάθατε σήμερα;

Πως θα εφαρμόσετε αυτά που μάθατε;

Ποια είναι τα επόμενα βήματα;

Ανατροφοδότηση



Πόσα αστέρια θα δίνετε
σε αυτό το μάθημα
(1 μέχρι 5)?



Τι αλλαγές θα
προτείνετε;



Τι σας άρεσε
περισσότερο;



Τι σας άρεσε λιγότερο;

Κοινοπραξία Indeed



<https://indeed-project.org/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



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