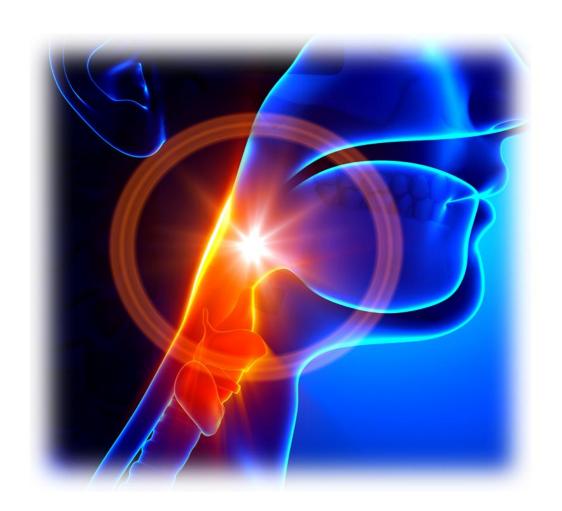


LA DISFAGIA:

QUANDO ALIMENTARSI DIVENTA DIFFICILE



Consigli pratici per la persona con disturbi di deglutizione

Introduzione

Questo opuscolo nasce dall'esperienza condivisa di fisiatri e logopedisti dell'Asur Marche che si occupano della presa in carico della persona con disfagia. Si propone di informare la persona e la famiglia/caregiver sulla gestione delle difficoltà ad essa correlate.

Il 20% della popolazione generale presenta disturbi della deglutizione.

Nei pazienti istituzionalizzati (residenti in case di riposo o strutture protette) la disfagia si evidenzia circa nel 60% dei casi. In coloro che hanno subito invece danni neurologici acuti il disturbo prevale tra il 28% e il 65% dei casi.

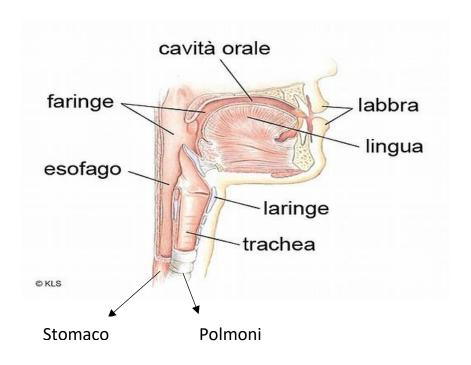
Inoltre, questo deficit deglutitorio può presentarsi molto frequentemente in soggetti con patologie neurodegenerative e nella maggior parte di persone sottoposte ad interventi chirurgici del distretto testa-collo.

La disfagia può essere anche conseguenza del fisiologico invecchiamento della funzionalità deglutitoria, la cosiddetta presbifagia. Questo aspetto viene spesso sottovalutato sia per la scarsa consapevolezza della persona, che per la tendenza a considerarlo una normale condizione dell'anziano.

Un' individuazione precoce e una corretta gestione della disfagia è indispensabile al fine di evitare complicanze, offrire benefici sulla salute (fisica e psichica) e sul benessere, ma anche garantire una migliore qualità di vita.

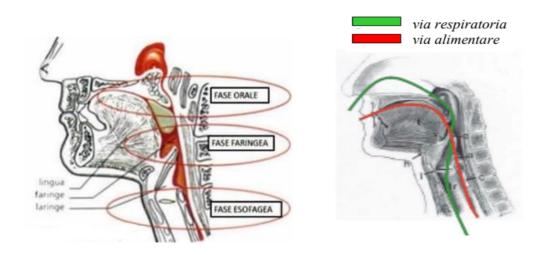
CHE COS'È LA DEGLUTIZIONE?

È un processo gestito dal Sistema Nervoso Centrale che consiste nel passaggio del cibo dalla bocca allo stomaco. La deglutizione è un atto complesso descrivibile secondo 3 principali fasi: **orale**, **faringea** ed **esofagea**.



CHE COS'È LA DISFAGIA?

Quando questo meccanismo non funziona bene si parla di **disfagia**, ovvero la perdita o la riduzione delle capacità di masticare e/o deglutire cibi solidi e/o liquidi (anche la saliva). In questi casi i boli possono entrare nelle vie aeree.



QUALI SONO LE CAUSE?

È causata da deficit del Sistema Nervoso Centrale o da deficit della muscolatura degli organi fondamentali per deglutire: bocca, lingua, laringe, faringe ed esofago. Le principali patologie coinvolte sono:

- Età avanzata (presbifagia)
- Patologie neurologiche acute e degenerative: Ictus, Trauma Cranico,
 Demenza e Malattia di Alzheimer, Malattia di Parkinson, Sclerosi Laterale
 Amiotrofica, Sclerosi Multipla, Distrofie Muscolari
- Interventi chirurgici/radioterapia (che interessino in particolare la zona del viso e/o capo e/o collo)
- Difficoltà respiratorie

Vi sono inoltre dei fattori di rischio che possono peggiorare la funzione deglutitoria. Le principali sono: riduzione del livello di coscienza o eccessiva agitazione/impulsività; intubazioni per lunghi periodi; uso di farmaci particolari (neurolettici, sedativi...).

QUALI SONO LE COMPLICANZE?

- Polmonite "ab ingestis"
- Frequenti bronchiti
- Febbri ricorrenti (anche non elevate)
- Disidratazione
- Malnutrizione (perdita di peso, inadeguata assunzione di micro e macronutrienti)



QUALI SONO I CAMPANELLI D'ALLARME?

Durante e dopo i pasti è importante fare attenzione ad alcuni segni e sintomi che possono presentarsi:



- Tosse
- Raschiamento di gola
- Modificazione della voce
- Senso di soffocamento
- Difficoltà di respirazione
- Febbre senza cause evidenti (anche non elevata)
- Perdita di appetito
- Eccessiva durata del pasto

CHI SE NE OCCUPA?

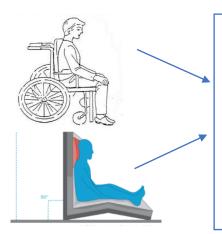
I disturbi della deglutizione richiedono la gestione e la collaborazione di più figure professionali con una formazione specifica adeguata. È indispensabile la presenza di un **team** composto da almeno un Medico Specialista (fisiatra, otorino, foniatra o neurologo) e un/una Logopedista.



È importante, inoltre, la collaborazione con Nutrizionista, Gastroenterologo, Dietista, Infermiere, Fisioterapista, Operatore Socio-Sanitario.



RACCOMANDAZIONI DA SEGUIRE DURANTE I PASTI:



VIGILANZA, COLLABORAZIONE e POSIZIONE SEDUTA

La persona deve essere vigile e collaborante altrimenti va scelto un altro momento. Nel caso la persona manifesti affaticamento o sopore durante il pasto questo dovrà essere interrotto.

La posizione deve essere seduta, con busto a 80°-90°, se necessario aiutarsi con dei cuscini. Rimanere seduti anche 20-30 minuti dopo il pasto.

IGIENE ORALE ED EVENTUALE GESTIONE DELLE PROTESI DENTARIE

È importante un'adeguata igiene orale prima e dopo i pasti e assicurarsi dell'adeguato posizionamento e stabilità di eventuali protesi dentarie (anche con utilizzo di pasta adesiva).







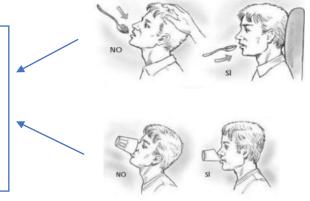


AMBIENTE SENZA DISTRAZIONI

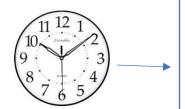
Evitare distrazioni (es. spegnere la tv, chiudere la porta...) e conversazioni (es. non raccontare o fare domande alla persona durante il pasto) in quanto la persona potrebbe parlare mentre ha il cibo in bocca.

FLETTERE IL CAPO IN AVANTI

Mantenere il capo flesso in avanti. Chi somministra il cibo deve mettersi più in basso o alla stessa altezza della persona per somministrare il cibo dal basso verso l'alto. Si consiglia l'uso del bicchiere con incavo per l'assunzione dei liquidi.



RISPETTARE I TEMPI



Sollecitare la persona a mangiare da sola (anche solo parte del pasto, mantenendo la supervisione) e a deglutire completamente ogni boccone. Se il pasto viene somministrato, non mettere fretta e aspettare il tempo necessario prima di dare un altro boccone. Evitare di bere con cibo in bocca. Può essere utile frazionare i pasti e aumentare la frequenza delle somministrazioni (es. 5 pasti invece di 3).

RISPETTARE LE CONSISTENZE INDICATE

È importante seguire le indicazioni date in merito alle consistenze. Consultare sempre il Medico Specialista e/o il/la Logopedista per eventuali modifiche delle consistenze.







ASSUNZIONE DEI FARMACI

Verificare sempre con il proprio Medico e/o con il Medico Specialista se vi sono altre formule più facilmente gestibili rispetto alle difficoltà di deglutizione.

VERIFICA DELLE ASSUNZIONI DI CIBO E ACQUA

Verificare le quantità di cibi e liquidi assunti ogni giorno. In caso di inappetenza, rifiuto, perdita di peso riferire al proprio Medico e se necessario effettuare una consulenza nutrizionale/dietetica.



ESEMPI DI DIVERSE CONSISTENZE DI ALIMENTI:

<u>IMPORTANTE</u>: prima di utilizzare tutti gli alimenti elencati qui sotto è essenziale verificare con il proprio Medico e/o Medico Specialista che non ci siano controindicazioni dietetiche o possibili allergie e/o intolleranze.

Le consistenze possono essere:

Normale:

I cibi sono normali, non sono previste limitazioni riguardo a consistenza, forma e dimensione. Sono assumibili con qualsiasi tipo di posata.

Tenero – spezzettato (solido – morbido):

I cibi sono morbidi e teneri, ben cotti e sminuzzati. È necessaria la masticazione.

ESEMPI: pasta ben cotta, gnocchi di patate piccoli ben conditi, carne ben cotta e morbida (Es: spezzatino, roast-beef, polpette, polpettone...), pesce ben deliscato (platessa, nasello, palombo...), uova sode ripiene (es: con tonno e maionese), uova strapazzate, frittata, verdure cotte non filacciose, soufflets, formaggi morbidi (es. caciotta fresca, primo sale), pane morbido (es. pane al latte), frutta cotta o grattugiata, banana, pere e pesche mature.





ESEMPI DI CIBI DA EVITARE:

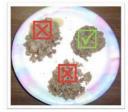
- **Alimenti a doppia consistenza:** pastina in brodo, minestrone con verdure a pezzi, gelati o yogurt con pezzi di cioccolato o frutta, agrumi, zuppe di pane o zuppe con biscotti/fette biscottate, uva, melograno, arance, mandarini;
- Alimenti "con filamenti": finocchi, carciofi, fagiolini, bollito, mozzarella, formaggi cotti;
- Legumi: fagioli, piselli, ceci, ecc.;
- Cereali: riso, farro, orzo, mais, ecc.;
- Alimenti di difficile gestione orale: pasta lunga (es. spaghetti, tagliatelle), fette biscottate, pane con crosta, carne lessa o impanata, verdure gratinate, grissini, cracker, caramelle, confetti, pan di spagna, frutta secca, frutta molto succosa (es. cocomero).

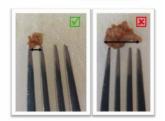




Tritato fine e umido: il cibo è morbido e umido, senza liquido, con presenza di piccoli grumi all'interno (circa 4 mm: tra i rebbi di una forchetta) che sono facilmente schiacciabili con la lingua. Non è necessaria l'abilità di mordere ma una certa capacità di masticazione.

<u>ESEMPI</u>: carne finemente macinata servita con salsa densa, stracciatella di uova privata del liquido e servita con salsa densa e omogenea, vellutata di verdure con pane ammollato (piccoli grumi molli).





Cremoso (semisolido):

I cibi sono frullati in modo omogeneo e risultano cremosi. Non sono appiccicosi ma resi scivolosi dall'aggiunta di condimenti (vedi diluenti/lubricanti spiegati sotto). Sono assumibili con cucchiaio o forchetta.

<u>ESEMPI</u>: semolino in crema, polenta morbida, vellutata densa di verdure o legumi, pasta/ carne/ pesce/ verdure frullati senza grumi, prodotti omogeneizzati, ricotta, formaggi cremosi (attenzione a robiola, ricotta, stracchino! Da soli possono appiccicarsi al palato! Meglio unirli ad altri cibi!), budini, creme, mousse, yogurt compatto.





Sciropposo (semiliquido):

I cibi sono frullati in modo omogeneo ma sono più fluidi rispetto ai cremosi. Assumibili solo con cucchiaio/cucchiaino.

<u>ESEMPI</u>: semolino, creme di cereali, passato di verdura, yogurt, succo di frutta denso (es: pera, pesca), gelato (senza pezzi o granelli), frappè di frutta, frullati, salse e sughi.



ESEMPI DI DIVERSE CONSISTENZE DI LIQUIDI:

- <u>Liquido</u>: i liquidi hanno fluidità <u>simile all'acqua</u>. I liquidi defluiscono velocemente e sono ad esempio l'acqua, il latte, il caffè, il thè
- Leggermente denso: i liquidi hanno densità leggermente superiore a quella dell'acqua.
- Moderatamente denso: i liquidi hanno una consistenza simile ad uno sciroppo.
- **Denso:** i liquidi hanno una consistenza simile ad una <u>crema</u>.
- Molto denso: i liquidi hanno una consistenza simile al budino.

PRODOTTI "MODIFICATORI DI CONSISTENZA":

Per ottenere la consistenza necessaria può essere utile ricorrere ad **addensanti alimentari** come:

- Addensanti artificiali: es. addensanti istantanei utilizzabili sia con liquidi che con alimenti;
- Addensanti naturali per solidi: fecola di patate, amido di mais, fiocchi di patate, agar-agar (gelificante naturale vegetale, ricavato da alghe rosse);
- Addensanti naturali per liquidi: gelatina (per liquidi di sapore non dolce),
 colla di pesce (per liquidi dolci o insapori), agar agar.

Per diluire o rendere i cibi più scivolosi possono essere utili:

- Diluenti: es. acqua, brodo vegetale o di carne, latte;
- <u>Lubrificanti</u>: es. olio, besciamella, burro, maionese.

COME ASSUMERE I FARMACI?

Può essere utile assumere i farmaci con boli addensati/cremosi. Verificare sempre con il proprio medico se vi sono altre formule più facilmente gestibili (es. gocce, farmaci orosolubili) o se le compresse possono essere polverizzate.

In questo caso la polvere va inglobata bene con una piccola quantità di bolo addensato/cremoso e ogni farmaco deve essere assunto distintamente l'uno dall'altro. Nel caso in cui il farmaco necessiti comunque di una manipolazione, questa deve essere stabilita dal medico e va riportata sul foglio di terapia del paziente.

COSA FARE IN CASO DI SOFFOCAMENTO?

- Non dare da bere, né sollevare le braccia al paziente
- Liberare la bocca da residui di cibo con una garza avvolta attorno al dito (se disponibile a domicilio usare l'aspiratore)
- Effettuare la manovra di Heimlich* solo se precedentemente addestrati (vedi figura e spiegazioni).
- Chiamare il 118.



Come si fa la Manovra di Heimlich*?

- 1- Il soccorritore si posiziona dietro alla persona, con la testa di lato, e la circonda con le braccia
- 2- Una mano è a pugno, l'altra sopra. Il pugno si posiziona sotto la base dello sterno. Poi si effettuano 5 spinte verso l'interno e in alto contemporaneamente, fino alla fuoriuscita del corpo estraneo

COSA FARE quando compare TOSSE e FEBBRE?



Allertare il Medico di Medicina Generale che potrà richiedere, a seconda dei casi, valutazione logopedica e/o visita specialistica ORLfoniatrica, fisiatrica o neurologica.

NUMERI DI RIFERIMENTO

AREA VASTA N.1

U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitativa di Fano

AMBULATORIO tel. 0721/721555

U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitativa di Urbino

AMBULATORIO tel. 0722/301133

U.O.S.D. Medicina Fisica e Riabilitativa di Pesaro

AMBULATORIO tel. 0721/424252

AREA VASTA VASTA N.2

U.O.S. Medicina Fisica e Riabilitativa di Osimo

AMBULATORIO DI CASTELFIDARDO tel. 071/7214172

U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitazione di Jesi

OSPEDALE E AMBULTORIO tel. 0731/534064

Medicina Fisica e Riabilitazione di Senigallia

OSPEDALE E AMBULATORIO tel. 071/79092374

U.O.S.D. Medicina Fisica e Riabilitazione di Fabriano

OSPEDALE tel. 0732/707217

U.O.S. Medicina Fisica e Riabilitazione di Fabriano

AMBULATORIO tel. 0732/707715

AREA VASTA N.3

U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitazione

OSPEDALE DI MACERATA tel. 0733/2572441

AMBULATORIO DI MACERATA tel. 0733-2572004

AMBULATORIO DI TREIA tel. 0733/218620

AMBULATORIO DI RECANATI tel. 071/7583367

CIVITANOVA MARCHE - AMBULATORIO E OSPEDALE tel. 0733/823432 - tel. 0733/823414

AREA VASTA N.4

U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitazione

FERMO tel. 0734/6253666

PORTO S. GIORGIO tel. 0734/6252705-0734/6252626

AREA VASTA N.5

U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitazione

OSPEDALE DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO tel. 0735/793402

OSPEDALE DI ASCOLI PICENO tel. 0736/358331

BIBLIOGRAFIA

- Deglutologia, O. Shindler, G. Ruoppolo, A. Shindler ed. 2011
- IDDSI: International Dysphagia Diet Standardisation Iniziative, 2016
- Progetto Organizzativo di riabilitazione online UOC Medicina Fisica e Riabilitazione di Fermo AV4, 2020
- Per idee o consigli su come preparare alcuni piatti, è possibile consultare il sito https://soft-food.it/ o scaricare l'applicazione "soft-food" per Android
- Breve guida alla somministrazione del farmaco per via orale nel paziente disfagico. Rete Cure Sicure - Regione autonoma Friuli Venezia Giulia 2019
- Disfagia e alimentazione. Il pasto del paziente con disturbi di deglutizione. A. Amitrano, ed. Carocci, 2021
- Disfagia Eat, quando la deglutizione diventa difficile, B. Travalca Cupillo, Omega Edizione, 2001
- Linee Guida Sign 2020
- Giornata Europea della logopedia 2017, Documenti Fli Marche

COMPONENTI DEL GRUPPO

- Alice Agostini, logopedista Av1
- Barbara Antognozzi, logopedista AV 5
- Laura Barchiesi, logopedista AV2
- Loredana Belli, logopedista AV 2
- Daniela Bisciaio, logopedista AV 2
- Lucia Calza, logopedista AV 4
- Giulia De Filippo, logopedista AV 1
- Aurora Di Porzio, logopedista AV 3
- Mariadesiree Maestrini, fisiatra AV 1
- Manuela Marcozzi; fisiatra AV 5
- Fabiola Mari, fisiatra AV 3
- Maria Menichetti, fisiatra AV 4
- Lara Migliorelli, logopedista AV 3
- Milena Panza, logopedista AV 1
- Claudia Renzi, fisiatra AV 2
- Francesca Saltarelli, fisiatra AV 1
- Maria Valentina Traini, logopedista AV 5
- Si ringrazia Sonia Brocchini, studentessa Cdl in Logopedia, per la collaborazione