

Guia de Logopèdia amb links i referències d'utilitat

DEGLUCIÓ

En aquest document s'hi recullen eines que habitualment utilitzem o recomanem a les sessions de logopèdia del Cemcat per tal que pugueu seguir-les utilitzant si són del vostre interès

1. Introducció:

Quan empassem fem dues coses a l'hora: transportem l'aliment (sòlid o líquid) o la saliva de la boca a l'estómac i protegim la via respiratòria. Per fer tot això sense problemes necessitem que molts grups musculars s'activin de manera sincronitzada en un espai de temps molt curt (uns dos segons). Aquests grups musculars inclouen els dels llavis, la llengua, el vel del paladar, la mandíbula, el terra de la boca, la faringe, la laringe i la boca de l'esòfag. També necessitem que la sensibilitat de totes aquestes estructures sigui bona.

Si busques aquest vídeo, ho veuràs molt clar i et serà molt útil per després aplicar les pautes i fer els exercicis que se't puguin proposar: <https://www.youtube.com/watch?v=EKScnk50Uk8e> (Centro Lingua Logopedia y Psicopedagogía, Madrid)

Aquest procés pot desajustar-se en les persones que tenen esclerosi múltiple provocant el què se'n diu disfàgia (dificultat per empassar). Com a mínim una de cada tres persones afectades d'esclerosi múltiple té disfàgia, tot i que darrerament es diu que són moltes més. En la majoria de casos, el problema és lleu o moderat.

És important detectar la disfàgia ben aviat ja que hi ha solucions efectives. Els problemes de deglució poden comportar complicacions de salut importants com infeccions respiratòries o malnutrició/deshidratació. Normalment prenent consciència de la deglució, seguint unes pautes senzilles i exercitant alguns aspectes la deglució millora molt.

2. Educació sanitària entorn a la deglució i l'EM

La deglució s'ha de valorar i orientar de manera individualitzada. De totes maneres, per saber-ne més de manera general, us recomanem que us mireu els següents documents:

- Desplegable: Pautas para la deglució (FEM Barcelona, 2000) (veure pdf penjat en aquest lloc web)
- Llibre: Pautas para una deglució segura y eficaz (EM Euskadi 2019) (veure pdf penjat en aquest lloc web).

3. Exercicis per a la disfàgia

Des del servei de logopèdia i en base a la valoració individualitzada que s'hagi practicat, us donarem orientacions individualitzades quant als exercicis a fer. Igualment, per aquells que ja heu estat valorats i estàveu seguint ja rehabilitació de la disfàgia i pels que tingueu interès en veure els exercicis, teniu a disposició uns vídeos molt clarificadors:

- Plataforma amb vídeos TRHLAB per a la rehabilitació de la disfàgia (penjada a youtube)

<https://www.youtube.com/user/TRHlab/playlists>

TRHLAB: Plataforma de telerehabilitació de la disfàgia Bascuñana, Monguet and Trejo . Onsanity.
<https://www.youtube.com/user/TRHlab/playlists>

Hem elaborat algunes rutines de treball preestablertes amb aquests vídeos que trobareu penjades al web del Cemcat i que contenen els exercicis que més habitualment fem. D'aquesta manera us estalvieu anar navegant per la plataforma Trhlab (alguns de vosaltres ja estàveu utilitzant aquestes rutines, seguiu les indicacions que teníeu).

Si el que voleu és treballar la deglució, les rutina genèrica pensada per això és: "rutina_focus deglució". N'hi ha una amb un mantra final (per escoltar i cantar si voleu) per acabar relaxant el cos i les estructures orolaríngies. Si preferiu sense, també n'hi ha una sense el mantra. El mantra va repetint: RA MA DA SA – SA SE SO HANG.

4. Receptes cuina per a persones amb disfàgia.

En cas que necessiteu adaptar la vostra dieta per poder empassar de manera segura i eficaç i per seguir gaudint del menjar i beure, podeu consultar aquests links. De totes maneres cal no oblidar que l'adaptació de la textura de la dieta és també individualitzada i no s'hauria de restringir ni més ni menys del que calgui en cada cas (per dubtes, consultar a logopèdia):

- **Fundació Catalunya La Pedrera. Fundació Alicia.** *Guia que sintetitza les característiques i consideracions de l'alimentació triturada i el seu procés d'elaboració i conservació amb la finalitat d'orientar, de forma pràctica i senzilla, a fer un bon triturat nutritiu i gustós. Inclou consells útils i diverses propostes de receptes.*

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_gent_gran/guia_gastronomia_triturada/Guia-practica-de-gastronomia-triturara-ESP.pdf

- **Recetas para saborear y disfrutar de la comida en la Disfagia.** *Este libro nace de la inquietud del grupo de profesionales del **Hospital Gorniz** que trabaja la disfagia, para aportar valor a la manera habitual de comer de las personas con dificultades para la deglución, la disfagia.*

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cinfo_recetas_disfagia/es_def/djuntos/Disfagia_cas.pdf

- **Nutilis Powder a la carta. Nutricia Nutilis.** *Deliciosas recetas para pacientes con disfagia.*

https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/libro_recetas_disfagia_Nutilis%2024-1-2013.pdf

- **Observatori de l'Esclerosi Múltiple. 10-receptes senzilles i ràpides per a la disfàgia**

<https://www.observatorioesclerosismultiple.com/ca/viure/alimentacio/10-receptes-senzilles-i-rapides-per-a-la-disfagia/>