



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta z zaburzeniami połykania

Opracowanie: mgr piel. Bożena Kolarczyk

specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa internistycznego

1. Odpowiednia pozycja podczas posiłku:

- Posiłki należy spożywać w pozycji półwysokiej lub wysokiej (siedzącej).
- Ciało pacjenta powinno być odpowiednio podparte i ustabilizowane, co zapobiega zsuwaniu się i minimalizuje ryzyko zachłyśnięcia.
- Głowa chorego powinna być lekko pochylona do przodu – unikać odchyłania jej do tyłu.
- Po jedzeniu należy utrzymać pozycję siedzącą przez co najmniej 30 minut.
- W przypadku niedowładu jednej strony twarzy, jedzenie należy podawać od strony sprawnej, lekko odwracając głowę w tym kierunku.

2. Forma i konsystencja pokarmów:

- Preferowane są pokarmy miękkie, papkowate lub półpłynne (np. zupy krem, jogurty bez dodatków, puree, musy).
- Należy unikać potraw twardych, suchych, złożonych z drobnych cząstek (np. ryż, kluski, jogurty z owocami, musli).
- W razie potrzeby zagęszczać płyny (np. preparatami dostępnymi na rynku), szczególnie jeśli występuje krztuszenie.

3. Technika przyjmowania pokarmów:

- Należy spożywać posiłki powoli, małymi porcjami i łyżkami.
- Kolejną porcję podawać dopiero po całkowitym przełknięciu poprzedniej.
- Zaleca się używanie małej łyżeczki zamiast dużej łyżki.
- Jedzenie powinno być dokładnie przeżuwane i spożywane w spokojnej atmosferze.

4. Częstotliwość i objętość posiłków

- Zaleca się 4–6 małych posiłków dziennie, podawanych regularnie, co 3–4 godziny.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekłe Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Posiłki powinny być niewielkie objętościowo, aby zmniejszyć ryzyko aspiracji.

5. Unikanie aspiracji treści pokarmowej:

- Należy unikać podawania zbyt dużych ilości pokarmu na raz oraz zbyt szybkiego tempa karmienia.
- Niedopuszczalne jest karmienie w pozycji leżącej.

6. Wsparcie żywieniowe:

- Dieta powinna pokrywać zapotrzebowanie na energię i białko – w razie niedoborów warto rozważyć suplementację lub włączenie żywienia przemysłowego (np. preparaty doustne typu nutridrink).
- W przypadku miksowania potraw w warunkach domowych, należy zadbać o ich wartość odżywczą:
 - Dania powinny zawierać źródła białka (np. chude mięso), warzywa (np. marchew, buraki), oraz węglowodany (np. ziemniaki, kasze).
 - Dobrym dodatkiem są tłuszcze (np. oliwa, masło), które poprawiają konsystencję i smak.
 - Produkty zbożowe (np. biszkopty, pieczywo) warto uprzednio namoczyć.

7. Dodatkowe zalecenia:

- Utrzymywać odpowiednią temperaturę potraw – potrawy nie powinny być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące.
- Dbać o higienę jamy ustnej po posiłku.
- W razie potrzeby skonsultować się z neurologopedą.
- Jeśli występuje utrata masy ciała, brak apetytu lub osłabienie – należy poinformować lekarza.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niezależnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Piśmiennictwo:

1. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatric. PZWL, Warszawa 2023
2. Kędziora-Kornatowska K., Muszaliak M., Skolmowska E.: Pielęgniarsstwo w opiece długoterminowej. PZWL, Warszawa 2024
3. De Walden-Gałuszko K., Kaptacz A., Kaptacz I.: Pielęgniarsstwo opieki paliatywnej. PZWL, Warszawa 2023
4. Łagoda K., Łebkowska A.: Pielęgniarsstwo internistyczne. Zalecenia pielęgniarskie dla pacjentów i ich opiekunów. PZWL, Warszawa 2023
5. Jabłońska R., Ślusarz R.: Wybrane problemy pielęgnacyjne pacjentów w schorzeniach układu nerwowego. Continuo, 2022

