



Sposoby Bezpiecznego Połykania

Safe Swallowing Strategies

Nazwisko/Name: _____

Data/Date: ___/___/20___

Zagęszczenie pożywienia i napojów / Consistency of food and drinks

Posiłki / Meals:

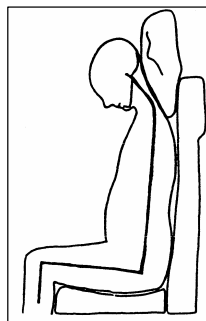
- Normalna dieta** / Normal diet
- Lekka solidna dieta** / Soft solid diet
(Gęstość A - Miękka, 1.5cm) / (Texture A – Soft, 1.5cm)
- Dieta mielona** / Minced diet
(Gęstość B- Mielone i wilgotne)/
(Texture B – Minced & Moist, 0.5cm)
- Dieta przecierana** / Pureed diet
(Gęstość C-gładka papka) / (Texture C – Smooth pureed)
- Inne** / Other: _____

Napoje / Drinks:

- Rzadkie płyny** / Thin fluids
- 1/4 zagęszczenia płynu** / 1/4 thickened fluids
(Poziom 150-średnia gęstość) / (Level 150 – mildly thick)
- 1/2 zagęszczenia płynu** / 1/2 thickened fluids
(Poziom 400-średnio gęsty) / (Level 400 – moderately thick)
- Płyny gęste** / Full thickened fluids
(Poziom 900 – niezwykle gęsty) / (Level 900 – extremely thick)
- Inne** / Other: _____

Pozycja / Positioning

- Siedź prosto (najlepiej na krześle)** / Sit fully upright
(chair is best)
- Podbródek lekko pochylony ku dołwi** / Chin tucked
slightly down
- Głowa zwrócona w lewo/ prawo** / Head turned to the left /
right
- Po posiłku stój prosto przez 30 min.** / Stay upright 30
minutes after meal/snack
- Inne** / Other: _____



Połykanie / Swallowing

- Bierz do ust małe łyki / łyki** / Take small mouthfuls / sips
- Bierz na przemian jedzenie i picie** / Alternate mouthfuls of food and drink
- Przy pełnych ustach przelękaj ___ krotnie** / Allow ___ swallows per mouthful
- Używaj łyżeczki do herbaty / łyżeczki deserowej** / Use teaspoon / dessertspoon
- Używaj kubka z dziobkiem / słomki do picia** / Use a cup with a spout / straw for drinking
- Słuchaj brzmienia własnego głosu – gdy brzmi “mokro” odkaslnij i oczyść gardło ,następnie połykaj znowu** / Listen to the voice – if it sounds “wet”, cough and clear the throat then swallow again
- Przerwij jedzenie, gdy kaszlesz, ksztusisz się, masz bulgoczący głos lub nie nadążasz przelękaj** / Stop eating if there is ongoing coughing, gurgly voice or pooling of food in the mouth
- Rób częste przerwy podczas posiłku** / Take frequent pauses during the meal
- Sprawdź czy usta i policzki są wolne od resztek posiłku po jedzeniu** / Check that the mouth and cheeks are free from food after eating
- Inne** / Other: _____

Instrukcje specjalne / Special instructions:

Jeżeli potrzebujesz dodatkowych informacji, skontaktuj się , proszę z wydziałem patologii mowy / If you require further information, please contact the speech pathology department:

Specjalista problemów wymowy /Speech Pathologist: _____ Telefon/Telephone: _____