



**Innovative tools for Diets oriented to  
Education and hEalth improvement  
in Dysphagia condition**

**Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme  
Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları Projesi**

**Çıktı 2: Disfaji Durumunda Olan Bireyler ve  
Yakın Çevresindekiler için  
Eğitim İçeriği**

# **1. Ünite DiSFAJİ**

**Aralık 2022**

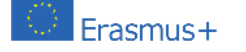
## Dizin

Ünite 1'in Yapısı.....	3
<i>Ders 1.1 Yutma</i> .....	4
1.1.1. Yutmanın Tanımı.....	4
1.1.2. Disfaji - Yutmanın Aşamaları.....	4
<i>Ders 1.2. Disfaji</i> .....	6
1.2.1. Genel Bakış .....	6
1.2.2. Disfajinin Tanımı .....	6
1.2.3. Disfajinin Sınıflandırılması.....	6
1.2.4. En Sık Görülen Belirti ve Semptomlar.....	7
<i>Ders 1.3. Sağlığa Etkileri</i> .....	10
1.3.1. Güvenlik Komplikasyonu.....	10
1.3.2. Fayda Komplikasyonu.....	11
<i>Ders 1.4. Tespit ve Teşhis</i> .....	13
1.4.1. Tespit.....	13
1.4.2. Teşhis.....	15
<i>Kaynaklar</i> .....	17

E-öğrenme kurs yapısı	
<b>İsim</b>	Ünite 1 - Disfaji
<b>Ünite Özeti</b>	Yetersiz tespit ve teşhisin yutma, yutma gücü, türleri ve sağlık üzerindeki sonuçlarını bilmek.
<b>Ünitenin Yapısı</b>	
<b>Öğrenme çıktıları</b>	
<b>Bilgi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Yutma ve aşamalar</li> <li>● Disfaji: sınıflandırma ve belirtiler</li> <li>● Tespit ve teşhis</li> <li>● Sağlığa Etkileri</li> </ul>	
<b>Yetenekler</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eleştirel düşünme</li> <li>● İletişim</li> <li>● İşbirliği</li> <li>● Dijital okuryazarlık</li> <li>● Özerklik</li> </ul>	
<b>Yetkinlikler</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Temel disfaji bilgisi</li> <li>● Disfajiyi belirleme farkındalığı</li> </ul>	
<b>İçindekiler (3 Saat)</b> <i>Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.</i>	<i>Lütfen her bir ünite için içerik listesini (ppt, pdf, vb.) oluşturun.</i>
<b>Kaynaklar (1 Saat)</b> <i>Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.</i>	<i>Belirli her birim ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için lütfen kaynakların listesini (url, makaleler, kitaplar, raporlar vb.) oluşturun. Telif hakları, Kullanım kısıtlamaları vs. yazmayı unutmayınız.</i>
<b>Ödevler (30 dakika)</b> <i>Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.</i>	<i>Lütfen her bir ünite için ödev listelerini oluşturun (örneğin alıştırmalar, dosya yükleme, forumda tartışma vb.).</i>
<b>Anahtar kavramlar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Yutma</li> <li>● Disfaji</li> <li>● İşaretler</li> <li>● Boğulma</li> <li>● Tıkanıklık</li> <li>● Solunum yolu enfeksiyonları</li> <li>● Yetersiz beslenme</li> <li>● Sıvı Kaybı</li> <li>● Yaşam kalitesi</li> <li>● Tespit</li> <li>● Teşhis</li> <li>● Tedavi</li> <li>● Profesyoneller</li> <li>● Uyarı protokolü</li> </ul>



"Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumdaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları Projesi"



# Ünite 1 - Disfaji

## 1.1 Yutma

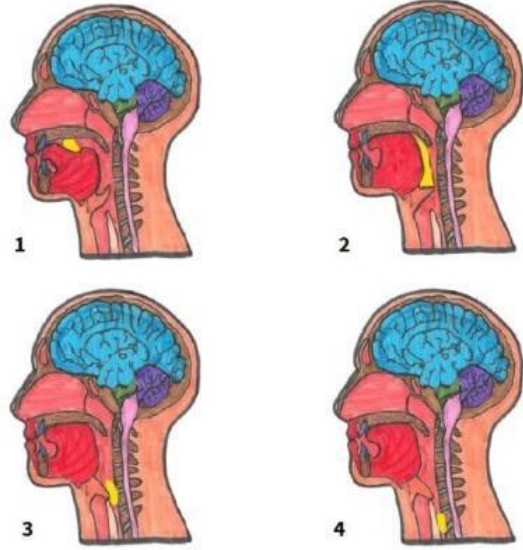
### 1.1.1 Yutmanın tanımı

Yutma; maddelerin (yiyecek, içecek veya tükürük) ağız boşluğundan, yutaktan ve yemek borusundan mideye DSÖ'ye göre uygun oran ve hızda geçmesi ve temizlenmesi işlevidir.

### 1.1.2 Yutmanın Aşamaları

Yutma üç aşamaya ayrılır:

- **Oral faz** - istemli hareketlerdir. Gıdanın ağza alınması, gıda lokmasının oluşturulması ve lokmanın dil yüksekliği ile itilmesi sonucu oluşur (1).
- **Faringeal faz** - istemsiz hareketlerdir. Lokma yutağı geçerek yemek borusuna ulaşır. (2 ve 3)
- **Özofagus fazı** - istemsiz hareketlerdir. Lokma yemek borusundan geçerek mideye ulaşır. (4).



Şekil 1. Yutma mekanizması (Kaynak: CADIS Huesca)

### Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Bu alıştırmada yutma sürecinin farkında olacağız.

Malzemeler: Yemeye hazır bir meyve

Süreçten haberdar olurken izlenecek adımlar:

**1- Meyveyi ağızınıza alın.** Ağızın nasıl açıldığını gözlemleyin. Dişler, yiyeceği ağız içinde kalacak küçük parçalara ayırmaya yardımcı olur.

**2- Gıdayı çiğneyin ve gıda lokmasını oluşturun.** Bu aşamada gıdanın nasıl çiğnendiğini, dil yardımıyla ağızın bir tarafından diğer tarafına nasıl atıldığını ve tükürük ile nasıl birleştiğini fark edin.

**3- Ağızdaki tüm gıdaları dilin tabanında gruplandırın.** Ağız hareketlerine ve dilin bunları gruplandırmanıza nasıl yardımcı olduğuna dikkat edin.

**4. Gıda lokmasını yutun.** Gıdaları boğaza iten dilin nasıl hızlı bir şekilde hareket ettiğini gözlemleyin.

**5. Son olarak; yutkunmanın son iki aşaması çok hızlı gerçekleşir.** Gıdaların ağız ile mideyi birbirine bağlayan kanaldan nasıl geçtiğini gözlemleyin.

## YUTMA

Yutma; Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre maddelerin (yiyecek, içecek veya tükürük) ağız boşluğu, yutak ve yemek borusundan uygun bir oranda ve miktarda mideye geçmesi ve temizlenmesi işlevidir.

Yutma süreci, sindirim sürecinin önemli bir parçasıdır.

### YUTMA AŞAMALARI

#### Aşama 1: Oral Aşama

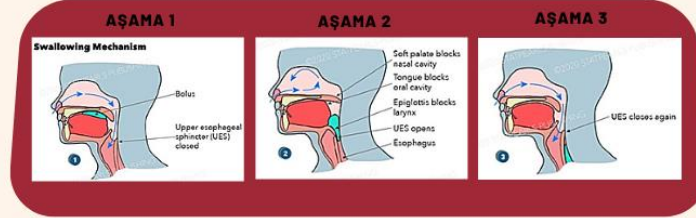
İstemli hareketler. Gıdanın ağza verilmesi, yiyecek topaklarının oluşması ve topakların dil hareketiyle yutağa itilmesi.

#### Aşama 2: Yutak Aşaması (Farinjiyal)

İstemsiz hareketler. Gıda topakları yutağa (farinks) geçerek yemek borusuna ulaşır.

#### Aşama 3: Yemek Borusu Aşaması (Özofajal)

İstemsiz hareketler. Gıda topağı yemek borusunu geçerek mideye ulaşır.



### SONUÇ

Yutma karmaşık bir süreçtir ve üç aşamadan oluşur: Oral Aşama; Yutak Aşaması ve Yemek Borusu Aşaması



Daha fazla bilgi için:  
<https://indeed-project.org/>

İNDEED Ortaklığı:



**Şekil 2. Yutma bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).**

Bilgi grafikleri eğitim platformundan (<https://indeed-project.org/>) indirilebilir.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

## 1.2 Disfaji

### 1.2.1 Genel Bakış

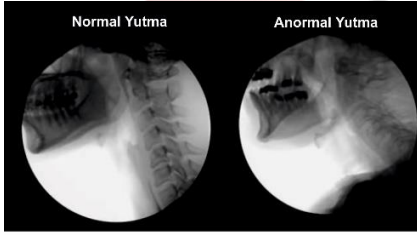
Çok hızlı yemek yediğinizde veya yemeğinizi yeterince iyi çiğnemediğinizde ara sıra meydana gelebilecek yutma güçlüğü genellikle endişe edilecek bir durum değildir. Ancak bu komplikasyonlar sık görülürse tedavi gerektiren ciddi bir sağlık sorununa işaret edebilir. Bu tıbbi komplikasyonların çoğu disfaji olabilir.

Dünyadaki yetişkin nüfusun yaklaşık %8'inde disfaji vardır. Bazı durumlarda, bu oran daha da yüksektir;

- 55 yaş üstü bireylerde %20-60 görülmektedir.
- Nörolojik hastalıklarda %35-84 (Parkinson (%35-50), Alzheimer (%84), ELA (%60) ...) görülmektedir.
- Diğer tıbbi durumlar (darbe, ameliyat veya kanser) %20-80 görülmektedir.

### 1.2.2 Disfajinin Tanımı

Disfaji, belirli yiyecekleri, sıvıları, ilaçları veya tükürüğü yutma zorluğu veya zorluk hissidir. Zorluklar, yutkunmanın üç aşamasından herhangi birinde ortaya çıkabilir. Buldukları yere göre sınıflandırılabilir.



**Videoya git: Disfaji videofloroskopi**  
(IANESSA HUMBERT, 2020)



**Videoya git: Disfaji hakkında açıklama**  
(CADIS HUESCA, 2021)



**Videoya git: Yutma güçlüğü**  
(FREEMEDEDUCATION, 2018)

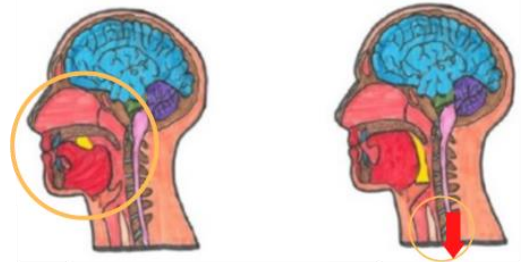
### 1.2.3 Disfajinin sınıflandırılması

Disfaji meydana geldiği yere göre Orofaringeal disfaji ve özofagus disfajisi olarak iki ana sınıfa ayrılabilir.

**Orofaringeal disfaji.** Yutkunmanın ilk iki aşamasından birinde sorunlar ortaya çıkar. Koordineli yutma sürecinde bir noktada başarısızlık bulunmaktadır.

**Özofagus disfajisi.** Yutkunmanın son aşamasında sorunlar ortaya çıkar. Bireyler genellikle yutmaya başladıktan saniyeler sonra gıdanın sıkışması belirtilerini

tarif eder ve bunun göğüs kafesinin üst yarısında veya biraz altında olduğunu söyler. **Şekil 3. Disfaji sınıflandırması (Kaynak: CADIS Huesca)**



#### 1.2.4 En sık görülen belirti ve semptomlar.

- Çatal ve bıçaktan yiyecekleri almakta zorluk
- Çiğneme ve ağızda tutma süresinde artış
- Lokmanın ağız boşluğunda tutulamaması
- Ağız hareketlerini yüz, ağız ve dil kaslarıyla gerçekleştirme ve koordine etmede zorluk
- Çiğneme sırasında güç kaybı.
- Aşırı çiğneme şekli.
- Tereddüt veya yutmayı başlatamama
- Ağrılı veya ağrısız olarak yutmaya başlarken zorluk
- Uzun yemek yeme süresi
- Sık tekrarlayan yutkunmalar
- Salya akması.
- Yuttuktan sonra ağızda yemek artıkları kalması
- Ağrı, rahatsızlık veya boğazda sıkışma hissi
- Terleme, sulu gözler ve rahatsızlık
- Burundan veya ağızdan kusturma
- Ses tonundaki değişiklikler, ses kısıklığı veya "ıslak ses" veya burundan ses
- Sık sık boğulma hissi
- Hava yolu tıkanıklıkları
- Yutulduğunda boğulma hissi
- Mide bulantısı veya kusma
- Reflü
- Gıdaların boğaza, göğse veya göğüs kemiğinin arkasına takıldığı hissi.
- Tekrarlayan solunum yolu enfeksiyonları
- Yemek sırasında veya 20 dakika sonraya kadar öksürük
- Tekrarlayan ateş veya düşük dereceli ateş
- Parmaklarda veya dudaklarda renk değişikliği
- Kilo kaybı



- Sıvı Kaybı

### Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Bu alıştırmada, beslenme sürecinde bir bireyde oluşan disfaji belirtilerini belirleyeceğiz.

Süre: Yemek saatinde uygulanır

Malzemeler: O yemek için hazırlanan gıdalar.

Sürecin farkında olarak izlenecek adımlar:

**1- Durum.** Disfaji durumunda olduğundan şüphelenilen bireyin yanına, aynı yükseklikte, ancak sürece müdahale etmeden veya bireyi rahatsız etmeden bir sandalyeye oturun.

**2- Sürecin gözlemlenmesi.** Masadan kaşığı aldığı, yemeği ağızla aldığı, çiğnediği, lokmayı oluşturduğu, yuttuğu ve hatta sonunda ağzını sildiği andan itibaren gözlemleyin.

**3- İşaretlerin tanımlanması.** Besleme sırasındaki adımlardan herhangi birinde herhangi bir belirti olup olmadığını belirlemek için tetikte olun.

Not: Gözlemleyecek bir birey yoksa, bunu disfaji durumunda olduğundan şüphelendiğimiz bir bireyle yemek yiyerek veya bir yemeği hatırlayarak kendimiz yapabiliriz.

Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

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

## DİSFAJİ (YUTMA BOZUKLUĞU)

Dünyanın yetişkin nüfusunun yaklaşık %8'inde yutma bozuklukları görülmektedir. Bazı durumlarda bu oran daha da yüksektir.

**Disfaji**, yiyecekleri, sıvıları, ilaçları veya tükürüğü ağız yoluyla yutarken duyulan zorluk hissini ifade eder.

### DİSFAJİ SINIFLANDIRMASI

**OROFARİNGEAL DİSFAJİ**  
(Ağız ve Yutak)

Yutmanın ilk iki aşamasından birinde sorunlar ortaya çıkar; koordine yutma sürecinin bir noktasında bir işlev bozukluğu vardır.

Hastalar genellikle yutmayı başlatmada zorluk ya da yutmaya başladıktan kısa süre sonra sıkışma hissini tarif eder; semptomları boğaz veya boyun arteri (servikal) bölgesinde işaret eder.

**ÖZOFAJAL DİSFAJİ**  
(Yemek Borusu)

Yutmanın son aşamasında sorunlar ortaya çıkar; genellikle yemek borusunun anatomik veya hareket bozukluklarından kaynaklanır.

Hastalar genellikle yutmaya başladıktan saniyeler sonra yiyeceklerin sıkışması hissini tarif eder ve bunun göğüs kafesinin üst yarısında veya biraz altında olduğunu tanımlar.

### BELİRTİLER

- Ağızda gıda birikmesi
- Gıda topaklarını ağız boşluğunda tutamama
- Yutkunmayı başlatmakta tereddüt veya yetersizlik
- Salya akması
- Nazal veya oral istifra
- Sık yaşanan tıkanma hissi
- Nefes yolu tıkanıklıkları
- Yutkunduğunda boğulma hissi
- Sıkça boğaz temizleme ihtiyacı,
- Yutmaya bağlı öksürük veya öğürme: yutmadan önce, yutma sırasında ve sonrasında

- Mide bulantısı ya da kusma
- Nazal, oral veya nefes borusu yetersizliği
- Reflü
- Boğaz, göğüs veya göğüs kemiğinin arkasında yiyecek sıkışması hissi.
- Tekrarlayan solunum yolu enfeksiyonları
- Yemek sırasında veya 20 dakika sonrasında kadar öksürük
- Kilo kaybı
- Su kaybı
- 72 saatten uzun entübasyon
- Kanda düşük oksijen doymunluğu

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

İNDEED Ortaklığı:

**Şekil 4. Disfajinin bilgi grafiği. (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).**

Bilgi grafikleri eğitim platformundan (<https://indeed-project.org/>) indirilebilir.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

### 1.3 Sağlığa Etkileri

Disfajinin sağlığa etkileri, genel sağlığın bozulmasından, daha ciddi sorunlara kadar değişir.

#### 1.3.1 Güvenlik Komplikasyonu

- **Boğulma:** Yiyeceklerin boğazınıza veya göğsünüze takıldığı hissidir ve havanın ciğerlere gitmesini kısmen engeller. Bu yabancı parçacığı ortadan kaldırmak için nefes almaya devam eder ve öksürmeye başlar.

##### *Hava yolu tıkanıklığı nasıl tedavi edilir?*

Lokma atılana kadar bireyi öksürmeye teşvik etmeniz önerilir. Yabancı cisim hava yoluna düşebileceği için sıvı içmekten, yemek yemekten ve sırtta darbelerden kaçınılmalıdır.

- **Tıkanma:** Hava yolu tıkanıklığı, hava yolunun herhangi bir bölümünün bir gıda veya yabancı cisim nedeniyle tıkanmasıdır. Bir tıkanıklık, havanın akciğerlere girmesini tamamen engelleyebilir. Acil tıbbi müdahale gerektiren yaşamı tehdit eden acil durumlar olabilir.

##### *Hava yolu tıkanıklığı nasıl tedavi edilir?*

Ulusal Acil sağlık telefon numarasını arayın ve Heimlich manevrası ile başlayın. Bu, yabancı bir cisimle boğulan bireye yardımcı olabilecek bir acil durum tekniğidir.

#### FIGÜR



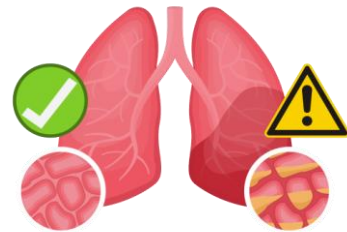
Şekil 5. Heimlich manevrası  
Videoya git: [The Heimlich manevrası](#)

(Kaynak: CADIS Huesca)

(Howcast, 2012)

- **Solunum yolu enfeksiyonları:** Solunum yolu enfeksiyonları (SYE'ler), sinüsler, boğaz, hava yolları veya akciğerler gibi vücudun solunumla ilgili bölümlerinin enfeksiyonlarıdır. Pnömoni gibi solunum yolu enfeksiyonları zorunlu tedavi gerektirir.

Disfaji durumunda olan bireylerde genellikle **aspirasyon pnömonileri** gelişir. Bu, yemek borusu ve mideye yutulmak yerine, akciğerlere veya akciğerlere giden hava yollarına gıda, tükürük, sıvı veya kusmuk girdiğinde meydana gelir. Bütün bunlar akciğerleri etkileyen bakterileri taşıyabilir. Disfaji durumunda olan bireylerin %52'si aspirasyondan şikayetçidir..



Şekil 6. Aspirasyon pnömonisi.  
(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

### 1.3.2 Fayda Komplikasyonu

- **Yetersiz beslenme riski**

Yetersiz beslenme, vücut kompozisyonu, fiziksel fonksiyon ve klinik sonuçlar üzerinde ölçülebilir olumsuz etkilere neden olan enerji veya diğer besinlerin (karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral eksikliği) dengesizliğidir.

Disfaji durumunda olan bireylerin %51'i yetersiz beslenme riski altındadır ve disfajinin şiddeti yetersiz beslenme oranındaki artışla ilişkilidir.

- **Sıvı Kaybı riski**

Sıvı Kaybı, yeterli sıvı almadığınızda, aldığınızdan daha fazla sıvı kullandığınızda veya kaybettiğinizde ve vücudunuzun normal çalışması için yeterli su ve diğer sıvıları olmadığında meydana gelir.

Bu dokudan hoşlanmama veya yapmak istememe nedeniyle tüketimleri daha düşüktür, bu da sıvı kaybı riskini artırır.

Sıvı Kaybı uyuşukluğa, zihinsel karışıklığa ve artan aspirasyona neden olabilir.

- **Yaşam kalitesini düşürme**

Yaşam kalitesi, bireyin sağlıklı, rahat ve yaşam olaylarına katılabilme veya bunlardan keyif alabilme derecesi olarak tanımlanabilir.

Disfaji ile ilişkili önceki ana komplikasyonlar, yaşam kalitesinin düşmesine ve sosyal izolasyona, ayrıca eşyanılara ve ölüm riskinde artışa neden olabilir.

Bütün bunlar, bağımlılığın, bireysel ve tıbbi bakım yükünün ve ayrıca kurumsallaşmanın artmasına yol açar.



Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları



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

## SAĞLIĞA ETKİLERİ

Disfajinin sağlık açısından sonuçları, genel sağlığın bozulmasından yetersiz beslenme, dehidratasyon, boğulma, tıkanma, aspirasyon pnömonisi ve hatta ölüm gibi daha ciddi sorunlara kadar uzanabilir.

Disfajisi olan yetişkinler ayrıca yeme içmeyle ilgili olarak isteksizlik, keyif ve tat alamama, utanç ve/veya toplumdaki dışlanma gibi durumlar yaşayabilirler. Disfajinin herhangi bir türünü teşhis ve tedavi etmek için profesyonel müdahaleye gereksinim vardır.

### GÜVENLİK KOMPLİKASYONLARI



Boğulma  
Tıkanma  
Solunum Enfeksiyonları



### FAYDA KOMPLİKASYONLARI



Yetersiz Beslenme Riski  
Aşırı Su Kaybı Riski  
Yaşam Kalitesinde Düşüş



### TANI

Disfaji tedavisinin önemli bir parçası belirtilerin tespitidir. Disfaji hafife alındığında, fark edilmediğinde veya tedavi edilmediğinde çeşitli risklere yol açabilir. Disfaji belirtilerini tespit etmek için şu adımlar izlenmelidir:

Gözünüz Üzerinde Olsun

Sağlık durumunuzu kontrol edin: kilo değişiklikleri, yorgunluk, gıda reddi, yutma güçlüğü ve buna benzer problemler bir sağlık sorununun işareti olabilir.

Bilgi Edinin

Sağlık kuruluşlarından veya ilgili diğer kurumlardaki uzmanlardan konu hakkında bilgi edinin.

Tespit Edin

Disfajinin olağan belirtileri var mı? Varsa ne sıklıkta görülüyor?

Eyleme Geçin

İlgili sağlık uzmanını (aile hekimi vb) bilgilendirin. Duruş, diyet ve diğer alışkanlıklarla ilgili uzmanın talimatlarını izleyin.

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

INDEED Ortaklığı








Şekil 7. Sağlığa etkilerine ve tespitine ilişkin bilgi grafiği

(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

Bilgi grafikleri eğitim platformundan indirilebilir. (<https://indeed-project.org/>).

## 1.4 Tespit ve teşhis

### 1.4.1 Tespit

İşaret tespiti, disfaji durumunda olan bireylerin tedavisinin önemli bir parçasıdır. Disfaji hafife alındığında, tanınmadığında (sessiz disfaji olarak adlandırılır) veya tedavi edilmediğinde, daha önce belirtilen risklere yol açabilir.

Bu nedenle, doğru bir tedavi uygulamak için yaşlıları veya en savunmasız bireyleri disfaji ve diğer yutma komplikasyonları konusunda eğitmek çok önemlidir.

Disfaji belirtilerini tespit etmeyi öğrenmek için sonraki adımları izlemelisiniz:

- **Yakından takip edin: Sağlık durumunuzu kontrol edin:** Kilo değişimleri, yorgunluk, gıda reddi, yutma güçlüğü ve diğer problemler, bir sağlık sorununa işaret edebilirler.
- **Bilgi alın:** Sağlık merkezinizin veya engelli derneğinizin sağlık uzmanlarından bilgi isteyin.
- **Belirleyin:** Olağan disfaji belirtilerini ve ne sıklıkta ortaya çıktıklarını belirleyin.
- **Önlem Alın:** Konu ile ilgili sağlık profesyonelinin bilgilendirin. Duruş, beslenme ve diğer alışkanlıklarla ilgili uzmanın talimatlarına uyun.





**indeed** Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

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

## DISFAJİ (YUTMA BOZUKLUĞU)

Disfaji yiyecekleri, sıvıları, ilaçları veya tükürüğü ağız yoluyla yutarken duyulan zorluk hissini ifade eder.

**Gözünüz Üzerinizde Olsun** Sağlık durumunuzu kontrol edin: kilo değişiklikleri, yorgunluk, gıda reddi, yutma güçlüğü ve buna benzer problemler bir sağlık sorununun işareti olabilir.

**Bilgi Edinin** Sağlık kuruluşlarından veya ilgili diğer kurumlardaki uzmanlardan konu hakkında bilgi edinin.

**Tespit Edin** Disfajinin olağan belirtileri var mı? Varsa ne sıklıkta görülüyor?

**Eyleme Geçin** İlgili sağlık uzmanını (aile hekimi vb) bilgilendirin. Duruş, diyet ve diğer alışkanlıklarla ilgili uzmanın talimatlarını izleyin.

**Disfaji, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilen yaygın bir rahatsızlıktır.**

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

İNDEED Ortaklığı:

cadishuesca COORDINADORA DE ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

idec

IAZ Instituto Aragonés de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón Universidad Zaragoza

BIFA

KVK KLAIPĖDOS VALSTYBĖS KOLEGIJA

ENRICO FERMI School & College System

Şekil 8. Disfaji tespitinin önemine ilişkin bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

Bilgi grafikleri eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>).

#### 1.4.2 Teşhis

Doktorunuz yutma durumunuzla ilgili bir ön değerlendirme ve fizik muayene yapabilir ve ardından aşağıdakiler gibi daha ileri testler ve sorular için sizi yönlendirebilir:

- Ne kadar süredir disfaji belirtileriniz var?
- Semptomlarınız oluştu mu veya Semptomlarınız kötüleşti mi?,
- Katıları, sıvıları veya her ikisini birden yutma yeteneğiniz etkilendi mi?,
- Kilo verme gibi durumlar yaşıyor musunuz?

#### Tedavi ve Paydaş Profesyoneller

Disfaji tedavisinin amacı yukarıda belirtilen komplikasyonları azaltmaktır. Bu nedenle, doğru bir tedavi için doğru bir teşhis şarttır ve bu, Diş Hekimi, Gastroenterolog, Nörolog, Hemşirelik, Beslenme Uzmanı/Diyetisyen, Mesleki Terapist, Fizyoterapist, Sosyal Hizmet Uzmanı, Konuşma-Dil Patolojisti ve diğer uzmanlar gibi multidisipliner bir ekip tarafından yapılmalıdır.

#### 1.4.3 Uyarı Protokolü

Disfaji belirtileri tespit edildiğinde, uyarı protokolü ile başlamak önemlidir. Bu protokolün adımları, sağlık alanı olan bir engelliler derneğine veya merkezine üye olup olmamanıza bağlı olacaktır.

- **Evet, sağlık birimi olan bir merkezde yaşıyorum.** Şüpheli disfaji belirtilerinin tekrarlayan varlığını tespit ederseniz, merkezinizin sağlık profesyonellerini bilgilendirmelisiniz.
- **Hayır, sağlık birimi olan bir merkezde yaşamıyorum.** Şüpheli disfaji belirtilerinin tekrar tekrar varlığını tespit ederseniz, en yakın sağlık merkezine gitmeli ve aile doktorunuzu bilgilendirmelisiniz.



Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

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

## TANI VE TEDAVİ

Doktorunuz yutma durumunuzun ilk değerlendirmesini ve fizik muayeneyi yapabilir. Gerekli olursa daha ileri testler ve sorular için sizi yönlendirecektir.

**Doktorunuzun bilmek isteyeceği konular şunlardır:**

- Ne kadar süredir disfaji belirtileri yaşıyorsunuz?
- Belirtileriniz ara sıra gelip gidiyor mu yoksa artarak devam mı ediyor?
- Katı gıdaları, sıvıları veya her iki türü yutma kabiliyetiniz etkilendi mi?
- Kilo kaybı yaşadınız mı?

**İlk değerlendirmeden sonra doktorunuz sizi daha ileri testler ve tedaviler için çeşitli uzmanlara sevk edebilir:**

- konuşma ve dil terapisti
- nörolog
- gastroenterolog
- diğer ilgili sağlık uzmanları

**Disfajinizin hangi ana sorundan kaynaklandığını tespit etmek için testler uygulanır:**

- Ağız ve Yutak (Orofaringeal Disfaji)
- Yemek Borusu (Özofajal Disfaji)

### DİSFAJİ TARAMA ARAÇLARI

- Fiziki Muayene
- Yutma Testi - Su Yutma Testi
- Hacim-viskozite yutma testi (V-VST)
- Videoflöraskopi
- Diğerleri

### TEDAVİ

#### OROFARİNGEAL DİSFAJİ

- Yutma Terapisi
- Gıda Diyetleri
- Beslenme Tüpleri

#### ÖZOFAJAL DİSFAJİ

- İlaç Tedavisi
- Botox
- Cerrahi
- Endoskopik Genleştirme

### UZMANLAR

- Diş Hekimi
- Gastroenterolog
- Nörolog
- Hemşire
- Beslenme Uzmanı/Diyetisyen
- Ergoterapist
- Konuşma ve Dil Patoloğu
- KBB Uzmanı
- Fizyoterapist
- Psikolog
- Radyolog
- Sosyal Çalışmacı

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

İNDEED Ortaklığı:

Şekil 9. Teşhis ve tedaviye ilişkin bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

Bilgi grafikleri eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

**Kaynaklar:**

<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>

<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>

<https://nrgi.org/EDUCATION/DYSPHAGIA>

Sura, I., madhavan, a., carnaby, g., & crary, m. A. (2012). Dysphagia in the elderly: management and nutritional considerations. *Clinical interventions in aging*, 7, 287.

<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/stages-of-swallowing>

<https://www.cancertherapyadvisor.com/home/decision-support-in-medicine/hospital-medicine/dysphagia-and-odynophagia/>

Dysphagia video fluiroscopy: lanessa Humbert. 8th May, 2020. Normal vs Abnormal swallowing [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=fgG0QmlaFMs>

Explanation about Dysphagia: CADIS HUESCA. 14th May, 2021. What is dysphagia? Erasmus+ project INDEED about Dysphagia condition (eng) [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=BOoURLSbNFO>

Difficulty Swallowing: FreeMedEducation. 17th May, 2018. What is Dysphagia (Difficulty Swallowing)? [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=KNYqbN9Sjfk>

<https://www.cancertherapyadvisor.com/home/decision-support-in-medicine/hospital-medicine/dysphagia-and-odynophagia/>

Teasell r et al. Dysphagia and aspiration following stroke. Ebrsr. March 2018 <https://www.healthline.com/health/pneumonia#symptoms>

<https://www.healthline.com/health/airway-obstruction>

The Heimlich maneuver video: Howcast. 21<sup>st</sup> September, 2012. How to Give the Heimlich Maneuver | First Aid Training [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=7CgtlgSyAiU>

Epinephrine treat video: NationwideChildrens. 23th November, 2011. How To Use an EpiPen [Video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=EN83hen4D-Y>

Speyer r., baijens l., heijnen m., zwiijnenberg i. Effects of therapy in oropharyngeal dysphagia by speech and language therapists: a systematic review. *Dysphagia*. 2010;25(1):40–65. Doi: 10.1007/s00455-009-9239-7

<https://www.malnutritionpathway.co.uk/dysphagia.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6302767/>

<https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/pediatric-dysphagia/dysphagia-teams/>