

ThickenUP®

clear



Mehr
Lebensqualität
durch sicheres
Schlucken



Speichelresistentes, geschmacksneutrales
Andickungspulver

Wenn das Schlucken zur Hürde wird



Täglich schlucken wir in etwa **1.000 bis 2.000 Mal** beim Essen, Trinken oder durch die natürliche Speichelproduktion. Der Schluckvorgang kann durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden.

Das Risiko für eine Schluckstörung (Dysphagie) steigt im Alter signifikant an. Die **Ursachen** reichen von altersbedingten Beschwerden (durch z.B. geringere Speichelproduktion) über Erkrankungen wie Schlaganfall, Demenz oder Parkinson bis hin zu Tumoren.

Mögliche **Folgen** sind z.B. Flüssigkeitsmangel, Mangelernährung oder eine Lungenentzündung. Darüber hinaus geht die Freude und der Genuss am Essen und damit Lebensqualität verloren.



Wie erkenne ich eine Schluckstörung?



HUSTEN/WÜRGEN
oder häufiges
Verschlucken („Verkutzen“)



HÄUFIGES RÄUSPERN
oder „gurgelnde“ Stimme
nach dem Essen/Trinken



AUSTRITT VON
Speichel und/oder
Nahrung aus Mund/Nase



NAHRUNGSRÜCKSTÄNDE
auf der Zunge,
im Mund oder Hals



IEBER
oder Lungenentzündung
unklarer Herkunft



GEWICHTSVERLUST
Ungewollter
Gewichtsverlust

Wer kann helfen?



Wenn Sie bei sich selbst oder bei Ihren Angehörigen Anzeichen für Schluckstörungen wahrnehmen, kann der EAT-10, ein Risiko-Test in Form eines Fragebogens, bei einer ersten Einschätzung helfen.

Kontaktieren Sie jedenfalls ärztliches oder logopädisches Fachpersonal. Nach der von den Ärzt:innen gestellten Diagnose „Dysphagie“, kann ihnen der/die Logopäd:in genaue Empfehlungen zur geeigneten Konsistenz von Lebensmitteln und Getränken geben.

So soll der Schluckvorgang wieder angenehm und vor allem sicher werden.

Was können Sie selbst oder als Angehöriger tun?



- Ruhige Atmosphäre schaffen während des Essens, aufrecht sitzen (90°)
- Nach dem Essen mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben
- Genügend Zeit zum Schlucken nehmen, nächsten Bissen erst mit leerem Mund zu sich nehmen
- Bewusst und tief schlucken
- Am Ende der Mahlzeit prüfen, ob sich Speise- bzw. Getränkereste im Mund befinden
- **Ziehen Sie dickflüssige Konsistenzen vor und dicken Sie dünnflüssige Getränke/Speisen mit Hilfe von ThickenUP® clear an:** die Fließgeschwindigkeit der Flüssigkeiten nimmt ab, womit ein sicheres Schlucken (aspirationsfrei¹) ermöglicht wird

¹ Aspiration = Eindringen von Nahrung oder Flüssigkeiten in die Atemwege

Andicken mit ThickenUP® clear



1. In der Dose enthaltenen Messlöffel / portionierte Sachets (1,2 g) verwenden.
2. Gewünschte Menge Pulver in ein leeres Gefäß (Glas) geben.
3. Flüssigkeit (200 ml) in das Gefäß geben und mit einem Löffel sofort bis zur vollständigen Auflösung umrühren. ThickenUP® clear kann in kalte und heiße Getränke / flüssige Speisen eingerührt werden.
4. Vor dem Servieren einen Moment stehen lassen.

Ihr/e Ärzt:in oder ihr/e Logopäd:in erklärt Ihnen, wie stark Sie die Flüssigkeit andicken sollen.



Vorteile von ThickenUP® clear

- Angedickte klare Flüssigkeiten bleiben klar
- Geruchs- und geschmacksneutral
- Klumpt nicht und dickt nicht nach
- Einheitliche Dosierung gemäß IDDSI-Standard²
- Andickungskonsistenz bleibt im Mund erhalten (speichelresistent = amylaseresistent)
- Bis zu 4-mal ergiebiger als herkömmliche Andickungspulver



² Nach IDDSI-Standard (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, www.iddsi.org)

Um wieder zu Kräften zu kommen

Resource® Instantbreie

- Nährstoffreiches Frühstück oder für zwischendurch für unter 1 € pro Portion*
- Einfache Zubereitung und schlucksichere Konsistenz
- Erhältlich in zwei wohlschmeckenden Geschmacksrichtungen: Mehrkornfrüchtebrei und 7 Kornbrei



*Unzubereitet

Resource® Dessert 2.0**

- Servierfertige, energie- und eiweißreiche Creme zum Löffeln
- Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schokolade und Pflirsich



Resource® Trinknahrung**

- Energie- und eiweißreiche Trinknahrung zur ergänzenden und ausschließlichen Ernährung
- Bis zu 400 kcal und 18 g Eiweiß pro Flasche
- Unterschiedliche Sorten für jeden Geschmack
- Individuelles Andicken mit ThickenUP® clear möglich



**Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung.

Ihre persönliche Anwendungsempfehlung

Ihr/e Ärzt:in oder Ihr/e Logopäd:in empfiehlt Ihnen folgende Dosierung:

	ANDICKUNGSSTUFEN NACH IDDSI	MESSLÖFFEL/SACHETS JE 200 ml
⬡	STUFE 1: LEICHT DICKFLÜSSIG	🥄 x1 📄 x1
⬡	STUFE 2: MÄSSIG DICKFLÜSSIG	🥄 x2 📄 x2
⬡	STUFE 3: STARK DICKFLÜSSIG	🥄 x4 📄 x4
⬡	STUFE 4: EXTREM DICKFLÜSSIG	🥄 x6 📄 x6

Weitere Empfehlungen:



Als 125 g Dose oder praktische Sachets für unterwegs

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät), zum Diätmanagement bei Dysphagie.
Wichtige Hinweise: Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.

Mehr Informationen unter:
www.nestlehealthscience.de

EAT-10

(Eating Assessment Tool)

Dysphagie-Screeningbogen

ZIELSETZUNG

Das validierte Dysphagie-Screening Tool (EAT-10) hilft schnell und einfach Schluckprobleme zu identifizieren. Behandlungsmöglichkeiten sollten gegebenenfalls mit dem/der behandelnden Ärzt:in besprochen werden.

ERKLÄRUNG

Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig nach dem folgenden Schema aus:

Trifft nicht zu 0 1 2 3 4 Trifft sehr zu

- 1 Schluckprobleme haben zu einem ungewollten Gewichtsverlust geführt.

0 1 2 3 4

- 2 Schluckprobleme haben in der Vergangenheit zu einem Verzicht auf Besuche von öffentlichen Restaurants geführt.

0 1 2 3 4

- 3 Das Schlucken von Flüssigkeiten erfordert besondere Anstrengung.

0 1 2 3 4

- 4 Das Schlucken von fester Nahrung erfordert besondere Anstrengung.

0 1 2 3 4

- 5 Das Schlucken von Tabletten erfordert besondere Anstrengung.

0 1 2 3 4

- 6 Das Schlucken ist schmerzhaft.

0 1 2 3 4

- 7 Der Genuss/die Freude beim Essen ist durch das Schlucken gestört.

0 1 2 3 4

- 8 Beim Schlucken bleibt Nahrung im Hals stecken.

0 1 2 3 4

- 9 Husten tritt während dem Essen auf.

0 1 2 3 4

- 10 Das Schlucken ist anstrengend.

0 1 2 3 4

Zählen Sie die Punktezahl zusammen und tragen Sie die Gesamtpunktezahl hier ein:

Gesamt

(max. 40 Punkte)

Empfehlung nach der Auswertung des Gesamtergebnisses

3 oder mehr Punkte: Möglicherweise können Sie nicht effizient und sicher schlucken. Besprechen Sie das Ergebnis des EAT-10 Fragebogens mit dem/der behandelnden Ärzt:in.

Mehr zum Thema Schluckstörung (Artikel, Videos, Rezepte etc.) unter:
www.nestlehealthscience.de/dysphagie

