

NIELEMISVAIKEUDET

13.9.2022

Tarja Rajatalo
Puheterapeutti, FM
Lapin Kuntoutus Oy



NIELEMISEN MUUTOKSET IKÄÄNTYESSÄ

- Nielemistoiminnoissa tapahtuu ikääntymismuutoksia, kuten kehon kaikissa toiminnoissa.
- Sarkopeniaa eli lihasten surkastumista tapahtuu myös pään alueella, nielussa ja ruokatorvessa.
- Myös tuntoaisti voi suun ja nielun alueella heiketä



Muutokset ikääntyessä

- Oraalinen vaihe (massan liikuttelu suussa, pureskelu ja siirtäminen kohti nielua) hidastuu
 - massan siirtyminen nielussa hidastuu
 - massan siirtyminen ruokatorvessa hidastuu
- Ruokailu vaatii enemmän aikaa ja mahdollisesti koostumusten muokkaamista yksilöllisesti; sakeammat nesteet, pehmeämpi ruoka, liukkautta ruokaan mm. rasvoilla, valmiit suupalat



Ikääntymisen aiheuttamia ajallisia muutoksia pureskelussa ja boluksen siirrossa

- Kulta Marie –keksin syöminen (ikäryhmien keskiarvot, TOMASS-testi)

ikä, sukupuoli	haukkaukset	parentasyklit	nielaisut	kokonais- aika
20-39 M	2,3	28,8	1,8	27,9 s
80+ M	3,5	56	2,5	53,8 s
20-39 N	2,9	33,5	2,2	32,8 s
80+ N	4,1	58	3,1	55,5 s



SAIRAUKSIIN LIITTYVÄT NIELEMISVAIKEUDET

- Ikääntyessä eri sairauksien esiintyvyys kasvaa, ja moniin sairauksiin liittyy eriasteisia nielemisvaikeuksia, esim. aivoverenkiertohäiriöt (AVH), Parkinsonin tauti ja Alzheimerin tauti
- Nielemisvaikeus voi tulla nopeana oireena (AVH) tai kehittyä hitaammin (etenevät sairaudet)



Tavallisia nielemisvaikeuksia AVH:n seurauksena

- Ruokaa tai juomaa falskaa heikosta suupielestä
- Ruoan liikuttelu suussa ja massan kokoaminen kielen selälle on vaikeaa kielen kankeuden tai heikkouden vuoksi; voi olla myös tuntopuutoksia
- Nielemisrefleksi on hidas tai ei laukea, jolloin ruoka/juoma ei etene suusta nieluun tai valuu sinne ennen aikojaan
- Nielun lihasvoima on heikentynyt kauttaaltaan tai toispuoleisesti, jolloin ruokaa ja/tai juomaa jää nielun seinämiin tai alaosiin, ja voi valua henkitorveen eli aspiroitua



Tavallisia nielemisvaikeuksia AVH:n seurauksena jatk.

- Kurkunpään nousun heikkous, jonka vuoksi henkitorven sulku jää vajaaksi tai on hidas, ja ruokaa tai juomaa pääsee aspiroitumaan.
- Joskus myös nenänielun sulku heikkenee, jolloin ruokaa tai juomaa pääsee nousemaan nenään

Huomioitavaa:

- Kaikki eivät yski, vaikka ruokaa tai juomaa pääsee henkitorveen.
- Voi tapahtua hiljaista aspiroitumista, joka pahimmillaan johtaa keuhkokuumeeseen.
- Täytyy tarkkailla ääntä, hengitystä, limaisuutta ja lämpöä: kurlaava tai rohiseva ääni tai hengitys kertoo aineiden pääsystä äänihuulitasolle, limaisuus ja lämpöily kertovat niiden pääsystä keuhkoihin ja alkavasta tulehduksesta



Tavallisia nielemisvaikeuksia Parkinsonin taudissa

- Kielen liikkeiden kankeus, eteen-taakse pumppaus
- Pureskelun hidastuminen
- Tahattomat liikkeet suun ja kasvojen alueella
- Refleksien hitaus
- Kurkunpään nousun ja nielun heikentyminen, nenänielun sulun heikentyminen
- Ruokatorven sulkijalihaksen avautumisen hitaus, ruokatorven liikkeen heikentyminen



Tavallisia nielemisvaikeuksia Alzheimerin taudissa

- Sairauden alkuvaiheessa ei yleensä muutoksia
- Sairauden keskivaiheen edetessä makuaisti heikkenee, itsenäinen syöminen vaikeutuu, henkilö tarvitsee syöttämistä, mutta nielemistoiminnot säilyvät pitkään
- Loppuvaiheessa pureskelu jää pois ja syömisestä tulee mussuttavaa, suun alueella voi esiintyä pakkoliikkeitä, aspiroinnin riski suuri.



TAVALLISIMPIA NIELEMISTÄ HELPOTTAVIA KEINOJA

- Ruoan ja juoman koostumuksen muokkaaminen
- Pureskelun ja oraalisen siirron heikkous → pehmeä tai sosemainen ruoka
- Huulisulun heikkous, vuoto suupielestä → paksummat nesteet, lovimuki tai nokkamuki
- Ruoan asettaminen suussa vahvemmalle puolelle



Nielemistä helpottavia keinoja

- Ruoan tai juoman jäämät alanielussa, tablettien tai murusten tarttuminen nieluun → leuan painaminen alas ennen nielaisua ylimääräiset puhdistusnielaisut, ruoan murusten sitominen kastikkeella ja leivän murusten sitominen runsaalla levitteellä, tablettien ottaminen paksun nesteen (esim. kiisseli, viili) sisällä lusikalla, tabletin liukastinkalvon käyttö, puhdistava yskäisy heti jokaisen nielaisun jälkeen
- Toispuoleinen nielun heikkous → pään kallistus vahvalle puolelle tai kierto heikolle puolelle, jotta massa ohjautuu nielun toimivalle laidalle.



Nielemistä helpottavia keinoja jatk.

- Massan pääsy nenään → paksummat nesteet, irtoavien murusten välttäminen.
- Hitaasti käynnistyvä nieleminen → kulaus jäävettä ruokailun alussa ja välillä refleksien herättelemiseksi (mm. Parkinsonin taudissa).
- Syömisasennon tulee aina olla hyvä istuma-asento, mielusti pöydän vieressä. Jos on pakko syödä sängyssä, pääty nostetaan täysin pystyyn ja päätä tuetaan tarvittaessa tyynyllä niin, että leukalinja pysyy hieman alaviistoon



Huomioi kuitenkin

- Mikäli nielemisvaikeus on vaikea, kompensatio-keinot eivät auta tai herää epäily hiljaisesta aspiraatiosta on tarkempi nielemistutkimus tarpeen.

Tutkimuksen lähde: Hägglund P., Blom S., Thoden P. & Karlsson F. 2018. The Test of Masticating and Swallowing Solids (TOMASS): Normative data for two crackers available in the Scandinavian and international markets. International Journal of Speech-Language Pathology, 01 Sep 2020.



Kiitos!

