ENGLISH
ESPAÑOL

Going Home: A Swallowing Guide for Families

Safer eating and drinking in plain language.

De regreso a casa: Guía de deglución para las familias

Cómo comer y beber con más seguridad, en lenguaje sencillo.

> This guide is in English and Spanish. English: pages 2–13.
>
> Esta guía está en inglés y en español. Español: páginas 14–25.

This guide includes English and Spanish. Permission to print for one facility, one home-health caseload, or one clinic, or for one household if a family buys this guide. Not for resale. See Notices. This guide is based on the IDDSI framework. It is not an official IDDSI resource.

Esta guía incluye inglés y español. Se puede imprimir para un centro, un servicio de atención médica en casa o una clínica, o para un hogar si una familia compra esta guía. No se puede revender. Vea los Avisos. Esta guía se basa en el marco de IDDSI. No es un recurso oficial de IDDSI.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Going Home: A Swallowing Guide for Families

Safer eating and drinking in plain language.

THIS GUIDE IS FOR

Families and caregivers of adults who:

- are going home from the hospital, a rehab center, or a skilled nursing facility, or
- get care at home (home health), or
- visit a family member at mealtimes.

It explains safer eating and drinking in plain language. It does not replace the person's own care plan.

HOW TO USE THIS GUIDE

1. Ask the speech-language pathologist (SLP) to fill in "My Swallowing Plan."
2. Read the short pages before the first meal at home, or before you visit at mealtime.
3. Follow the plan the SLP writes. If you are unsure, ask the care team before you change anything.

This guide includes English and Spanish. See the front cover for the license. See Notices.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

What a swallowing problem is

A swallowing problem means food, drink, or saliva may not go down safely. Some people call this dysphagia.

Food or drink may go down the wrong way, toward the lungs. This can make it hard to eat, drink, or take medicine. It can also lead to coughing, choking, or a lung infection.

A swallowing problem can be mild or more serious. It can change from day to day. The care team will write a plan for this person.

NOTICES

This guide is general educational information, not medical advice. It is not a diet order, a swallow test, or a care plan. Follow the plan from this person's speech-language pathologist (SLP), doctor, and care team.

> These are NOT official IDDSI resources, educational materials or education programs and they are NOT meant to replace materials and resources on www.IDDSI.org.

© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ https://iddsi.org/framework. Licensed under the CreativeCommons Attribution Sharealike 4.0 License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode. Derivative works extending beyond language translation are NOT PERMITTED.

This guide is based on the IDDSI framework. Do not use the IDDSI logo, or "IDDSI certified," "IDDSI compliant," or "IDDSI approved." For official level handouts, see https://iddsi.org.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Emergency: choking — call 911

CALL 911

Call 911 if the person is choking and cannot breathe, cough, or speak.

Do this first. Do not wait. If you are trained, start first aid for choking while you wait for help.

STOP THE MEAL OR SNACK IF

- the person is choking
- breathing gets hard
- coughing does not stop
- the person looks panicked, or their color changes

Then get help. Call 911 if this is an emergency. If it is not an emergency, call the doctor or the SLP and follow that advice.

This page does not teach first-aid steps. Use the first aid you have been trained to use, or follow the 911 helper.

Signs of trouble

Stop the meal and get help if you see these signs.

CLEAR SIGNS

- choking
- coughing or sputtering during bites or sips
- trouble breathing
- food or drink coming back out of the mouth or nose
- a wet or gurgly voice after a bite or sip

QUIETER SIGNS — DO NOT IGNORE THESE

- food staying in the cheek or on the tongue after the swallow
- extra throat clearing
- watering eyes or a runny nose during meals
- eating much more slowly than usual, or refusing food or drink
- more tired or sleepy during or after meals
- a new fever, or new chest congestion, after meals

If you see a new sign, or a sign that is getting worse, call the SLP or the doctor.

If the person cannot breathe, cough, or speak, call 911.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Positioning at meals

Sit the person upright for meals and snacks.

Sit up in a chair if you can.

If the person is in bed, raise the head of the bed so they are sitting up.

Keep the head facing forward, not tipped back.

Stay upright after the meal if the plan says to, and for as long as it says.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Safer eating and drinking at home

Follow the written plan at every meal and snack.

- Offer small bites and small sips.
- Go slowly. Do not rush.
- Let the person finish one bite or sip before the next one.
- Keep the room calm. Turn down the TV, and limit extra talk during swallows if that helps.
- Make sure the person is awake and alert before you offer food or drink.
- Check the mouth for leftover food when the SLP has told you to, or at the end of the meal.
- Do not force bites or sips.

If you are helping the person eat, sit where they can see you. Give them time. Stop if you see signs of trouble.

If you are unsure, ask the SLP or the care team.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Food and drinks: follow the written plan

The SLP, doctor, or dietitian will write the food plan and the drink plan. Food texture and drink thickness are separate. Follow both.

Do not change the plan on your own. Do not add thin liquid to food unless the plan says you may. Do not thin a drink, or make it thicker, unless the plan says you may.

> Words for food and drinks can vary from place to place. Words like chopped, ground, nectar, or honey do not always mean the same thing. Use the plan written for this person.

If the plan uses IDDSI levels (a common way to name food textures and drink thickness), ask the SLP which levels apply. You can also read the official free handouts for adults and their carers at https://iddsi.org.

This guide does not reprint those handouts. It is based on the IDDSI framework. It is not an official IDDSI resource. See Notices.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Oral care

A clean mouth helps lower the chance that germs go down the wrong way.

- Clean the mouth after meals and at bedtime, or as the SLP and dentist advise.
- Brush the teeth, or clean dentures, every day.
- Look for leftover food in the cheeks, on the tongue, and on the roof of the mouth. Take it out gently.
- If the person uses dentures, clean them. Make sure they fit well enough to wear at meals, if the plan includes them.
- Use only the mouthwash or rinse on the plan. Some rinses are thin liquids and may not be safe.

If you are not sure how to clean this person's mouth, ask the SLP, nurse, or dentist.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Taking pills

Pills and other medicines can be hard to swallow. Ask the pharmacist or doctor how this person should take each medicine.

- Do not crush, split, or open a pill unless the pharmacist or doctor says it is OK.
- Do not mix a pill into food or a drink unless the pharmacist or doctor says it is OK.
- Some medicines cannot go in thickened drinks.
- Some medicines come in a liquid or another form that may be easier to swallow. Ask the pharmacist or doctor.
- Give medicines only with the food or drink allowed on the swallowing plan, and only if the pharmacist or doctor agrees.

Follow both the medicine label and the swallowing plan. If they seem to conflict, ask the pharmacist or doctor before you give the medicine.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

Going home, and visiting at mealtime

GOING HOME

- Ask the SLP to complete “My Swallowing Plan” before going home, or when care at home starts.
- Know the food plan and the drink plan.
- Know who to call with questions (SLP, doctor, dietitian, or nurse).
- Have a way to get the right foods and drinks at home.
- Know the signs of trouble, and when to call 911.

VISITING AT MEALTIME

- Ask the care team what this person may eat and drink today.
- Do not bring food or drinks from outside unless the care team says it is OK.
- Do not offer a bite or sip from your own plate or cup.
- Help with sitting up and going slowly, if the care team says that is OK.
- Tell the care team if you see signs of trouble.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

My Swallowing Plan

Person's name

Date

Filled in by (SLP or other clinician)

Food plan

Drink plan

How to sit at meals

How long to stay upright after meals, if needed

How much help is needed at meals

When to check the mouth

Oral care notes

How to take pills (from the pharmacist or doctor, and the SLP)

Other instructions from your SLP

CONTACTS

SLP	**Phone**
Doctor	**Phone**
Dietitian	**Phone**
Pharmacy	**Phone**
Other	**Phone**

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, **call 911.**

Questions to ask the care team

Use these questions when going home, when care at home starts, at a visit, or at a follow-up visit.

What is the food plan? What is the drink plan?

What foods and drinks should we avoid?

How should this person sit at meals?

Is there anything else we should know before we go home?

How much help is needed? Can this person eat alone?

How should we clean the mouth? What about dentures?

How should this person take pills? Who should we ask at the pharmacy?

What signs mean I should stop a meal and call you?

When should I call 911?

When is the next swallow check or follow-up?

Who do I call at night or on the weekend?

See Notices.

If someone is choking and cannot breathe, cough, or speak, call 911.

De regreso a casa: Guía de deglución para las familias

Cómo comer y beber con más seguridad, en lenguaje sencillo.

ESTA GUÍA ES PARA

Las familias y los cuidadores de adultos que:

- van de regreso a casa desde el hospital, un centro de rehabilitación o un centro de enfermería especializada, o
- reciben atención médica en casa, o
- visitan a un familiar a la hora de comer.

Explica, en lenguaje sencillo, cómo comer y beber con más seguridad. No reemplaza el plan de atención de la persona.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Pida al terapeuta del habla y el lenguaje (SLP) que complete “Mi plan de deglución”.
2. Lea las páginas cortas antes de la primera comida en casa, o antes de una visita a la hora de comer.
3. Siga el plan que escriba el SLP. Si no está seguro, pregunte al equipo de atención antes de cambiar algo.

Esta guía incluye inglés y español. Vea la portada para la licencia. Vea los Avisos.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Qué es un problema para tragar

Un problema para tragar significa que la comida, la bebida o la saliva pueden no bajar de forma segura. Algunas personas llaman a esto disfagia.

La comida o la bebida puede irse por el camino equivocado, hacia los pulmones. Esto puede hacer más difícil comer, beber o tomar medicina. También puede causar tos, atragantamiento o una infección en los pulmones.

Un problema para tragar puede ser leve o más grave. Puede cambiar de un día a otro. El equipo de atención escribirá un plan para esta persona.

AVISOS

Esta guía es información educativa general, no es consejo médico. No es una orden de dieta, una prueba de deglución ni un plan de atención. Siga el plan del terapeuta del habla y el lenguaje (SLP), del médico y del equipo de atención de esta persona.

> Estos NO son recursos, materiales educativos ni programas educativos oficiales de IDDSI y NO pretenden reemplazar los materiales y recursos de www.IDDSI.org.

© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ https://iddsi.org/framework. Con licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 (CC BY-SA 4.0) https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode. NO SE PERMITEN obras derivadas que vayan más allá de la traducción de idioma.

Esta guía se basa en el marco de IDDSI. No use el logotipo de IDDSI, ni “certificado por IDDSI”, “conforme a IDDSI” o “aprobado por IDDSI”. Para los folletos oficiales de cada nivel, vea https://iddsi.org.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Emergencia: atragantamiento — llame al 911

LLAME AL 911

Llame al 911 si la persona se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar.

Haga esto primero. No espere. Si tiene capacitación, comience los primeros auxilios para el atragantamiento mientras espera ayuda.

DETENGA LA COMIDA O LA MERIENDA SI

- la persona se está atragantando
- le cuesta respirar
- la tos no se detiene
- la persona se ve en pánico, o le cambia el color

Luego pida ayuda. Llame al 911 si esto es una emergencia. Si no es una emergencia, llame al médico o al SLP y siga esa indicación.

Esta página no enseña los pasos de primeros auxilios. Use los primeros auxilios para los que tenga capacitación, o siga las indicaciones de quien atienda la llamada al 911.

Señales de que hay un problema

Detenga la comida y pida ayuda si ve estas señales.

SEÑALES CLARAS

- atragantamiento
- tos o ahogos al dar un bocado o un sorbo
- dificultad para respirar
- comida o bebida que sale de la boca o de la nariz
- una voz húmeda o con gorgoteo después de un bocado o un sorbo

SEÑALES MÁS SILENCIOSAS: NO LAS IGNORE

- comida que se queda en la mejilla o en la lengua después de tragar
- aclarar la garganta más de lo usual
- ojos llorosos o nariz que gotea durante las comidas
- comer mucho más despacio de lo usual, o rechazar la comida o la bebida
- más cansancio o sueño durante o después de las comidas
- fiebre nueva, o congestión nueva en el pecho, después de las comidas

Si ve una señal nueva, o una señal que está empeorando, llame al SLP o al médico.

Si la persona no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Posición a la hora de comer

Siente a la persona en posición erguida para las comidas y meriendas.

Siéntela en una silla si es posible.

Si la persona está en la cama, levante la cabecera para que quede sentada.

Mantenga la cabeza hacia el frente, no inclinada hacia atrás.

Manténgala erguida después de la comida si el plan lo indica, y durante el tiempo que indique.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Cómo comer y beber con más seguridad en casa

Siga el plan escrito en cada comida y merienda.

- Ofrezca bocados pequeños y sorbos pequeños.
- Vaya despacio. No tenga prisa.
- Deje que la persona termine un bocado o un sorbo antes del siguiente.
- Mantenga el ambiente tranquilo. Baje el volumen de la televisión y, si ayuda, evite hablar de más mientras la persona traga.
- Asegúrese de que la persona esté despierta y alerta antes de ofrecerle comida o bebida.
- Revise la boca por si queda comida, cuando el SLP se lo haya indicado, o al final de la comida.
- No obligue a dar bocados ni sorbos.

Si está ayudando a la persona a comer, siéntese donde ella pueda verlo. Déle tiempo. Deténgase si ve señales de que hay un problema.

Si no está seguro, pregunte al SLP o al equipo de atención.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Alimentos y bebidas: siga el plan escrito

El SLP, el médico o el nutricionista escribirán el plan de alimentos y el plan de bebidas. La textura de los alimentos y el espesor de las bebidas son cosas distintas. Siga los dos.

No cambie el plan por su cuenta. No agregue líquido delgado a la comida, a menos que el plan diga que puede hacerlo. No adelgace una bebida, ni le agregue espesante, a menos que el plan diga que puede hacerlo.

> Las palabras para los alimentos y las bebidas pueden variar de un lugar a otro. Palabras como picado (chopped), molido (ground), néctar (nectar) o miel (honey) no siempre significan lo mismo. Use el plan escrito para esta persona.

Si el plan usa niveles IDDSI (una forma común de nombrar la textura de los alimentos y el espesor de las bebidas), pregunte al SLP qué niveles aplican. También puede leer los folletos oficiales gratuitos para adultos y sus cuidadores en https://iddsi.org.

Esta guía no reproduce esos folletos. Se basa en el marco de IDDSI. No es un recurso oficial de IDDSI. Vea los Avisos.

Cuidado de la boca

Una boca limpia ayuda a reducir la posibilidad de que los gérmenes se vayan por el camino equivocado.

- Limpie la boca después de las comidas y a la hora de dormir, o como indiquen el SLP y el dentista.
- Cepille los dientes, o limpie la dentadura, todos los días.
- Busque comida que haya quedado en las mejillas, en la lengua y en el paladar. Sáquela con suavidad.
- Si la persona usa dentadura, límpiela. Asegúrese de que ajuste lo suficiente para usarla a la hora de comer, si el plan la incluye.
- Use solo el enjuague bucal que esté en el plan. Algunos enjuagues son líquidos delgados y pueden no ser seguros.

Si no está seguro de cómo limpiar la boca de esta persona, pregunte al SLP, a la enfermera o al dentista.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Cómo tomar las pastillas

Las pastillas y otros medicamentos pueden ser difíciles de tragar. Pregunte al farmacéutico o al médico cómo debe tomar cada medicina esta persona.

- No triture, parta ni abra una pastilla, a menos que el farmacéutico o el médico diga que está bien.
- No mezcle una pastilla en la comida o en una bebida, a menos que el farmacéutico o el médico diga que está bien.
- Algunos medicamentos no se pueden tomar con líquidos espesados.
- Algunos medicamentos vienen en líquido o en otra forma que puede ser más fácil de tragar. Pregunte al farmacéutico o al médico.
- Dé los medicamentos solo con la comida o la bebida permitida en el plan de deglución, y solo si el farmacéutico o el médico está de acuerdo.

Siga tanto la etiqueta de la medicina como el plan de deglución. Si parecen no coincidir, pregunte al farmacéutico o al médico antes de dar la medicina.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

De regreso a casa, y las visitas a la hora de comer

DE REGRESO A CASA

- Pida al SLP que complete “Mi plan de deglución” antes de irse a casa, o cuando empiece la atención en casa.
- Conozca el plan de alimentos y el plan de bebidas.
- Sepa a quién llamar si tiene preguntas (SLP, médico, nutricionista o enfermera).
- Tenga una forma de conseguir en casa los alimentos y las bebidas correctos.
- Conozca las señales de que hay un problema, y cuándo llamar al 911.

VISITAS A LA HORA DE COMER

- Pregunte al equipo de atención qué puede comer y beber esta persona hoy.
- No traiga alimentos ni bebidas de afuera, a menos que el equipo de atención diga que está bien.
- No ofrezca un bocado ni un sorbo de su propio plato o vaso.
- Ayude a que se siente erguida y vaya despacio, si el equipo de atención dice que está bien.
- Avise al equipo de atención si ve señales de que hay un problema.

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, llame al 911.

Mi plan de deglución

Nombre de la persona

Fecha

Completado por (SLP u otro clínico)

Plan de alimentos

Plan de bebidas

Cómo sentarse a la hora de comer

Cuánto tiempo permanecer erguida después de las comidas, si hace falta

Cuánta ayuda se necesita a la hora de comer

Cuándo revisar la boca

Notas sobre el cuidado de la boca

Cómo tomar las pastillas (según el farmacéutico o el médico, y el SLP)

Otras indicaciones de su SLP

CONTACTOS

SLP — **Teléfono**

Médico — **Teléfono**

Nutricionista — **Teléfono**

Farmacia — **Teléfono**

Otro — **Teléfono**

Si alguien se está atragantando y no puede respirar, toser ni hablar, **llame al 911.**

Preguntas para el equipo de atención

Use estas preguntas al irse a casa, cuando empiece la atención en casa, en una visita o en una cita de seguimiento.

¿Cuál es el plan de alimentos? ¿Cuál es el plan de bebidas?

¿Qué alimentos y bebidas debemos evitar?

¿Cómo debe sentarse esta persona a la hora de comer?

¿Hay algo más que debamos saber antes de irnos a casa?

¿Cuánta ayuda se necesita? ¿Puede esta persona comer sola?

¿Cómo debemos limpiar la boca? ¿Y la dentadura?

¿Cómo debe tomar las pastillas esta persona? ¿A quién debemos preguntar en la farmacia?

¿Qué señales indican que debo detener la comida y llamarlo a usted?

¿Cuándo debo llamar al 911?

¿Cuándo es la próxima revisión de la deglución o la próxima cita?

¿A quién llamo por la noche o el fin de semana?

Vea los Avisos.