

## Bilişsel Problemi Olan Yaşlılar İçin Yutma Egzersizleri (Not: Egzersizler yaşlının refakatçisi ile beraber yapılmalı)



**Yutma Egzersizi -1 - Sırtüstü yastıksız yatarken başı kaldırıp ayaklara bakın**



**Yutma Egzersizi -2 - Küçük kâğıtları pipete tutturup bardağa bırakın**

**Yutma Egzersizi - 3 - Ağızınızı açabildiğiniz kadar açıp 5 saniye bekleyin**

**Yutma Egzersizi - 4 - Omuzları kaldırıp derin nefes alın, sonra kuvvetli öksürün**

**Yutma Egzersizi -5 - Kuvvetlice yutkunurken boğazdaki çıkıntıyı yukarı doğru itin**