

Generella sväljtips

- Undvik att tala när du äter.
- Sitt upprätt vid måltid, med stöd för såväl fötter som rygg.
- Ta små klunkar och tuggor. Svälj undan innan du tar mera.
- Ta god tid på dig när du äter och sök upp en lugn miljö för måltiden.
- Undvik pipmuggar och sugrör. Det är oftast bättre att dricka ur vanligt glas eller att ta dryck med sked.
- Var noga med att endast inta dryck och mat av sådan konsistens som du sväljer säkert.
- Svälj gärna undan din saliv några extra gånger under och efter måltiden.
- Sitt uppe en stund när du ätit och druckit klart.
- Munvård är viktigt om matrester lätt fastnar i munnen och på tänderna. Rådfråga gärna din tandhygienist. Apoteket har många produkter för munvård och mot muntorrhet.

Har du frågor? Kontakta

Logopederna

Logopedkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset
Huddinge 08 - 585 815 40 eller Solna 08 - 517 733 34



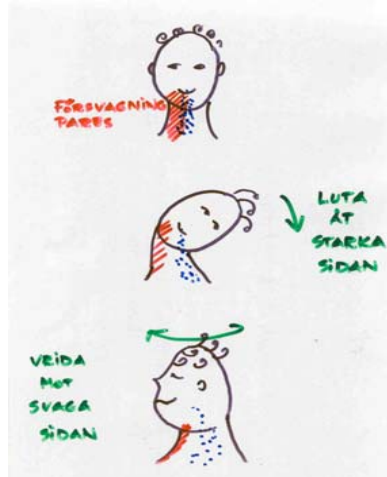
Behandling vid ät- och sväljningssvårigheter (dysfagi) syftar främst till att ge en **säker och effektiv sväljning** - mat/dryck ska inte hamna i luftvägarna och behovet av energi, näring och vätska ska tillgodoses. Utifrån dina behov och din motivation får man prova sig fram och se vilka insatser som är mest lämpliga. Det kan vara information till dig eller närstående/vårdare, träning eller strategier för att komma runt svårigheterna. Intensiv träning kan efter instruktion utföras på egen hand, men vissa behandlingsformer kräver att man kommer till Logopedkliniken för behandling.

Information

Hur fungerar din sväljning? Genom att få en ökad förståelse för sväljningsbesvären samt hur sväljning går till, underlättas ofta ätandet.

Kompensation

Händer det att du får hosta, sätter i vrångstrupen eller att mat fastnar i halsen? Genom att på olika sätt kompensera för detta, kan du äta på ett säkert sätt. Det finns olika typer av huvudpositioneringar som kan hjälpa. Till exempel kan sväljningen många gånger underlättas av att man bockar huvudet mot bröstet när man sväljer.



Olika "huvudpositioneringar" vid sväljning

Att anpassa konsistensen på mat och dryck är en annan vanlig kompensation för sväljproblem. Exempelvis är det ofta lättare att dricka förtjockad dryck och äta mosad eller lättuggad mat. Att äta en konsistens i taget kan också underlätta. Kanske behövs något speciellt ätredskap för att göra det lättare att föra mat och dryck till munnen.

Träning

Träning kan ge förbättrad styrka, rörlighet och hastighet i musklerna i mun och svalg samt ökad koordination av sväljningen.

Är svalgmuskulaturen försvagad finns övningar för att träna detta, t ex "Mendelsohns manöver", där man tränar rörligheten i struphuvudet.

Tänk på att träning, för att ge bäst effekt, oftast ska utföras flera gånger i veckan under en tid.



Munskärm används i viss träning