

Dysfagi

Att leva med svårigheter att äta och dricka

Några tips och råd

Som anhörig kan man med vissa enkla medel underlätta ätandet för den som har dysfagi genom

- att rekommendera vila före maten, eftersom det tar på krafterna att äta då man har dysfagi
- att måltiden inte intages under stress utan i en så lugn miljö som möjligt. Radio och TV bör vara avstängda!
- att den som har dysfagi sitter i en upprätt sittställning nära bordet med bra stöd för fötter och rygg
- att portionen inte är för stor och har en lämplig konsistens. Rikligt med sås eller en klick smör kan underlätta vid muntorrhet
- anpassade ätredskap och färgkontraster, till exempel ljus mat på mörk tallrik, kan underlätta urskiljningen
- att vid muntorrhet uppmana till att dricka både före och efter sväljandet av maten
- att uppmana till att känna efter med tungan om munnen är tom efter sväljning
- att rengöra/skölja munnen efter måltiden.

Vid grava sväljbesvär behövs specialistkonsultation! Att hosta när man äter är inte normalt!

Hjälpmedel och specialprodukter

Arbetsterapeuten kan ge råd om anpassade ätredskap som kan köpas på apotek eller hjälpmedelscentral. Hjälpmedel för munvård kan erhållas från tandvården och förtjockningsmedel för dryck kan köpas på apotek.

Ytterligare information om äthjälpmedel och hjälpmedel vid munvård kan fås genom Mun-H-Center – www.mun-h-center.se

Denna folder är en av många som behandlar konsekvenserna efter stroke. Besök vår hemsida eller ring vårt kansli för mer information.



Strokeförbundet är en intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. Vi arbetar tillsammans med våra lokalföreningar med medlemsstöd, informations spridning och samhällspåverkan. I våra föreningar kan både de som fått stroke och deras anhöriga få kunskap, stöd och gemenskap. Välkommen som medlem – du behövs!

Du är inte ensam - tillsammans är vi starka!



www.strokeforbundet.se
info@strokeforbundet.se
tel: 08 - 721 88 20
Facebook: Strokeförbundet
Instagram: strokeforbundet

127:2 – 2024



Stroke
förbundet

Att leva med dysfagi är att leva med svårigheter att äta och dricka. Måltiden är inte endast ett tillfälle för näringstillförsel, utan i lika hög grad ett tillfälle för avkoppling, gemenskap och njutning. Det är inte förrän vi drabbas av svårigheter att äta som vi inser hur stor del av vårt liv som består av mat och dryck.

Många strokepatienter får dysfagi. Men de flesta blir bättre under de första veckorna efter stroke. En mindre del får bestående sväljsvårigheter. Att leva med dysfagi innebär att man måste anpassa sin vardag till de ätproblem man har.

Att äta och dricka är en komplicerad process

Ätandet börjar redan innan maten kommit in i munnen. Uppmärksamheten riktas mot tallriken, man överblickar vad som finns på den och greppar bestick för att föra maten till munnen. I det ögonblicket böjer man sig också en aning framåt för att "möta" maten och gapar.

Då maten kommit in i munnen stängs munnen och tuggningen påbörjas, tungan flyttar och vänder tuggan samt blandar den med saliv. Kinderna spänns för att förhindra att mat samlas i kindpåsen eller ramlar ut. Då allt är färdigtuggat delas tuggan i mindre bitar och tungan trycks uppåt/bakåt och skjuter iväg maten mot svalget.

En sväljreflex utlöses. Då stängs också passagerna till luftvägarna. När tuggan passerat svalget öppnas matstrupen för att

släppa ner maten. Genom tyngdlagen och matstrupens muskelrörelser glider den ned mot matsäcken.

För att ätandet ska fungera behövs också god uppmärksamhet via både syn och känsel, koncentrationsförmåga och förmåga att göra saker i rätt och ordning. Man behöver också kunna anpassa sin kroppsposition och sin äthastighet och slutligen kontrollera att munnen är tom efter sväljning.

Svårigheter kan uppstå i ett eller flera av dessa moment då någon fått stroke. Ju fler funktioner som drabbats desto svårare blir det att äta och dricka och rehabiliteringen fördröjs om man inte får i sig fullgod näring.

Hur kan man underlätta?

Det är viktigt att den som har fått dysfagi får hjälp så snart som möjligt med sina svårigheter att äta och dricka, för att förhindra undernäring, uttorkning och felsväljning (aspiration).

Ett tillräckligt näringsintag är en förutsättning för tillfrisknande och rehabilitering.

Det finns mycket som kan göras, men ökad kunskap behövs både bland personal, patienter och närstående. Det är viktigt att söka information och stöd då problem uppstår.

På strokeenheten bör patienter med sväljsvårigheter utredas. De yrkeskategorier som arbetar mest med dysfagi är logoped och dietist. Ibland upptäcks dock problematiken efter utskrivning. Då är det viktigt att få en remiss till logoped för bedömning och behandling.

Sök vård om du har något av följande tecken på dysfagi:

- du sätter i halsen och hostar vid intag av mat och dryck
- maten fastnar i svalget och du måste skölja ner med dryck eller svälja flera gånger
- det är svårt att tugga
- du spiller ut mat och dryck ur munnen
- du undviker viss mat som är svår att äta
- måltiden tar lång tid
- viktnedgång
- mycket slem från lungorna
- lunginflammation.

**Stöd
Strokefonden!**

www.strokefonden.se

