

Dysfagi

Tygge- og synkebesvær



Nære Sundhedstilbud

Vi er kendt for at få mennesker til at gro - alene og sammen med andre

Bevægelse · Trivsel · Engagement · Rummelighed
Kompetence · Sammenhæng · Værdighed

Hvad er dysfagi?

Dysfagi er en samlet betegnelse for problemer med at tygge og synke mad og drikke. Dysfagi omtales ofte som fejlsynkning, dvs. at man får mad og drikke galt i halsen.

Dysfagi er ikke en sygdom men et symptom, som ofte kan forekomme i forbindelse med neurologiske sygdomme, som for eksempel parkinson, sklerose eller hjerneskade. Desuden kan dysfagi forekomme ved kræft, KOL eller almen svækkelse og aldring.

Tegn på dysfagi

- Hoste eller 'rømme sig' efter indtagelse af mad og drikke
- Uklar stemme (våd stemme)
- Rallende vejrtrækning
- Savlen
- Langsom til at spise
- Gentagne lungebetændelser



Mulige konsekvenser ved dysfagi

- Lungebetændelser
- Dårlig ernæringstilstand
- Væskemangel
- Vægttab
- Nedsat livskvalitet
- Social isolering

Man kan få lungebetændelse, hvis mad og drikke havner i luftrøret i stedet for spiserøret.

Som følge af tygge- og synkeproblemer spiser og drikker man ofte mindre. Dette kan medføre dårlig ernæringstilstand, væskemangel og evt. vægttab.

At spise og drikke er en stor del af vores sociale samvær, og dysfagi kan medføre social isolering på grund af hosten under måltiderne og behov for anderledes kost.

Undersøgelse og behandling

I Silkeborg Kommune undersøger og vurderer ergoterapeuter borgere med dysfagi eller formodet dysfagi. Derefter anbefaler ergoterapeuten, hvordan konsistensen af mad og drikke bør være.

Tilpasset konsistens af kost og væske gør det lettere at synke, så man undgår, at maden kommer i luftvejene.

For at bedre synkefunktionen, kan det også være relevant med øvelser, som forbedrer funktionen i ansigt, mund og svælg.

Kostkonsistens

Kost deles op i fire forskellige typer konsistens: normal, blød, gratin og cremet.

Normal kost: al mad

Blød kost: Findelt sammenhængende blød konsistens. Ex kogte kartofler og grøntsager (så de kan moses med gaffel). Kød og fisk som er hakket uden stegeskorper. Rugbrød og franskbrød uden kerner og skorper (fx bondebrød). Pålæg såsom hakket kød, fisk, æg og ost uden kommen.

Gratin kost: Ensartet sammenhængende blød konsistens. Ex kartoffelmos, grøntsagsmos med sovs. Blendet kød. Lyst rugbrød og franskbrød uden skorpe. Smørepålæg: leverpostej, smøreost, marmelade, æggestand.

Cremet kost: Cremet, ensartet tyk konsistens. Ex Øllebrød, havregrød (som er kogt lind). Frugtgrød uden klumper. Fromager. Følgende med fortykningsmiddel: Blendede og legerede supper uden fyld. Saftsuppe. Kærnemælkssuppe, rismelsvælling. Yoghurt uden klumper.

For alle typer tilpasset konsistens gælder, at der skal undgås: Tørt helt kød, hakket tørt kød, kødsovs, tynde supper med fyld,



råkost, tørt brød, kiks, chips, pølser med skind, stegekanter, lakrids, bolsjer, obs. al slik, birkes, kommen, kokos og lignende.

Væskekonsistens

Let fortykket konsistens (kakaomælkskonsistens):

Kan drikkes af glas.

Løber langsommere end vand. Ex kærnemælk.

Moderat fortykket konsistens (sirupskonsistens):

Kan drikkes af glas.

Løber langsomt.

Meget fortykket konsistens (gelekonsistens):

Er så tyk, at den ikke kan drikkes af glas

eller sugerør, men skal spises med ske. Eks. Budding, fromage, gele, frosne shakes.

Rette konsistens opnås ved at tilsætte fortykningsmiddel i drikkevarerne. Fortykningsmidlet fås i forskellige mærker og kan købes på apoteket.



Mundhygiejne

Når man har dysfagi, kan man have problemer med at rense og rengøre munden effektivt for eventuelle madrester.

God mundhygiejne nedsætter risikoen for infektioner. Det kan være relevant med tandbørstning eller skylning af munden efter alle måltider.

Siddestilling

Det er vigtigt, at man har en god siddestilling, når man indtager mad og drikke. Det vil sige, at overkroppen er så lodret som muligt. Maven skal ind til bordet. Fødderne i gulvet og armene på bordet. Hovedet let foroverbøjet.



Yderligere gode råd

- Skab ro under måltider
- Tal ikke med mad i munden
- Spis små mundfulde
- Synk maden inden ny mundfuld
- Sørg for passende konsistens af mad og drikke
- Hav ikke mad og væske i munden samtidigt
- Overvej behov for opsyn



Kontakmuligheder

Hvis du har spørgsmål om dysfagi, er det muligt at kontakte ergoterapeuten direkte eller via hjemmeplejen, hjemmesygeplejersken eller fysioterapeuten.

Ergoterapeut:

Telefon:

Noter:

Revideret marts 2018.



Silkeborg
Kommune