

SVÄLJNINGSRÅD

20120110

Patient

Datum

Läkare

Logoped

ALLMÄNNA RÅD

1. Ta god tid på Dig vid varje måltid
2. Ät i en lugn och avspänd miljö
3. Undvik att äta och dricka det som Du vet är svårt att tugga eller svälja.
4. Om Du har löständer, se till att dom sitter stadigt, eller ta ut dom när Du äter
5. Sitt bekvämt och rakt upp. Stöd med kuddar om det behövs.

BARA DET SOM ÄR IKRYSSAT GÄLLER DIG

NÄR Du sväljer bör Du hålla huvudet

| | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> rakt | <input type="checkbox"/> nedböjt | <input type="checkbox"/> vridet åt vänster |
| <input type="checkbox"/> vridet åt höger | <input type="checkbox"/> lutat åt vänster | <input type="checkbox"/> lutat åt höger |
| <input type="checkbox"/> bakåtlutat | | |

Ta en liten tugga (----- skeds stora bitar) eller klunk (-----ml) åt gången

Svälj en tugga/klunk i taget innan Du tar nästa

Drick till maten då och då (i portioner som anges ovan), men svälj tuggan först

Svälj ett par gånger extra även om det känns som Du svält undan

Ta i och ansträng Dig då Du sväljer- böj hakan mot bröstbenet och känn att tungroten pressar mot svalget

Hosta eller harkla om det låter rossligt i halsen

Hosta till innan Du drar åt dig andan efter att Du svält

ALL DRYCK BÖR VARA:

Konsistens ges med "thick and easy" som köpes på apoteket.

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> lätt trögflytande (soppa) | <input type="checkbox"/> krämkonsistens | <input type="checkbox"/> tunnflytande |
| <input type="checkbox"/> iskall | | |

DU BÖR ENDAST ÄTA

| | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> flytande | <input type="checkbox"/> passerad/puré/gelékost | <input type="checkbox"/> mosad |
| <input type="checkbox"/> finfördelad | <input type="checkbox"/> vanlig kost | <input type="checkbox"/> kosttillägg |

Väg Dig och notera vikt: / .

Vid frågor/funderingar kontakt Din logoped eller läkare

Du kommer att kallas på uppföljning till logoped läkare: TID:

Katarina Olofsson

Foniater, Öron-, näs och halskliniken, centrum för rekonstruktiv kirurgi

Norrlands universitetssjukhus, 901 85 Umeå, Tidsbokningen 090-785 9139