

TYGGE- OG SYNKEBESVÆR

– også kaldet dysfagi



HVAD ER DYSFAGI?

På Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter har vi fokus på dysfagi. Dysfagi er en samlet betegnelse for tygge- og synkebesvær.

Ved polio, høj rygmarvsskade og aldring ændres muskelkraft, reflekser og koordination i ansigt, mund og svælg. Det kan derfor være vanskeligt at findele og synke mad og væske samt at rense munden for madrester.

Mennesker med følger efter polio og høj rygmarvsskade kan derfor være disponeret for synkebesvær.

Årsager til dysfagi

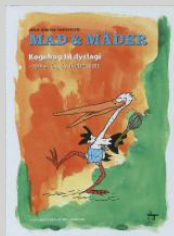
- Nedsat muskelkraft omkring ansigt, hals og svælg
- Nedsat udholdenhed og træthed
- Nedsat bevægelighed omkring nakken

- Nedsat hostekraft eller manglende hosterefleks
- Dårlige tænder, løse proteser, mundtørhed eller svamp

Symptomer på dysfagi

- Du undgår visse madvarer eller drikkevarer
- Du hoster under måltidet
- Du udtrættes under måltidet
- Din vejrtrækning påvirkes under eller efter måltidet
- Din stemme forandres under eller efter måltidet
- Du får sure opstød eller brændende fornemmelser i halsen
- Du mister lysten til at spise
- Du taber dig
- Du undgår sociale arrangementer
- Du får ofte lungebetændelse

INSPIRATION TIL MAD TILPASSET DYSFAGI



Mad og måder

En kogebog af økonoma Anna-Grethe Thøgersen.



Synk let

Mad til dig med synkebesvær



GODE RÅD

Få en god spiseoplevelse

Før måltidet

- Placer dig, så du undgår at dreje hovedet under synkeprocessen
- Sid med overkroppen rank og hold hagen ind mod brystet
- Vær koncentreret under måltidet

Måltidet

- Tal ikke, mens du har mad i munden
- Tag små bidder og tyg maden grundigt. Synk to-tre gange pr. bid, inden du tager ny mad eller væske i munden
- Rens munden for madrester under og efter måltidet. Skyl evt. munden med vand og rens tænderne med tungen
- Bliv siddende oprejst mindst en halv time efter måltidet for at undgå, at maden løber tilbage til svælget

Vær opmærksom på

- Spis de største måltider, når du er mindst træt
- Undgå tør mad f.eks. ris, nødder, kerner, kiks og småkager
- Undgå mad med blandet konsistens f.eks. suppe med stykker af grøntsager i
- Spis lidt mad hjemmefra ved sociale arrangementer
- Alkoholindtag kan påvirke din evne til at synke
- Rygning er med til at danne mere sekret, hvilket kan vanskeliggøre synkeprocessen yderligere
- Forværres dine symptomer, så kontakt venligst din egen læge



SPECIALHOSPITALET

Hvem er vi?

På Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter er vi specialister i træning og rehabilitering af polioramte og patienter med alvorlige følger efter ulykker, herunder rygmarvsskader og multiple traumer, der kræver længerevarende specialiseret indsats.

→ Læs mere på vores hjemmeside specialhospitalet.dk

