

## SVÄLJNINGSRÅD

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

rakt                                       nedböjt                                       vridet åt vänster  
 vridet åt höger                               lutat åt vänster                               lutat åt höger  
 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 svalt 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 svalt

### ALL DRYCK BÖR VARA:

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

lätt trögflytande (soppa)                               krämkonsistens                               tunnflytande  
 iskall

Katarina Olofsson, docent, överläkare i foniatri  
Tidsbokningen 090-785 91 39

## **DU BÖR ENDAST ÄTA**

0 flytande                      0 passerad/puré/gelékost                      0 mosad  
0 finfördelad                      0 vanlig kost                      0 kosttillägg

0 Väg Dig och notera vikt:    /                      .

0 Vid frågor/funderingar kontakt Din logoped eller läkare

0 Du kommer att kallas på uppföljning till 0 logoped                      0 läkare  
TID: