

Til verktøykassen

Svelg:

Dysfagi, eller spise – og svelgevansker, kan oppstå som følge av en rekke sykdommer som for eksempel hjerneslag, nevrologiske skader, kreft i munn/svelg, stråling eller kirurgiske inngrep i hode/hals, demens med mer. Men dysfagi kan også forekomme hos eldre og syke med generelt nedsatt allmenntilstand.

Noen vanlige tegn på dysfagi kan være:

- Sikling eller vansker med å svelge spytt
- Langsom bearbeiding av maten
- Matrester i munnen etter endt måltid. Mange merker ikke dette selv
- Følelse av at mat sitter fast i halsen
- Måltidene tar lang tid (over 30 minutter)
- Hosting før, under eller etter svelging
- Vanskelig å kontrollere mat og drikke i munnen samtidig
- Uren stemmekvalitet

Konsekvenser av dette kan være

- Stadig luftveisinfeksjoner, inkludert lungebetennelser
- Vekttap, underernæring eller dehydrering
- Reinnleggelse og forlenget liggetid på sykehus

Mange opplever stadig at mat og drikke kommer i luftrøret, såkalt aspirasjon. Tegn på dette er bl.a:

- Hosting
- Økt slimproduksjon
- Forandring i pustemønster etter svelging
- Tårer i øynene
- Rask stigning i temperatur, feber

Man skal også være observant på stille aspirasjon. Her vil vedkommende ikke selv reagere når man svelger feil og hoster derfor ikke opp mat og drikke. Dette medfører at mat og drikke stadig kommer ned i luftrøret og videre ned i lungene. Dette kan være svært alvorlig.

Pasienter/brukere med mistanke om dysfagi bør utredes videre av et tverrfaglig team og til videofluoroskopi. Oslo voksenopplæring/spesialist (HELFO) [sjekke ut](#)

Vær klar over at mange ikke er klar over at de har svelgeproblemer, og en god kartlegging er viktig.

Generelle råd:

- Spør hva pasienten kan spise og drikke ubesværet. Dersom pasienten bruker lang tid på enkelte matretter eller å drikke, tyder dette på at enkelte konsistenser er vanskelige.
- En observasjon av pasienten under et måltid kan gi nyttig informasjon

- Spør også pasienten om tannstatus: har pasienten egne tenner eller proteser? Hvordan passer evt. protesene. Av erfaring er det mange som ikke lett innrømmer å ha vanskeligheter med tannstatus. Dette må det også tas hensyn til for tilpasning av konsistens

Råd ved dysfagi:

- Sitt i en godt oppreist sittestilling
- Ta små biter mat om gangen
- Tygg maten godt (OBS! Tannstatus)
- Unngå mat og drikke i munnen om gangen
- Ha god tid og ro rundt måltidet (unngå TV, radio)
- Pass på at all mat er svelget før man spiser mer
- Pasienten bør ikke legge seg ned rett etter et måltid. I seng bør i så fall hodet være hevet i ca. 30° (45?) graders vinkel

Mat og drikke kan konsistenstilpasses

(hyperkobling

<https://helsedirektoratet.no/Documents/Publikasjonsvedlegg/Kosth%C3%A5ndboken/IS-1972-kosth%C3%A5ndboken-kapittel-12-Mat-med-tilpasset-konsistens.pdf>)

Det er viktig å unngå mat som pasienten opplever som vanskelig.

Kilder: Kosthåndboken + presentasjon av Anne-Linn Kristiansen, logoped, OUS oktober 2014