

ÄT-10 hjälper dig att mäta dina sväljningssvårigheter.

Det kan vara viktigt för dig att tala med din läkare om olika möjligheter att få behandling för dina symtom.

Efternamn	Förnamn	Ålder	Datum

Vilket alternativ beskriver bäst dina besvär för de senaste fyra veckorna?

Skriv din bedömningssiffror 0, 1, 2, 3 eller 4 i rutorna.

0 = nej, jag har **inga besvär**

1 = ja, men mina besvär är **lindriga**

2 = ja, men mina besvär är **måttliga**

3 = ja, mina besvär är **ganska svåra**

4 = ja, det är ett **allvarligt problem**

	din bedömning
1. Jag har gått ner i vikt på grund av mina sväljningssvårigheter.	
2. Mina sväljningssvårigheter gör att jag drar mig för att gå ut och äta, t ex. på restaurang.	
3. Att svälja vätska är ansträngande.	
4. Att svälja fast föda är ansträngande.	
5. Att svälja tabletter är ansträngande.	
6. Det gör ont att svälja.	
7. Mina sväljningssvårigheter påverkar mina möjligheter att njuta av mat.	
8. Maten fastnar i halsen när jag sväljer.	
9. Jag får hosta när jag äter.	
10. Mina sväljningsbesvär gör mig stressad.	
Poängberäkning	
Summera dina poäng och skriv ner totalsumman i rutan	

Vad ska du göra nu?

Om din totalpoäng är 3 eller högre, kan det hända att du har problem med att svälja effektivt och säkert. Vi rekommenderar att du visar resultatet för din läkare.