

Allmänna råd vid sväljningssvårigheter

- ät i en lugn miljö
- sitt upprätt vid måltid
- ät långsamt och tugga noga
- ta små tuggor och klunkar för att få kontroll över sväljningen
- undvik att prata medan du äter
- ät så varierat och näringsrikt som möjligt
- ät oftare om portionerna är små, speciellt om måltiderna tar lång tid och tröttar ut dig
- sköt om din mun och dina tänder, besök tandläkare/ tandhygienist vid behov och se till att proteser passar
- försök åtgärda muntorrhet, fråga om råd på apoteket
- väg dig regelbundet
- sök hjälp vid ofrivillig viktnedgång, dietist kan ge råd

Vid frågor är du välkommen att ta kontakt med logopedmottagningen på ditt sjukhus

Patientinformation om dysfagi

– sväljningssvårigheter hos vuxna

Dysfagi

Dysfagi innebär nedsatt förmåga att äta och svälja. Besvären kan yttra sig på flera olika sätt:

- mat eller dryck hamnar i fel strupe
- hosta eller kvävningstillbud vid intag av mat eller dryck
- svårigheter att få igång sväljningen
- stopp- eller upphakningskänsla vid sväljning
- flera eftersväljningar behövs för att svälja en tugga och maten kan komma i retur
- måltider tar lång tid
- ofrivillig viktnedgång

Orsaker till dysfagi

Sväljningssvårigheter kan vara kopplade till mun, svalg eller matstrupe.

Mun och svalg (*orofaryngeal dysfagi*)

Sväljningssvårigheter kopplade till mun och svalg kan bero på nedsatt muskelfunktion eller nedsatt känsel. Bakomliggande orsaker till detta kan vara stroke, Parkinsons sjukdom eller andra neurologiska sjukdomar. Även demenssjukdom, skallskador och tumörsjukdom kan orsaka åt- och sväljningssvårigheter. Muntorrhet, speciellt hos äldre, kan orsaka sväljningssvårigheter.

Matstrupe (*esofageal dysfagi*)

Sväljningssvårigheter kopplade till matstrupe kan till exempel orsakas av förträngning eller sjukdom i matstrupen.

Utredning av dysfagi

Sväljningssvårigheter kan medföra allvarliga komplikationer och bör därför utredas och behandlas. Kontakta din läkare om du har nytillkomna eller förvärrade sväljningssvårigheter.

Fyll gärna i ÄT-10 och visa resultatet vid läkarbesöket. [LÄNK](#)

Logoped kan hjälpa till

Vid sväljningssvårigheter kopplade till mun och svalg (*orofaryngeal dysfagi*) kan logopeden hjälpa till genom att:

- bedöma var i ätprocessen sväljningssvårigheterna ligger
- pröva ut lämpliga konsistenser och undersöka hur man bäst kan anpassa ätandet efter svårigheten i det enskilda fallet
- ge råd om träning av muskulaturen i läppar, tunga och svalg

Dietist kan hjälpa till

Dietisten kan bland annat bedöma energibehov och ge råd om kosttillskott och berikning.

Åtgärder vid dysfagi kopplad till mun och svalg

Åtgärder vid sväljningssvårigheter kopplade till mun och svalg (*orofaryngeal dysfagi*) kan innebära att:

- Anpassa matens och dryckens konsistens, t.ex. mosa maten med extra sås eller välja trögflytande dryck istället för tunnflytande
- Anpassa måltidssituationen, t.ex. ta god tid på sig vid måltid, tugga noga, äta oftare eller ha tillsyn vid måltid
- Energiberika, t.ex. komplettera maten med näringsdrycker
- Träna muskulaturen i mun och svalg enligt råd från logoped