

Dysfagi Værktøjskassen



Dysfagi værktøjskassen

Baggrund:

I Hillerød Kommune har plejepersonalet på kommunens plejehjem og leve-bo køkkener manglet overblik over kommunens samlede tilbud til beboere med dysfagi.

Ernæringsteamet var i 2013 i gang med at kortlægge, hvilke tilbud kommunen havde lokalt på de enkelte plejehjem til personer med spise-, drikke- og synkebesvær og undersøgte, hvad plejepersonalet, diætisterne og terapeuterne kunne tilbyde borgere med dysfagi. I 2014 søgte vi Social-, Børne- og Integrationsministeriet om midler til et løft af ældreområdet ift. at styrke indsatsen for beboere på plejecentre med ernæringsproblemer og dysfagi, udvikle en værktøjskasse og kompetenceudvikle medarbejdere på kommunens plejehjem og rehabilitering. Hillerød Kommune fik i 2014-2015 bevilget i alt 440.000 kr. til projektet.

Formål:

At tilpasse viden om dysfagi og ernæring til hverdagen i leve-bo køkkenerne på plejehjem i Hillerød Kommune, hvor det er et vilkår at plejepersonalet står for måltiderne.

Indhold:

Værktøjskassen indeholder viden om:

Hvad er dysfagi?

Hvordan opdages dysfagi?

Hvordan kan plejepersonalet selv hjælpe en borger med dysfagi?

Hvad kan en sygeplejerske, terapeut eller klinisk diætist tilbyde af hjælp?

Værktøjskassen skal inspirere plejepersonalet til at:

- Servere synkevenlig mad på en appetitlig måde.

- Anvise metoder til at hjælpe en borger med at spise.
- Opøve gode siddestillinger.
- Have kendskab til egnede hjælpemidler.
- Forholde sig til at måltiderne hhv. leveres vakuumpakket fra et storkøkken, eller at man selv skal tilberede måltider af friske råvarer eller helfabrikata fra kommunens leverandører af fødevarer.

Projektgruppen:

Heidi Niemeier, Tovholder, Master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme, Klinisk diætist

Helle Rasmussen, Kostansvarlig

Miriam Wolf Olsen, Ergoterapeut SD

Hanne Hvidberg Schwartz, Sygeplejerske

Julie Fehrmann, Cand. Scient. i Klinisk ernæring



Revideret i 2023 af:

Heidi Niemeier, Klinisk diætist & Master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme,

Helle Rasmussen, kostansvarlig

Julie Fehrmann, cand.scient. klinisk ernæring

Miriam Wolf Olsen, ergoterapeut SD

Pia Schou, ergoterapeut

Sonja Vinkler, MScOT

Dysfagi

Værktøjskassen

Hvad forstås ved begrebet dysfagi?



Dysfagi betyder problemer med at spise, drikke og synke. I Hillerød kommune har vi valgt at tage udgangspunkt i nedenstående **definition af dysfagi**:

“Funktionsnedsættelser med fødeindtagelse, synkefunktion og/eller spise og drikke”.

(Kilder: Annette Kjærsgaard).

Selv hos den “raske” borger, er det at spise, drikke og synke en omfattende proces, der starter, når borgeren:

- Ser, erkender, dufter mad og drikke.
- Spytproduktion og synkestimulation starter.
- Maden føres op til munden.
- Bider, smager mad og drikke.
- Tygger og former maden til en bolus (fødebolle).
- Bolus transporteres til midten af munden, gennem mundhulen til svælget og føres videre gennem svælget, ned igennem spiserøret.

Vær opmærksom på borgerens siddestilling, madens duft og udseende, om borgeren kan føre glas/bestik til munden og bide, tygge og synke.

Faglig hjælp?

Tal sammen i personalegruppen om, hvad det er I observerer.

Dokumenter jeres observationer i omsorgsjournalen.

Kontakt trænende ergoterapeut

Via “Henvendelseskema Træning” ved behov for undersøgelse af borgerens dysfagi og funktionsniveau og behov for vejledning.

Kontakt klinisk diætist

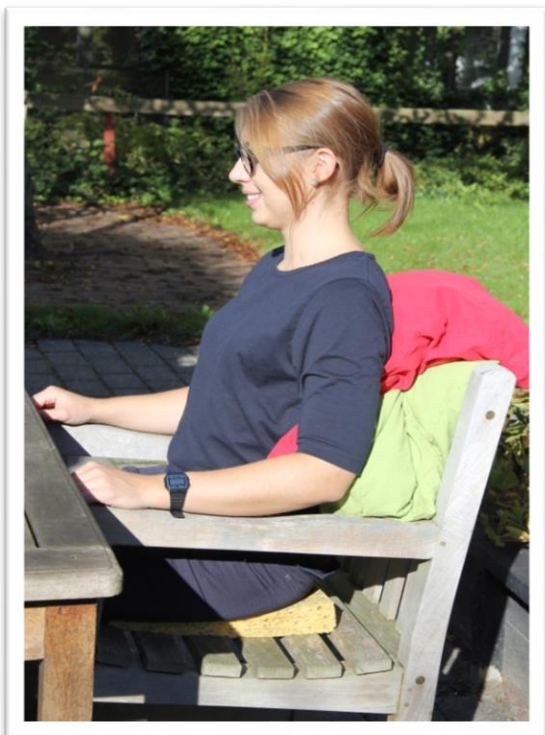
Via “Henvendelse/Henvisning Diætist” ved behov for ernæringsvurdering og vejledning.

Dysfagi

Værktøjskassen

Hvem får dysfagi?

Særlige risikofaktorer bl.a. hos beboere, der bor på plejehjem



Nedenstående tal viser, hvem der har og er i risiko for at udvikle dysfagi:

- 60-87 % af ældre beboere på plejehjem
- 30 % af alle apopleksipatienter (blodprop/hjerneblødning)
- 20-50 % af patienter med Parkinsons syge og Alzheimers.
- 20-30 % af patienter med ALS (Amyotrofisk Lateral Sklerose).
- 30-60 % af patienter med muskelsvind.
- 50 % af alle danskere, der rammes af en hjerneskade, udvikler dysfagi i den akutte fase. 25 % har dysfagi efter en uge og 10 % har dysfagi efter 6 måneder.

Kilde: Patientombuddet publicerede i 2012 en Temarapport om dysfagi.

I et studie, hvor der indgik ca.103.000 plejehjemsbeboere, fandt forskerne forskellige faktorer, der kan medvirke til at udvikle lungebetændelse:

- Nedsat lungefunktion, grundet f.eks. KOL.
- Indtagelse af mad i sengen.
- Vægttab.
- Nedsat selvstændighed ift. spisning.
- Synkeproblemer.
- Alder.
- Sengeliggende.
- Brug af sug.

Kilde: Langmore SE et al. 2002. Et studie med 102.842 plejehjemsbeboere.

*Tekst: Ergoterapeut Miriam Olsen
Foto: Heidi Niemeier
Model: Ann-Sophie Vest.*

Dysfagi Værktøjskassen

Hvilken risiko er der ved dysfagi og hvad er formålet med behandlingen?



Formålet med behandlingen af dysfagi er at sikre, at borgeren får et optimalt næringsindtag.

Dette sikres ved:

- Effektiv, sikker og nydelsesfuld indtagelse af mad og drikke.
- Maksimeret synkefunktion.
- Optimeret indtag af mad og drikke.
- Minimeret risiko for fejlsynkning (aspiration) og opretholde lungemæssig sundhed.

Maksimeret komfort og tilfredshed ved indtagelse af mad og drikke.

Borgere, der har dysfagi, er i risiko for at udvikle fejlnæring, underernæring, tab af muskelmasse og funktionsniveau. Disse borgere er i risiko for at fejlsynke og udvikle lungebetændelse (aspirations pneumoni).

Fejlsynkning (aspiration) er:

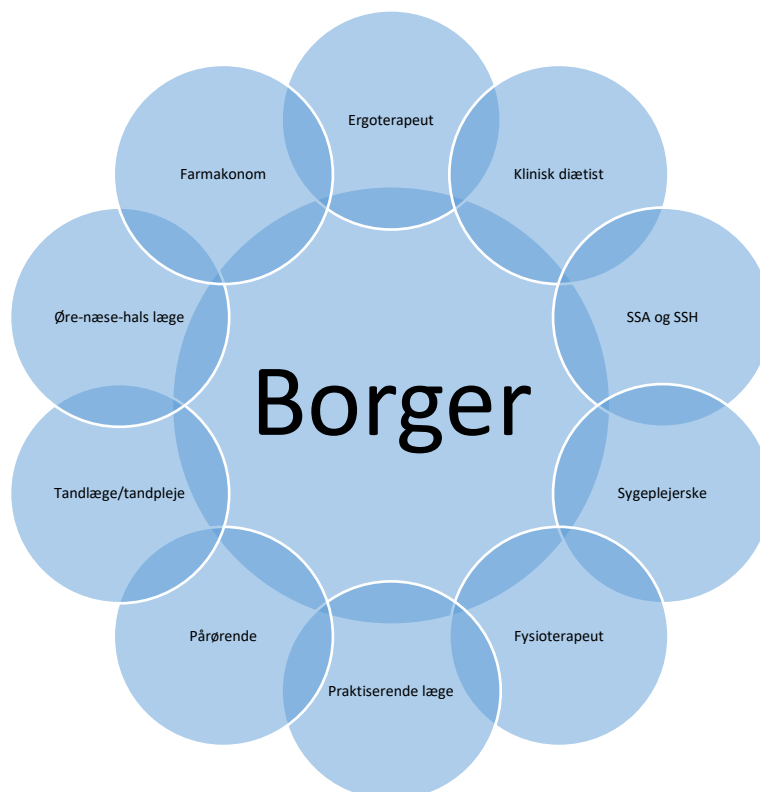
- Når visse bakterier fra mund eller mave fejlsynkes til lungerne og bliver i lungerne.
- Når mad/væske eller bakteriefyldt spyt eller sekret fejlsynkes til lungerne.
- Når lungerne ikke er i stand til at fjerne eller nedbryde det fejlsunkne i lungerne.

“Silent aspiration”

Nogle borgere har så nedsat synkefunktion grundet manglende muskelkraft og/ manglende følesans i svælget, at de enten ikke har kraft til at hoste det fejlsunkne op eller ikke kan mærke, at der skal hostes, hvilket betyder, at det ryger ned i lungerne. Dette kaldes “silent aspiration” dvs. “lydløs fejlsynkning”. Konsekvensen kan blive alvorlig lungebetændelse.

Dysfagi Værktøjskassen

Hvad kan løsningen være?



Når der er problemer med dysfagi, kan der være mange samarbejdspartnere involveret i både udredning og behandling. Det er vigtigt at have kendskab til hinandens kompetenceområder og få dokumenteret sine observationer.

Modellen ovenfor viser eksempler på sundhedsprofessionelle og andre aktører, som kan bidrage til at hjælpe borgeren med dysfagi-problematikker.

*Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier
og ergoterapeut Sonja Vinkler*

Dysfagi

Værktøjskassen



Hvad gør en ergoterapeut?

Når plejepersonalet har mistanke om, at borger har spise-synkevanskeligheder, dokumenteres kort i funktionsevnetilstanden "Fødeindtagelse". Ud fra funktionsevnetilstanden "Fødeindtagelse" opretter plejepersonalet Henvendelseskema Træning, hvor behovet for ergoterapeutisk undersøgelse og vurdering kort beskrives. Træningssektionen kontakter plejen/borger og aftaler en tid for besøg af ergoterapeut. På plejehjem besøges borger altid sammen med kontaktperson.

Borger besøges af ergoterapeut, som under samtale med borger får uddybet borgers udfordringer med spise-synkevanskeligheder. Ergoterapeuten vælger ud fra samtalen at udføre en undersøgelse af ansigt, mund og siddestilling og/eller en observation af borgers evne til at spise og drikke forskellige kost- og væske-konsistenser.

Den ergoterapeutiske undersøgelse omhandler forskellige faktorer ex.

- Hvordan sidder borger under måltidet?
- Er borgers ansigt symmetrisk? Hænger mundvigen? Er der nedsat kraft f.eks. pga. underernæring eller lammelse? Er der øget aktivitet i muskler pga. sygdom eller lammelse?
- Ses der madrester, slim og belægninger i munden og på tungen?
- Er der normal kraft i ganesejl og tunge?
- Hvor meget kan borger åbne munden? Er der fri bevægelse i kæberne?

baggrund af undersøgelsen vurderes, om borger er i stand til at indtage mad og drikke pr

Tekst: Miriam Olsen og Pia Schou

På
os.

Ergoterapeuten observerer desuden borgers evne til at spise og drikke:

For at opnå størst mulig succes er det væsentligt, at borger tilbydes mad og drikke, som borger kan lide.

Der afprøves de mad og væske konsistenser som ergoterapeuten vurderer relevant. Evt. afprøves der også mad i umodificeret konsistens, som kan være vanskelig at bearbejde, tygge og synke. **Trevlet og sejt**, ex: Asparges, porre, broccoli og blomkål. **Granuleret**, ex: Rosiner. **Klæbrigt**, ex.: Nutella. **Hårdt**, ex: Rugbrød med kerner. **Blandet**, ex: Hønsekødssuppe med urter, kød- og melboller. **Sprødt**, ex: Småkager, kiks. **Ydre skal**, ex: Agurk med skræl.

Det observeres om borger bearbejder maden hensigtsmæssigt i munden og om der er tegn på fejlsynkning – herunder tegn på silent aspiration?

Anbefalinger:

Efter undersøgelsen vurderer ergoterapeuten hvilke kost- og væske konsistenser borger indtager sikkert og effektivt. Ergoterapeuten kommer evt. med anbefalinger vedr. siddestilling, brug af chin down synkemanøvre, opstart af træningsforløb.

Dysfagi

Værktøjskassen



[Hvad gør en klinisk diætist?](#)

En person, der har dysfagi kan henvises til klinisk diætist.

Klinisk diætist tilbyder hjælp til at sikre sufficient konsistentilpasset ernæring og væske til den enkelte.

Første besøg:

Klinisk diætist afdækker personens nuværende kostindtag, med udgangspunkt i en kostanamnese, vurderer personens væskebehov og næringsbehov, og lægger en plan iht. personens måltidspræferencer.

Klinisk diætist sikrer:

At personen får dækket sit ernæringsbehov med en konsistentilpasset kost, hvis indhold tilgodeser den rette fordeling af makro- og mikronæringsstoffer.

Klinisk diætist vejleder om:

- Fødevarer, der følger det anbefalede konsistensniveau, relateret til udbud.
- Modifieret væske og kost, så personen undgår at fejlsynke. Faktorer, der påvirker kostindtaget.
- Bagvedliggende sygdom og konkurrerende sygdomme, der kræver særlige kosthensyn i den modificerede kost.
- Supplerende ernæring i form af ernæringsdrikke eller sondeernæring.
- Tilpasning af plan ved skift af konsistensniveau.

Henvisning til klinisk diætist sker i Nexus via "Henvendelse/Henvisning Diætisterne"

*Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier
Cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann*

Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Kost konsistenser

Kostkonsistenser				
	Normal/umodificeret kost:	Blød konsistens:	Gratin konsistens:	Cremet konsistens:
Karakteristisk ved konsistensen:	Tilbydes personer uden tygge-synke-problemer. Maden kan f.eks. være hård, trevlet, sej, klæbrig og granuleret.	Blød og saftig/våd konsistens, der har behov for at blive tygget. Alle ingredienser skal være naturligt bløde eller tilberedes (kogt, dampet eller bagt), så de får en blød konsistens. Det skal være "let at bide over".	Blød, ensartet og sammenhængende. Det er primært tungen, der benyttes til at bearbejde/håndtere/man i-pulere maden og blande den med spyt. Dvs. fødebollen kan dannes uden anstrengelse. Alle ingredienser og råvarer skal være pureret inden tilberedning.	Tyk, cremet, ensartet og sammenhængende konsistens, som i sig selv danner en fødebolle, der ikke kræver at der skal tygges. Alle ingredienser skal være naturligt cremede eller pureres til en cremet konsistens. Skal være fugtig og sammenhængende.
Bestik og form på tallerknen:	Al bestik kan anvendes.	Hele kostkomponenter, skal let kunne deles med en gaffel.	Er fast i konsistensen som f.eks. en "æggestand" og holder formen på tallerknen. Ingen hele kostkomponenter og skal kunne moses og spises med gaffel.	Holder sin sammenhængende form på en ske og flyder ikke sammen på en tallerken. Kan kun spises med ske.
Eksempler på madvarer:	Alm. mad herunder pålæg, spejlæg, stegt kød, pølser m. skind og skiveskåret ost.	Kogte kartofler og kogte grøntsager, hakket kød/fisk uden stegeskorpe og skind, rugbrød/franskbrød uden kerner og uden skorper, pålæg såsom hakket kød, fisk, æg og bløde oste.	Kartoffelmos, grøntsagsmos med sovs, blendet kød, gelé rugbrød. Smørepålæg som leverpostej, meget blød ost (f.eks. hytteost), marmelade og æggestand.	Øllebrød, lind havregrød, frugtgrød uden klumper, fromager, yogurt uden klumper. Blendede og legerede supper uden fyld tilsat fortykningsmiddel, samt pureret rørag.

Kosten inddeles i forskellige konsistensniveauer.

Hvilket konsistensniveau borgeren skal have, afhænger af tygge-, synke- og tungefunktion.

OBS:

Det er altid relevant med en vurdering af funktionsniveauet fra en ergoterapeut, hvis der er symptomer på dysfagi.

Tal med dine kollegaer inden der sendes henvisning til Træningssektionen.

I mange tilfælde kan der være behov for at henvise til Klinisk diætist iht. en ernæringsvurdering.

Tekst: Ergoterapeut Pia Holmgaard, ergoterapeut Pia Schou og ergoterapeut Miriam Olsen





Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Væske konsistenser

<u>Væskekonsistenser</u>				
				
	<u>Umodificeret/normal</u>	<u>Let fortykket</u>	<u>Moderat fortykket</u>	<u>Ekstremt fortykket</u>
Karakteristisk ved konsistensen:	<ul style="list-style-type: none"> Ingen fortykningsmiddel Hurtigt til meget hurtigt flow Løber hurtigt gennem tænderne af en gaffel, og efterlader ingen belægning 	<ul style="list-style-type: none"> Sv.t. nektar konsistens Stabilt hurtigt flow, der er noget langsommere end <u>umodificeret</u> væske Løber hurtigt gennem tænderne af en gaffel, og efterlader en let belægning 	<ul style="list-style-type: none"> Sv.t honning konsistens Langsamt flow Drypper langsomt gennem tænderne af en gaffel 	<ul style="list-style-type: none"> Sv.t. budding konsistens Har intet flow Sidder fast og løber ikke gennem tænderne af en gaffel
Indtagelse:	<ul style="list-style-type: none"> Drikkes via enhver form for glas, kop, flaske eller sugerør 	<ul style="list-style-type: none"> Drikkes bedst med kop/glas "Løber" hurtigt fra en kop, men langsommere end <u>umodificeret</u> væske Kan efterlade en belægning i kop/glas Kræver ekstra kraft at drikke med alm. sugerør 	<ul style="list-style-type: none"> Muligt at drikke direkte fra en kop selvom væske "løber" meget langsomt Sammenhængende og "løber" langsomt Vanskeligt at drikke med sugerør Drikkes bedst med teske 	<ul style="list-style-type: none"> Kan IKKE drikkes af kop eller med sugerør Sammenhængende og holder formen på en teske Drikkes bedst med teske OBS! Væsken er for tyk, hvis en teske kan stå i alene i væsken.
Eksempler:	Vand, mælk, frugtsaft, læskedrikke, øl, sodavand, vin, te, kaffe, kakao mm.	Kærnemælk, milkshake, proteindrik, kakaomælk, koldskål, drikke <u>yogurt</u> mm. Væsker tilsat fortykningsmiddel: ½ måleske pr. 100 ml.	Meget tyk shake, smoothies mm. Væsker tilsat fortykningsmiddel: 1 måleske pr. 100 ml.	Væsker tilsat fortykningsmiddel: 2 måleske pr. 100 ml.

Væske indeles i forskellige konsistensniveauer.

Hvilket konsistensniveau borgeren skal have, afhænger af tygge-, synke- og tungefunktion.

OBS:

Det er altid relevant med en vurdering af funktionsniveauet fra en ergoterapeut, hvis der er symptomer på dysfagi.

Tal med dine kollegaer inden der sendes henvisning til Træningssektionen.

I mange tilfælde kan der være behov for at diætisten laver en ernæringsvurdering.

Tekst: Ergoterapeut Pia Holmgaard, ergoterapeut Pia Schou og ergoterapeut Miriam Olsen

Dysfagi

Værktøjskassen



Medicin

Problemer med at synke giver også problemer med at indtage medicin. Det er vigtigt at gøre sig overvejelser i forhold til, hvordan medicinen skal/kan gives.

Tabletter og filmovertrukne tabletter kan som hovedregel deles eller knuses. **Entero- og depot/retard tabletter** skal som hovedregel synkes hele. **Kapsler** skal som hovedregel synkes hele.

Pro.medicin.dk har tilføjet et afsnit under hvert lægemiddel om håndtering af tabletter og kapsler.

Amning | Andre anvendelsesområder | Anvendelsesområder | Bivirkninger | Bloddonor | Dispenseringsform | Doping | Doseringsforslag | Egenskaber, håndtering og holdbarhed | Farmakodynamik | Farmakokinetik | Firma | Forgiftning | Forsigtighedsregler | Foto og identifikation | Graviditet | Hjælpstoffer | **Håndtering af tabletter og kapsler**

Tabletter, der er knust, må ikke kommes i varm mad.

Hvis medicin skal gives gennem en sonde, er det bedst at anvende medicin, som allerede er i flydende form.

Ændringer i medicinen skal konfereres med en læge.

Der er særlige forholdsregler vedr. cytostatica (kræftmedicin).

Notér på borgerens medicinskema, under det enkelte præparat, i "Bemærkningsfeltet" om det gives i sonde, pr. os eller injektion, eller om medicinen må knuses, oplægges eller opløses.

Søg oplysninger om medicinen på:

Indlægssedlen, der følger medicinen.

<https://pro.medicin.dk/>

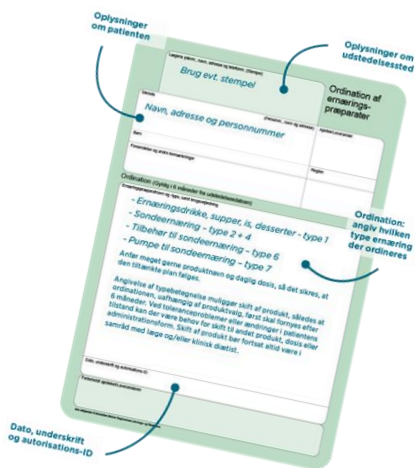
<https://www.rm.dk/siteassets/sundhed/faginfo/hospitalsapoteket/samarbejdsparter/ma-tabletten-knuses--november-2022.pdf> (Medicinfortegnelse 50 sider).

Er du i tvivl – spørg apoteket.

Tekst: Ergoterapeut Sonja Vinkler, gennemlæst af farmakonom Jette Seidelin

Dysfagi Værktøjskassen

Grøn ordination



Grøn ordination

Type 1: Ernæringsdrik, dessert, supper, is
Type 2+4: Sondeernæring
Type 6: Tilbehør sondeernæring
Type 7: Pumpe til sondeernæring

Bed egen læge om at sende den grønne ordination til Mediq Danmark med sikker mail.

Hos beboere på plejehjem, som betaler fuld kostforplejning, indgår ernæringsprodukter som en del af kosten.

Ved bestilling oplyses plejehjemmets EAN nummer.

Undgå madspild, ved at få en fast levering af mindre portioner, med korte intervaller. Har du brug for hjælp til at sende den grønne ordination kan du kontakte Mediq Danmark tlf: 36379130 eller <https://mediqernaering.dk/>

Retningslinjer for sondeernæring findes på intranettet

Hvad er grøn ordination?

En grøn ordination eller grøn recept ordineres til personer, som er svækket pga. utilsigtet vægttab og ved visse sygdomme.

Hvilke tilstande kan give adgang til en grøn ordination?

- Personer, der efter lægelig vurdering, ikke er i stand til at spise og drikke sufficient pga. af en sygdom, der medfører problemer med at synke eller optage almindelig kost.
- Personer med alvorlig svækkelse, og som efter lægens vurdering ikke er i stand til at indtage almindelig mad i tilstrækkelig mængde til at dække behovet for næringsstoffer.

Hvem udskriver grøn ordination?

Læge eller klinisk diætist på hospital og praktiserende læger. Anbefal lægen at skrive type 1, 2 og 4. Det giver adgang til flere produkter.

Hvor længe gælder en grøn ordination?

Ca. ½ år, eller se på recepten.

Hvor kan man købe ernæringsprodukter med en grøn ordination?

Hillerød kommune har indgået en indkøbsaftale med Mediq Danmark A/S.

De forhandler et bredt udvalg af ernæringsprodukter, f.eks.: Energitæt is, ernæringsdrikke, **Hvad** cremedessert og sondeernæring. Personer, der bor i Hillerød Kommune, postnummer 3400 kan opnå rabat, ud over de 60% fra Regionen. På apoteket kan man købe medicinske ernæringsprodukter, både med og uden en grøn ordination.

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier

Dysfagi

Værktøjskassen



Hvad kan jeg finde i køkkenskabet?

Blød konsistens	Gratin konsistens	Cremet konsistens
Buddingpulver	Buddingpulver	Buddingpulver
Chokolade (blød, glat, uden nødder, marcipan og nougat)	Chokolade, lunet, så den er blød og glat	÷
Chokolademoussepulver	Chokolademoussepulver	Chokolademoussepulver
Citronfromagepulver	Citronfromagepulver	Citronfromagepulver
Frugtgele	Frugtgele	
Frugtgrød med synlige klumper	Frugtgrød, blendet	Frugtgrød, fortykket
Bælgfrugter, kogte og mosede, f.eks. gule ærter, linser	Bælgfrugter, pureret, f.eks. gule ærter, linser	Bælgfrugter, pureret til en cremet konsistens, f.eks. gule ærter, linser
Havregryn, indtages som grød	Havregryn, indtages som grød	Havremel, indtages som grød
Kakaopulver	Kakaopulver	Kakaopulver
Kartoffelmospulver	Kartoffelmospulver	Kartoffelmospulver
Kiks, helt gennemvædet i te eller kaffe	÷	÷
Konserveret blød frugt i små stykker, f.eks. pære, fersken	÷	÷
Leverpostej på dåse	Leverpostej på dåse	Leverpostej på dåse blendet med væske
Makrelsalat i tomat	÷	÷
Marcipan	÷	÷
Pasta, blandet med sovs	Pasta, pureret og blandet med sovs	÷
Nudler, blandet med sovs	Nudler, pureret og blandet med sovs	÷
Hvide ris, blandet med sovs	Ris, pureret og blandet med sovs	÷
Torskerogn		Torskerogn, rørt cremet
Tun på dåse, rørt med f.eks. mayonnaise eller skyr	Tun på dåse, blendet til mousse	Tun på dåse, blendet og rørt til tuncreme med f.eks. mayonnaise
Sauce, uden klumper	Sauce, uden klumper	Sauce, uden klumper
Suppe, ensartet konsistens	Suppe, legeret, uden små stykker fyld	Suppe, legeret, uden små stykker fyld
Syltede grøntsager, bløde eller findelte	Syltede grøntsager som gele	
Syltetøj (med synlig henkogt frugt)	Marmelade (uden synlig frugt)	÷
Øllebrødspulver	Øllebrødspulver	Øllebrødspulver

Efter vejledning af en læge eller ergoterapeut fortykkes væsker til passende konsistens inden de indtages. Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Dysfagi Værktøjskassen



Hvad kan jeg finde i køleskabet?

Blød konsistens	Gratin konsistens	Cremet konsistens
A38	A38	A38
Creme fraiche	Creme fraiche	Creme fraiche
Dressing	Dressing	Dressing
Ernæringsdrik, evt. hjemmelavet	Ernæringsdrik, evt. hjemmelavet	Ernæringsdrik, evt. hjemmelavet
Fløde	Fløde	Fløde
Juice	Juice	Juice
Kakaomælk	Kakaomælk	Kakaomælk
Koldskål	Koldskål	Koldskål, cremet
Margarine	Margarine	-
Mayonnaise	Mayonnaise	Mayonnaise
Mælk	Mælk	Mælk
Pålæg - se pålægsliste	Pålæg - se pålægsliste	Pålæg - se pålægsliste
Remoulade (fin)	Remoulade, glat og cremet	Remoulade, glat og cremet
Risengrød	Rismelsgrød	Rismelsgrød
Saft	Saft	Saft
Skyr	Skyr	Skyr
Smør	Smør	Smør
Ymer	Ymer	Ymer
Yoghurt, evt. med bløde frugtstykker	Yoghurt uden frugtstykker, men evt. med frugtsaft	Yoghurt uden frugtstykker, men evt. med frugtsaft

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Efter vejledning af en læge eller ergoterapeut fortykkes væsker til passende konsistens inden de indtages. Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Dysfagi

Værktøjskassen



Hvad kan jeg finde i fryseren?

Blød konsistens	Gratinkonsistens	Cremet konsistens
Chokolademousse	Chokolademousse	Chokolademousse
Citronfromage	Citronfromage	Citronfromage
Fløderand	Fløderand	Fløderand
Frikadeller uden hård skorpe	Kødtimbaler	÷
Frosne bær, kogt bløde	Frosne bær, kogt bløde og pureret	Frosne bær, kogt bløde, pureret og tyknet til en cremet konsistens
Grøntsager, kogt bløde, så de kan deles med en gaffel	Grøntsager, kogt bløde og blendet	Grøntsager, kogt bløde, pureret til en cremet konsistens
Is, uden chokoladestykker, frugtstykker og knas. Evt. proteinberiget	Is, blød, uden chokoladestykker, frugtstykker og knas. Evt. proteinberiget	Is, fortykket og uden chokoladestykker, frugtstykker og knas. Evt. proteinberiget
Suppe, ensartet konsistens og evt. fortykket	Suppe, uden fyld, legeret og evt. fortykket	Suppe, uden fyld, legeret og fortykket til en cremet konsistens

Efter vejledning af læge eller ergoterapeut fortykkes væsker til passende konsistens inden de indtages. Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Dysfagi

Værktøjskassen



Pålægsliste: blød konsistens

Kød:	Frugt og grønt:
Farsbrød uden hård stegeskorpe	Agurk uden skræl
Frikadelle uden hård stegeskorpe	Artiskokcreme
Kyllingepostej	Avocado
Kødpølse	Avocadocreme
Leverpostej	Bønnepostej
Paté	Grøntsager, kogte, der kan moses med en gaffel
Pølser uden skind	Grøntsags-paté
Pålægssalater uden sprødt fyld	Hummus
Tepølse	Kartofler
Fisk:	Marmelade evt. med synligt henkogt frugt
Alle typer fisk, kogt fremfor stegt	Oliven-tapenade, blendet
Fiskeboller	Smagsgivere og pynt:
Fiskefrikadelle uden hård stegeskorpe	Chutney, blendet
Fiskepostej	Frugtgele, f.eks. ribs, æble
Laks	Grøntsags-juice fortykket til buddingekonsistens
Tun, konserver	Ketchup
Tunmousse	Mayonnaise
Stenbiderrogn	Olie evt. med krydderurter
Æg:	Peberrodssalat, blendet
Røræg	Pesto
Æg, kogt	Remoulade, fin
Æggesalat	Syltet rødbede/asie/agurk/græskar, blendet eller som gratin
Æggestand	Sennep
Ost:	Sky
Bløde oste f.eks. camembert, mozzarella	Skyr med blendet kogte grøntsager
Hytteost	Wasabicreme
Rygeost	

OBS: Pålægget til blød konsistens serveres med brød uden kerner og skorpe. Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Dysfagi

Værktøjskassen



Pålægsliste: gratin konsistens

Kød:	Smagsgivere og pynt:
Alle typer som gratin	Chutney, moset
Kyllingepostej	Frugtgele, f.eks. ribs, æble
Leverpostej	Grøntsagsjuice fortykket til buddingekonsistens
Paté med ensartet konsistens	Ketchup
Tepølse	Mayonnaise
Fisk:	Olie, evt. med krydderurter
Alle typer fiskegratin/fiskepostej	Peberrodssalat, moset
Rogn	Pesto uden klumper
Torskerognsmousse	Remoulade, glat og cremet
Tunmousse	Rødbede, som gratin eller timbaler
Æg:	Sennep
Meget blød, fugtig æggeret	Sky
Røræg	Skyr med mosede kogte grøntsager
Blendet æggesalat	Wasabi, glat og cremet
Æggestand	Syltede grøntsager som gelepynt
Ost:	
Smørbar ost uden klumper	
Hytteost	
Rygeost uden kommen og grønt	
Frugt og grønt:	
Artiskokcreme	
Avocado, meget moden, moset	
Bønnepostej	
Frugt, frisk, moset, f.eks. banan	
Frugt, konserverede, moset	
Frugtgrød	
Guacamole	
Grøntsags-gratin	
Hummus	
Marmelade uden bærstykker	
Olivencreme med ensartet konsistens	

OBS: Pålægget til gratin konsistens serveres på rugbrød af gratin konsistens
Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Dysfagi

Værktøjskassen



Pålægsliste: cremet konsistens

Kød:	Smagsgivere og pynt:
Alle typer tilberedt som pure eller cremet mousse	Chutney, blendet og fortykket til en creme
Kyllingepostej, blendet med væske	Engelsk sovs
Leverpostej, blendet med væske	Frugtgele, f.eks. ribs, æble
Paté med ensartet konsistens, blendet med væske	Grønsagsjuice fortykket til cremet konsistens
	Ketchup
Fisk:	Mayonnaise
Alle typer tilberedt som pure eller cremet mousse	Peberrodssalat, glat og cremet
Fiskepostej, blendet til creme	Remoulade, glat og cremet
Torskerognsmousse, blendet til creme	Sennep, glat og cremet
Tunmousse, blendet til creme	Sky
Æg:	Skyr med blendet kogte grøntsager rørt til en creme
Æggesalat, blendet cremet	Wasabi, glat og cremet
Ost:	
Meget blød smøreost	
Frugt og grønt:	
Artiskokcreme	
Bønnepostej, rørt cremet med f.eks. fløde	
Frugt, blendet og fortykket til en creme	
Frugtgrød, blendet og fortykket til en creme	
Guacamole, blendet til en tyk creme	
Hummus, blendet til en tyk creme	
Olivencreme, blendet til en tyk creme	

Pålægget til cremet konsistens serveres uden brød, evt. til kartoffelmos

Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Mellemmåltider med blød konsistens og gratin

Blød konsistens	Gratin konsistens
<i>Desserter</i>	
Blød, våd kage - lagkage uden knas roulade - skærekage - muffins)	Budding og mousse
Energirig is	Energirig is
Fromage med flødeskum	Fromage med flødeskum
Frugtgrød med flødeskum	Frugtmos rørt sammen med flødeskum
Grød af havregryn - ris - boghvede - hirse og øllebrød	Glat grød af havremel - risemel, boghvede, hirse eller øllebrød
Is uden fyld, energiberiget	Is uden fyld, energiberiget
Pandekager med marmelade	Rugbrød, gratin med marmelade
Skyr, ymer, yoghurt med blødt fyld - uden trevler	Skyr, ymer, yoghurt - uden frugstykker
<i>Frugt/grøntsager</i>	
Avocado moden	Avocado, moset
Banan, kogt frugt med flødeskum eller creme	Moset banan, frugtkompot, frugtgrød med flødeskum eller creme
Hummus	Hummus - helt uden klumper
Kogte grøntsager med smør eller pasteuriseret æggeblomme	Grønsagsmos med smør eller pasteuriseret æggeblomme
Ribsgele med råcreme	Ribsgele med råcreme
Suppe med blødt fyld evt. fortykket	Suppe af ensartet fast konsistens - blendet og evt. fortykket
Smoothie	Smoothie evt. fortykket
Sveske, udblødt - server med skyr	Sveskemos rørt op med skyr
<i>Kød/fisk/æg</i>	
Grahamsbrød / mørkt rugbrød uden kerner og uden skorper med smør og blødt pålæg og blød ost	Rugbrød, gratin - smør og pålæg af gratinkonsistens (Mad til Hver Dag)
Fiskeboller, lakseboller, kødboller	Fiskeretter af gratinkonsistens
Indmaden af en pølse	Kødtimbaler af gratinkonsistens
Pålægssalater uden knas	Tunmousse, lakserogn, æg
Torskerogn, eller andre fiskerogn	Torskerognsmousse, fiskemousse
<i>Drikkevarer</i>	
Ernæringsdrik Hjemmelavet -grøn recept type 1	Ernæringsdrik Hjemmelavet - grøn recept ordination type 1 - evt. fortykket (stage 1 og 2)
Sødmælk	Sødmælk evt. fortykket

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, kostansvarlig Helle Rasmussen, cand. Scient. Klinisk Ernæring Julie Fehrmann, ergoterapeut Miriam Olsen

Se kendetegn for konsistenser på s. 8 og 9.

Dysfagi Værktøjskassen

Frokost blød konsistens



Frokosten består af mørkt rugbrød og pålæg fra "Pålægsliste blød konsistens".

Pålæg med blød konsistens kan købes i en almindelig dagligvarebutik.

På tallerkenen er:

½ æg (28 g), 30 g findelt sild

Blød ost (20 g)

½ avokado (75 g), 1 spsk. skyr (15 g), 1 tsk. Stenbiderrogn (7 g)

3 kyllingefrikadeller (60 g)

5 skiver agurk uden skræl (35 g)

Agurk uden skræl

Dertil serveres: 2–3 halve skiver mørkt rugbrød, uden kerner, uden sej skorpe

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, cand. scient. i klinisk ernæring Julie Fehrmann og Kostansvarlig Helle Rasmussen. Foto: Flemming Ryborg

Energifordeling
2649 kJ (631 kcal)
Protein: 18 E % (30 g)
Kulhydrat: 39 E % (64 g)
Fedt: 43 E % (31 g)

Dysfagi Værktøjskassen

Frokost gratinkonsistens, småt spisende



Til frokosten serveres 2 stykker rugbrød, gratin med pålæg fra pålægslisten gratinkonsistens og en dessert.

Portionen er mindre, og tilpasset en småt spisende borger, men energiindholdet svarer til en almindelig "stor portion". Se foto.

1 skive (25 g) rugbrød, gratin, 50 g røræg/æggestand og 20 g stenbiderrogn, ½ moset avokado

1 skive (25 g) rugbrød, gratin, 40 g laksepate og 2 tsk. (10 g) grøn pesto

150 g skyr, 1,5 spsk. (45 g) ribsgele

Tips.

Køb frossent **rugbrød, gratin** hos Mad til Hver Dag
Se opskrift på hjemmelavet **gratinrugbrød** andetsteds i Dysfagi Værktøjskassen

Energifordeling

2163 kJ (481 kcal)

Protein: 25 E % (33 g)

Kulhydrat: 37 E % (49 g)

Fedt: 38 E % (22 g)

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier, cand. scient. i klinisk ernæring Julie Fehrmann og Kostansvarlig Helle Rasmussen. Foto: Flemming Ryborg

Dysfagi Værktøjskassen

Frokostanretning gratinkonsistens



Eksempler på smørrebrød er anrettet af kolde gratinkomponenter fra "Mad til Hver Dag" og betegnes som:

Karrysild m. rødløgsgelé, æblegéle og dild-olie
Flæsketeg m. rødkåls- og appelsingelé

Anrettet på Rugbrød/gratin fra Mad til Hver Dag, der købes som frostvare i pakning af 400g.

Komponenter til 2/2 stykker bestilles samlet hos Mad Til Hver Dag i bestillingssystemets undermenu Råkost og diverse. Dagligt tilbydes 2 x 2 smørrebrødskomponenter med skift af tilbud 2 gange pr. uge. Komponenterne kan anrettes som vist eller som 4/2 og kombineres med indkøb af almindelige pålægstyper af gratinkonsistens. Gelepynten og krydderolierne fungerer som vigtige smagsgivere og gør smørrebrødet indbydende at spise.



Frokostanretning gratinkonsistensvenligst - Det Danske Madhus

Tekst: Kostansvarlig Helle Rasmussen, fotos venligst udlånt af Mad til Hver Dag og Det Danske Madhus

Dysfagi Værktøjskassen

Frokostanretning cremet konsistens



Frikadelle med kartoffelmos, tomatsauce og blomkål af cremet konsistens fra Det Danske Madhus



Grød af cremet konsistens til små børn, som kan købes i de fleste supermarkeder

I Hillerød kommune er der to leverandører af kost med cremet konsistens: Det Danske Madhus og Mad til Hver Dag.

Borger og pårørende ville kunne tilberede kost med cremet konsistens selv ved hjælp af velafprøvede opskrifter fra patientforeninger. Fødevarerudvalget for den cremet konsistens er begrænset. I supermarkederne er det dog muligt at købe fødevarer af cremet konsistens, der er tilpasset små børn, men som kan supplere kosten og skabe variation. Disse retter kan ikke tilgodese en voksen persons næringsbehov, men ville kunne indgå i kosten som en nem frokost på farten, eventuelt suppleret med en fuldgyldig, medicinsk ernæringsdrik for tilgodese protein- og energibehovet.

Eksempler på børneernæring, der kan bruges:

Semper: Fuldkornsgrød (6+ måneder), Majs og kartoffelmos (4+ måneder), Lasagne (6+ måneder) og Kartoffel og laks (6+ måneder).

Grøn balance: Smoothie med frugt (6+ måneder)

Nestlé: Min grød med korn eller frugt (6+ måneder)

Tekst: Heidi Niemeier, klinisk diætist og Julie Fehrmann, Cand. Scient. i klinisk ernæring

Foto: Det Danske Madhus og Heidi Niemeier

Dysfagi

Værktøjskassen



Diætplan blød konsistens

Morgen:

1 stk. bondebrød uden skorpe med smør og en blød ost, 1 lille portion yoghurt, 3/4 skive rugbrød uden kerner med smør, 1 lille æg, 1 kop kaffe med mælk

Formiddag:

1 glas letmælk

Frokost:

3 halve stykker mørkt rugbrød uden skorpe og uden kerner (9-11 g kostfibre/100 g), med smør og æg, sildepostej og 1 spsk. kapers, leverpostej med syltet rødbede/asier, en kogt gulerod, 1 stykke avocado, vand eller mælk

Eftermiddag:

Kaffe med mælk og et stykke skærekage

Aftensmad:

1 stykke blødt kød/farsret, 2 kartofler, 1 dl sauce, 100-300 g kogte grøntsager eller stuvet hvidkål/grøntsager
Frugtgrød med kaffefløde eller en portion fromage

Sen aften:

Vælg en blød dessert, herunder er fire eksempler:

- 1 lille stykke mælkechokolade
- 1 stk. roulade
- 1 portion budding
- 1 ris-dessert

Dagens væske: Sørg for at indtage 1½ liter

Energi: 9030 KJ

Protein: 13 E% (69 g)

Kulhydrat: 37 E% (199 g)

Fedt: 50 E% (118 g)

Kostfibre: 21 g

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier og cand scient klinisk ernæring Julie Fehrmann

Dysfagi

Værktøjskassen



Diætplan gratin konsistens

Morgen:

1 lille portion havregrød kogt på vand eller sødmælk (eventuelt 2 tsk. Psylliumskaller) og 1 glas sødmælk

Formiddag:

1 ernæringsdrik

Frokost:

1-2 skiver rugbrød, gratin (Mad til Hver Dag - Råkost B og Diverse)
Smør, æggestand og kaviar, flødeleverpostej, sildepostej, torskerogn og mayonnaise

Eftermiddag:

1 proteindrik og en moset banan, eller en portion energitæt is

Aftensmad:

Kødtimbale eller fisketimbale (gratinkonsistens)

Kartoffelmos (ved behov for energirig kost, tilsættes sødmælk og smør)

Sovs 1 dl

Grøntsags-mos (gratinkonsistens af rodfrugter/bælgfrugter - uden klumper)

Eksempler på baret:

Frugtgrød med flødeskum

Fromage med flødeskum

Energitæt is

Sen aften:

Energitæt is

1 glas vand, eventuelt med 1-2 tsk. pulveriseret Psylliumskaller

Dagens væske: Sørg for at indtage 1½ liter

Energi: 9050 KJ

Protein: 19 E% (98 g)

Kulhydrat: 31 E% (166 g)

Fedt: 50 E% (117 g)

Kostfibre: 20 g (anbefales 25-30 g)

Tekst og kostberegning: Klinisk diætist Heidi Niemeier

Pulveriserede Psyllium skaller kan kommes i grød og væske, og dermed øge kostfiberindtaget hos personer, som har træg mave og forstoppelse.

Dysfagi

Værktøjskassen



Diætplan cremet konsistens

Tidlig morgen

1 ernæringsdrik

Morgen:

Havregrød, blendet og rørt til en ensartet cremet konsistens med sødmælk, 1,5 dl yoghurt eller sødmælk
Væske, eventuelt fortykket

Formiddag:

1 lille portion yoghurt/Cultura eller yoghurt drik uden klumper
Væske, eventuelt fortykket

Frokost:

1 portion frokost af cremet konsistens (Mad til Hver Dag – kun varm ret)
Væske, eventuelt fortykket

Eftermiddag:

1 lille portion pureret grød med cremet frugtmos på, eller
1 ernæringsdrik (medicinsk ernæring eller hjemmelavet)
Væske, eventuelt fortykket

Aftensmad:

1 portion middagsmad af cremet konsistens (Mad til Hver Dag – kun varm ret),
Frugtgrød uden klumper med flødeskum,
Væske, eventuelt fortykket

Sen aften:

1 ernæringsdrik

Energi: 9090 KJ

Kulhydrat: 39 E% (206 g)
Protein: 18 E% (96 g)
Fedt: 42 E% (103 g)
Kostfibre min. 21 g

Tekst og kostberegning: Klinisk diætist Heidi Niemeier

Dysfagi Værktøjskassen

Brug af fortykningsmiddel/dosering

Brug af fortykningsmiddel/dosering



Krus: 250 ml



Stor kop/tekop: 200 ml
Lille kaffekop: 150 ml



Lille kaffekop:
150 ml



Stort glas med
låg: 450 ml



Stort caféglas:
300 ml



Lille caféglas:
200 ml



Rillet plast glas:
200 ml

Fortykningsmiddel



1. Benyt vedlagte ske. Hæld pulveret i et rent, tørt glas eller kop.
2. Tilsæt væsken til pulveret
 - Let fortykket: $\frac{1}{2}$ måleske pr. 100 ml
 - Moderat fortykket: 1 måleske pr. 100 ml
 - Ekstremt fortykket: 2 måleske pr. 100 ml
3. Begynd omrøring med det samme, fortsæt indtil pulveret er opløst. Lad det stå et par minutter inden servering.

Dysfagi

Værktøjskassen

Siddestilling og Chin Down



Det er vigtigt, at du sidder godt under måltidet:

Sid så opret og tæt på bordet som muligt med fødderne i gulvet. Bagdelen placeres tilbage i stolen og armene hviler på bordet.

Chin Down teknik:

Når du skal synke, bøjer du hagen ned mod brystet og holder hagen her, mens du synker.

Denne teknik beskytter dine luftveje samtidig med, at der skabes bedre plads til den væske eller mad, som du skal synke.

Spis små mundfulde ad gangen og synk før næste mundfuld indtages.

Giv dig tid og ro til måltidet og undlad at tale mens du tygger og synker.



Dysfagi Værktøjskassen

Hjælpemidler til at drikke af

Der findes mange forskellige gode hjælpemidler til at drikke af.

Nedenstående er eksempler på drikkehjælpemidler.



**Tudkop anvendes udelukkende med sugerør -
for at undgå at bøje hovedet bagover under synkning.**



*Tekst: Ergoterapeut Miriam Olsen og Pia Schou
Foto: Heidi Niemeier og Pia Schou
Model: Julie Fehrmann*

Dysfagi

Værktøjskassen

Greb

Det kan være nødvendigt at hjælpe borger til at holde hovedet i en hensigtsmæssig stilling under måltidet og under tandbørstning.

Den optimale hovedstilling er i kroppens midtlinje med en let fremadbøjning, så hagen bøjer ned mod brystet.

3-punkts kæbekontrolgreb:



Bilateralt 3-punkts kæbekontrolgreb:



*Tekst: Ergoterapeut Miriam Olsen og Pia Schou
Model: Miriam Olsen Foto: Laura Bergman*

Dysfagi Værktøjskassen



Spisevejledning

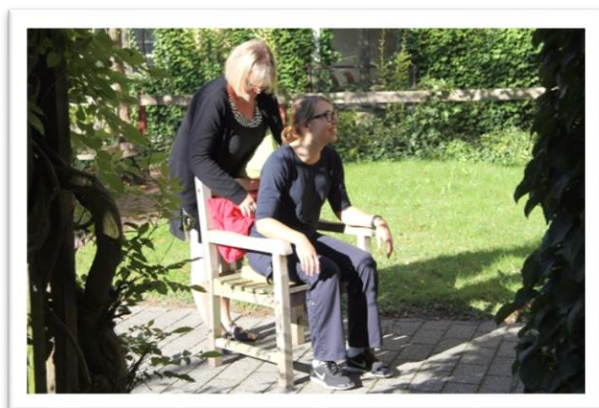
Ergoterapeuten vil udfylde en spisevejledning i Nexus, der laves en henvisning i døgnrytmeplanen til spisevejledningen.

Spisevejledning	
<input type="button" value="Gem som udfyldt"/> <input type="button" value="Gem nu"/> <input type="button" value="Annullér"/> <input type="button" value="Print"/> <input type="button" value="Gem og send som Medcom"/>	
SONDE	
Sonde	<input type="radio"/> UDELUKKENDE ernæring via sonde <input checked="" type="radio"/> Supplerende ernæring via sonde
KOST KONSISTENSER	
Kost konsistenser	<input type="radio"/> INGEN mad pr. os <input checked="" type="radio"/> Cremet (Fugtig og sammenhængende puré. Holder sin form på ske og flyder ikke ud på tallerken) <input type="radio"/> Gratin (Blød, ensartet og sammenhængende. Holder sin form på tallerken og spises med gaffel) <input type="radio"/> Blød (Naturlig blød eller tilberedes til blød konsisten. Let at bide over og kan deles eller moses med en gaffel) <input type="radio"/> Normal/ingen begrænsninger (Al mad, herunder mad med forskellige konsistenser)
Bemærkning	<input type="text"/>
VÆSKE KONSISTENSER	
Væske konsistenser	<input type="radio"/> INGEN væske pr. os <input type="radio"/> Ekstremt fortykket konsistens - sidder fast og løber IKKE gennem tænderne på en gaffel (Dosering afhænger af produktet - ex 2 måleskeer pr. 100 ml v fortykningsmidlet Thicken up clear) <input checked="" type="radio"/> Moderat fortykket/sirup konsistens - drypper langsomt gennem tænderne af en gaffel (Dosering afhænger af produktet - ex 1 måleskeer pr. 100 ml v fortykningsmidlet Thicken up clear) <input type="radio"/> Let fortykket/kakao konsistens - løber hurtigt gennem tænderne af en gaffel (Dosering afhænger af produktet - ex 1/2 måleskeer pr. 100 ml v fortykningsmidlet Thicken up clear) <input type="radio"/> Normal/ingen begrænsninger
Bemærkning	<input type="text"/>
MEDICIN	
Medicin	<input type="radio"/> INGEN medicin pr os <input checked="" type="radio"/> Tabletter knuses (Afklares med sundhedsfagligt personale der er uddannet indenfor medicin) <input type="radio"/> Tabletter deles (Afklares med sundhedsfagligt personale der er uddannet indenfor medicin) <input type="radio"/> Tabletter gives hele
Bemærkning	Tabletter gives med: <input type="text" value="Tabletter indtages en af gangen"/>
GODE RÅD VED MÅLTIDET	
Gode råd ved måltidet	Så opret siddestilling som muligt med fødder i gulvet, bagdelen tilbage i stolen og armene hvilende på bordet. Hagen bøjes ned mod brystet under synkning. Små mundfulde ad gangen – synk før næste mundfuld. Sørg for "klar" stemme efter måltidet – ved behov stimuler til eftersynk.
Hjælp og hjælpemidler ved måltidet	
Hjælp og hjælpemidler ved måltidet	<input type="text"/>
MUNDHYGIEJNE	
Mundhygiejne	<input type="radio"/> Udføres selvstændigt <input type="radio"/> Behov for hjælp hertil efter måltider/sondegivning
SÆRLIGE HENSYN/BEMÆRKNINGER	
Særlige hensyn/bemærkninger	<input type="text" value="Bør forblive opbesiddende mindst 20 min. efter indtag for at minimere risiko for fejlsynkning."/>

Dysfagi

Værktøjskassen

Spisning med fuld hjælp



- Måltidet skal foregå i et stille og roligt tempo.
- Borgeren hjælpes til en god siddestilling.
- Hjælp kun én borger ad gangen.
- Hav øjenkontakt med borgeren.
- Sid med lavere hovedhøjde end borgeren.
- Brug bestik i små størrelser eventuelt af silikone.
- Når bestikket anbringes i borgerens mund, gives et let tryk med skeen på tungen.
- Giv tid til at borgeren kan synke og lave mindst et eftersynk.
- Ergoterapeuten giver gerne råd om, hvordan spisning skal foregå hos den enkelte borger.

*Tekst: Ergoterapeut Miriam Wolf Olsen
Modeller: Miriam Wolf Olsen og Ann-Sophie Vest
Foto: Heidi Niemeier*

Dysfagi

Værktøjskassen

Mundhygiejne

Formålet med mundhygiejne er:

At rense munden effektivt, dvs. fjerne belægninger og madrester.

Sidder der rester af mad eller belægninger i munden hos en borger med dysfagi, er der risiko for at disse kan fejlsynkes efter endt måltid, og derved give anledning til lungebetændelse.

At tilbyde stimuli til ansigt, mund og svælg, og dermed muliggøre læring af hensigtsmæssige bevægelsesmønstre.

Metode:

- Brug en tandbørste med et lille hoved, eller en elektrisk tandbørste, tændt eller slukket.
- Munden opdeles i 4 områder: øverste højre-, nederste højre-, øverste venstre- og nederste venstre side.
- Start altid bagerst i munden og børst fortil for at minimere risiko for fejlsynkning af madrester og tandpastaskum.
- Børst altid fra tandkød til tand i følgende rækkefølge: Yderside, inderside, tyggeflader. Husk pauser!

Tip! En smule tandpasta kan udrøres i lidt vand i et glas, overskydende vand bankes af tandbørsten på glassets kant for at undgå fejlsynkning af mundvand med tandpastaskum.

Borgeren får hjælp af personalet til at rense munden ved behov.

Det er muligt at købe tandpasta, der ikke producerer skum.



Tekst: Ergoterapeut Miriam Wolf Olsen,

Foto: Heidi Niemeier, fra filmen "Hvad er dysfagi?"

Dysfagi Værktøjskassen

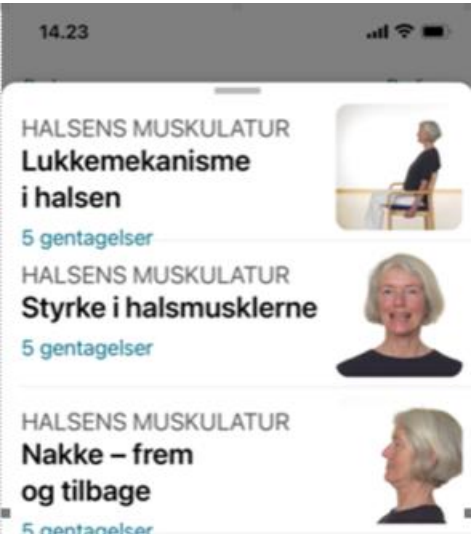
Selvtræningsøvelser

Stimulering og aktivitet med ansigt og mund kan stimulere positivt til forbedring af borgers evne til at spise og drikke. Det er hensigtsmæssigt at inddrage stimuleringen i den pleje, som i forvejen foregår med borgeren. Det kan være lige fra at opfordre borgeren til at smile, se sur ud, række tunge, gabe højt op og til at borger får børstet tænder.



Der findes en app, der kan downloades på tablets eller borgers smartphone:

”Dysfagi træning”: som er udviklet af region Nordjylland, der er øvelser for tungens bevægelighed, tungens styrke, kæbens bevægelighed og halsens muskulatur






The screenshot shows a mobile app interface with a dark status bar at the top displaying the time 14.23 and signal strength. Below the status bar, there are three exercise cards, each with a title, a subtitle, and a small image of a person performing the exercise. The first card is titled 'HALSENS MUSKULATUR' and 'Lukkemekanisme i halsen', with '5 gentagelser' below it. The second card is titled 'HALSENS MUSKULATUR' and 'Styrke i halsmusklerne', with '5 gentagelser' below it. The third card is titled 'HALSENS MUSKULATUR' and 'Nakke – frem og tilbage', with '5 gentagelser' below it.

Tekst: Ergoterapeut Miriam Olsen og Pia Schou

Dysfagi Værktøjskassen

Brød af gratinkonsistens

Typen af brød af gratinkonsistens, der leveres som frostvarer gennem Hillerød kommunes fødevarerleverandører.

Beskrivelse	Producent	Levering	Varefakta
	Brødtimbale, 40 g	Priser er fra januar 2023 Karton 2,5 kg 165,5 kr/kg	Uden gelatine
	Rugbrød, timbale 50 x 40 g	Karton 50 x 40 g 180,54 kr / kg	Inde- holder gelatine
	Rugbrød, gratin 400g	Mad til Hver Dag Via Mad til Hver Dags bestillingssystem 91,73 kr/kg	Inde- holder gelatine og protein- berigelse

Tekst: Klinisk diætist Heidi Niemeier og Kostansvarlig Helle Rasmussen

Dysfagi

Værktøjskassen

Opskrift på ” Rugbrød af gratinkonsistens”



Rugbrød af gratinkonsistens

15 blade husblas á 1,7 g
280 g mørkt rugbrød uden kerner
330 ml mørkt øl
370 ml vand
3 g salt

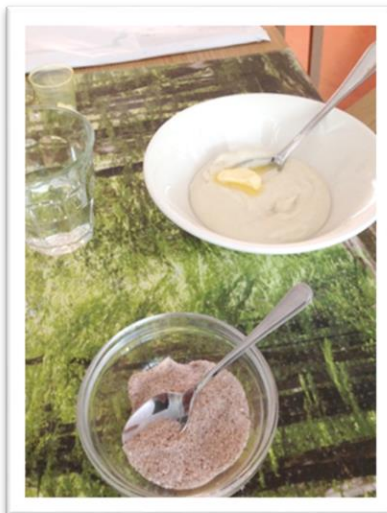
Husblassen udblødes i koldt vand. Rugbrødet smuldres og kommes i en gryde med øl, vand og salt og koges under omrøring i ca. 5-10 min. til øllebrød og blendes. Den udblødte husblas røres i den blendede øllebrød, kommes i en oliesmurt rugbrødsform og stilles på køl i til rugbrødet er stivnet.

Ved servering skæres brødet straks i mindre skiver. På denne måde er det nemmere at anrette. Gelerugbrød består af glat usødet øllebrød uden klumper, som er stivnet med husblas. Opskriften er videreudviklet på baggrund af en opskrift fra Regionshospitalet Hammel Neurocenter. Gratinrugbrødet tilberedes af rugbrød tilsat ekstra væske, som gør konsistensen blød og synkevenlig. Men da dette ”fortynder” smagen, er der for at kompensere for aromatabet tilsat mørkt øl. Det meste af alkoholen vil fordampe under tilberedningen. Alkoholfri øl har en god balance mellem sødme og bitterhed og kan også anvendes. **Tip: Gelerugbrødet kan opbevares på køl et par dage og er fryseegnet.**

Opskrift: Kostansvarlig Helle Rasmussen
Foto: Heidi Niemeier

Dysfagi Værktøjskassen

Fuldkornsrismelsgrød opskrift



“Grøden smager godt og glider så nemt ned. Den smager ligesom den fløjsgrød, min mor serverede for mig i min barndom. På denne måde vækker rismelsgrøden tilligemed gode minder”, siger Aase Jungersen.

På billedet får Aase serveret en portion fuldkornsrismelsgrød. Aase har synkebesvær og er meget glad for at spise rismelsgrød som et mellemmåltid eller som et supplement til sin morgenmad.

Fuldkornsrismelsgrød (1 portion)

2-3 spsk. fuldkornsrismel (ca. 30 g)

2 ½ dl sødmælk

1 knivspids salt

Tilbehør:

1 tsk. smør

1-2 tsk. kanelsukker

Sødmælken opvarmes til kogepunktet i en gryde. Rismelet drysses i under omrøring. Kog grøden i ca. 2-5 min. til den tykner og bliver jævn, blank og glat. Smag grøden til med lidt salt og servér den varm med en smørklat og kanelsukker.

Tip: Øllebrød og grød af fuldkorns majsmelet, boghvedemelet eller havregryn er også synkevenlig mad.

Tekst og kostberegning: Klinisk diætist Heidi Niemeier
Foto: Heidi Niemeier

Energifordeling pr. portion (280 g)
1344 kJ (327 kcal)
Protein: 13 E % (10 g)
Kulhydrat: 50 E % (40 g)
Fedt: 37 E % (13 g)
Kostfibre: 1 g

Dysfagi Værktøjskassen

Ernæringsdrik hjemmelavet, opskrift Heidi Niemeier



Ernæringsdrik med Skyr 10 g protein pr. glas

Opskriften svarer til 8 glas á 200 ml

2 pasteuriserede helæg
1 spsk. sukker
6 dl yoghurt 3,5 % fedt /A38 eller kakao
3,5 dl skyr
2,5 dl piskefløde
1 dl appelsinjuice

Æg og sukker piskes skummende. Yoghurt, fløde og appelsinsaft røres i blandingen. Drikken serveres iskold.

Tips. Nogle folk foretrækker kakaosmag ved kvalme. Blend eventuelt æg, sukker, kakaomælk, skyr, fløde og frysetørret kaffe til en hjemmelavet ernæringsdrik.

Opbevares i køleskab ca. 1 døgn

Energifordeling pr. glas (200 ml)
992 kJ (241 kcal)
Protein: 24 E % (10 g)
Kulhydrat: 23 E % (10 g)
Fedt: 72 E % (18 g)

Foto: Heidi Niemeier

Dysfagi Værktøjskassen

Proteinberiget drik, opskrift Rehabiliteringsafdelingen

Proteinberiget drik 11 g protein pr. glas

Opskriften svarer til 2 glas á 200 ml

2 ½ dl kærnemælk
½ dl ymer
½ dl piskefløde (38 %)
½ dl saft (ufortyndet)
10 g proteinpulver (evt. Atpro-100 eller Adosan)
Evt. sukker

Kærnemælk, ymer, piskefløde og saft blandes sammen til det har en ensartet konsistens. Proteinpulveret udrøres heri. Tilsæt sukker efter smag. Drikken serveres kold. Proteindrikken får farve og smag efter den saft, der tilsættes. Derfor kan saften med fordel varieres.

Energifordeling pr. glas (200 ml)
759 kJ (181 kcal)
Protein: 24 E % (11 g)
Kulhydrat: 23 E % (10 g)
Fedt: 53 E % (11 g)
Kostfibre: 1 g

Opbevares i køleskab et døgn.



Foto: Heidi Niemeier

Dysfagi Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Pålægs-gele opskrifter



Opskrifter: Kostansvarlig Helle Rasmussen
Foto: Heidi Niemeier

Rødbedepure.

3 blade husblas á 1,7 g.
4 dl blendet syltet rødbede.
Husblassen udblødes i koldt vand et par minutter.
Husblassen smeltes over vandbad og kommer i rødbedepureen under omrøring.
Puréen hældes i form og sættes straks til afkøling.

Røbdegele.

3 blade husblas a 1,7 g
2 dl syltelage fra rødbeder

Husblassen udblødes i koldt vand. Syltelagen opvarmes i en gryde et par minutter.
Den udblødte husblas smeltes i den varme lage. Geleen fordeles straks i mindre forme og afkøles.

Opbevares på køl et par dage.
Er fryseegnet.

Syrlig hyldebærgele.

1 dl æblemost
2 spsk. Hyldebærsirup eller honning
2 spsk. Solbæreddike eller alm. eddike
3 blade husblas á 1,7 g

Æblemost, sirup og eddike opvarmes i en gryde i 1 min.
Husblassen udblødes i en skål med vand.
Den udblødte husblas røres i den varme eddikelage.
Blandingen fordeles straks i mindre forme og afkøles til gele.

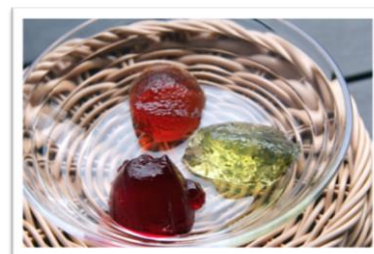
Tips:

Lagen fra syltede rødbeder, asier eller græskar kan opvarmes og stivnes med udblødt husblas til en aromatisk sur-sødlig gele, som pynter og giver maden smag.

Tips:

Tilbehøret til maden har stor betydning i forhold til at skabe variation og smagsoplevelser.

Færdigkøbt gele.



Solbærgele, myntegele og ribsgele kan anvendes som pynt og smags giver til gratinkost.

Dysfagi

Værktøjskassen

Spise observation

Spiseobservationen tager ca. ½ time at forberede. Der er behov for anretning af forskellige konsistenser for væske og ernæring. Under selve undersøgelsen observerer ergoterapeuten bl.a. følgende punkter:

Siddestilling: Sidder borgeren opret med passende hovedstilling i forhold til at spise og drikke?

Spise- og drikke færdigheder: Vælger borgeren hensigtsmæssigt bestik til måltidet? Tager borgeren passende mundfulde og udvises dømmekraft? Kan måltidet udføres uden borgeren udtrættes?

Indtagelse af væskekonsistens: Kan borgeren tilpasse læbelukket til glas? Kan borgeren drikke af almindeligt sugerør? Kan borgeren drikke flere slurke væske ad gangen? Kan borgeren rense svælget efter indtagelse af væske? Rømmer og hoster borgeren? Har borgeren ændret stemmekvalitet?

Indtagelse af kost-konsistens: Kan borgeren holde maden i munden inden synk? Synker borgeren uden anstrengelse? Kan borgeren koordinere åndedræt og synkning under måltidet? Er der madrester i munden efter synket? Kan borgeren rense svælget efter indtagelse af mad? Rømmer og hoster borgeren? Har borgeren ændret stemmekvalitet?

Herefter er det muligt for ergoterapeuten at konkludere, hvilke konsistenser borgeren anbefales iht. mad og væske. Der vejledes ligeledes iht. hensigtsmæssig siddestilling, om der er behov for hjælpemidler og assistance fra plejepersonale, om borgeren skal have tilbudt træning af ergoterapeuten. Der kan afholdes møde med borgeren, pårørende, plejepersonale, klinisk diætist og ergoterapeut, som sammen tilrettelægger en plan, der passer til borgeren.



Foto: Heidi Niemeier

Tekst: Ergoterapeut Miriam Wolf Olsen og ergoterapeut Pia Schou



Orientering om dysfagi til dig og dine pårørende

Dysfagi

Værktøjskassen



Har man dysfagi, har man problemer med at spise, drikke og synke.

Det ses fx ved at man:

- ikke er i stand til at bearbejde maden i munden og synke
- kun får sunket noget af maden og resten ligger i mund eller svælg
- fejlsynker og får dele af mad og væske i luftrøret i stedet for spiserøret
- mangler hosterefleksen helt eller delvist

Dysfagi kan medføre utilstrækkelig indtag af ernæring og væske og fejlernæring.

Der er risiko for fejlsynkning til lungerne, hvilket kan føre til lungebetændelse.

Hvad kan du og dine pårørende selv gøre?

Forberedelse til måltidet

Har du synkeproblemer, kan det være en god idé at "varme op" til at spise og drikke. Ergoterapeuten instruerer i øvelser, som personalet og pårørende kan følge op på.

Det er vigtigt at have en god siddestilling, hvor du sidder i en stol med ryggen så rank som muligt. Dine fødder skal placeres på et underlag, og der skal være mulighed for at hvile underarmene på bordet. Har du problemer med selv at holde hovedet, er det vigtigt at få hjælp til dette under måltidet.

Under måltidet

Et måltid bør højst vare 20 minutter. Der skal være god tid og ro til måltidet. Sørg for at munden er rensset for slim og spyt. Tal ikke for meget under måltidet. Efter hver mundfuld skal du sørge for at synke omhyggeligt, gerne en ekstra gang. Spis små mundfulde. Brug bestik i små størrelser. Når bestikket er i munden, gives et let tryk med skeen på tungen. Det kan være, at du har lidt mundvand eller mad, der løber ned. Brug gerne et spisestykke når du spiser og drikker.

Efter måltidet

For at minimere risikoen for fejlsynkning, skal der gå mindst ½ time efter måltidet, før du lægger dig ned. Du bør have god mundhygiejne.

Dysfagi

Værktøjskassen



Madens konsistens

Personalet lægger sammen med dig en plan for din ernæring og anviser kost- og væske-konsistenser. Det er vigtigt, at konsistensen af din mad og drikke er tilpasset dine problemer med at spise og synke. Den anviste konsistens kan afhjælpe fejlsynkning til lungerne.

Mundhygiejne

Har du dysfagi, har du som regel også problemer med rensning af munden efter et måltid. Det er vigtigt at fjerne madrester og belægninger, da dette nedsætter risikoen for infektioner.

- Brug en tandbørste med et lille hoved eller elektrisk tandbørste tændt eller slukket.
- Start børstning bagest i munden og børst derefter fortil.
- Børst altid fra tandkød til tand i følgende rækkefølge:
1) Yderside. 2) Inderside. 3) Tyggeflader.
- Husk pauser.
- Vær opmærksom på eventuel fejlsynkning af mundvand med tandpastaskum. Sker dette for dig, kan tandpastaen udrøres i et glas vand og tandbørsten dyppes heri.

Medicin

Problemer med at synke giver også problemer med at indtage medicin i tabletform. Der er regler for, hvilken medicin der må knuses eller opslæmmes (opløses), og hvilken der kan gives som flydende medicin, stikpiller og indsprøjtninger. Medicin skal eventuelt gives gennem en sonde.

Plejepersonalet varetager administrationen af medicin i samarbejde med dig, egen læge og farmaceut på apoteket.

Får jeg nok næring?

Det kan være svært at få nok næring, når du har synkebesvær og er småt spisende. Mange oplever derfor vægttab, som ikke er planlagt. Det er vigtigt at holde øje med om vægten ændrer sig. Spis energitætte måltider dagligt for at undgå underernæring og nedsat funktionsniveau.

Dysfagi

Værktøjskassen



Diætvejledning

Har du behov for en individuel diætplan, som tager udgangspunkt i dine ønsker for mad og drikke samt næringsbehov, kan plejepersonalet på kommunens plejehjem henvise dig til en klinisk diætist.

Træning

Har du brug for råd og vejledning eller træningsøvelser i forbindelse med dit synkebesvær, kan plejepersonalet henvise dig til en ergoterapeut.

Har du brug for almen træning på grund af nedsat funktionsniveau, kan plejepersonalet henvise dig til en fysioterapeut.

Konsekvensen af ikke at følge anvisningerne fra kost- og væske konsistenser ville kunne afstedkomme risiko for fejlsynkning, lungebetændelse, underernæring, indlæggelse og nedsat funktionsniveau.

Ide: Sygeplejerske Hanne Hvidberg Schwartz,

Tekst: Kostansvarlig Helle Rasmussen, ergoterapeut Miriam Wolf Olsen, cand. scient. i klinisk ernæring Julie Fehrmann, Klinisk diætist Heidi Niemeier, ergoterapeut Pia Schou og MScOT Sonja Vinkler.

Model: Ann-Sophie Vest.

Foto: Heidi Niemeier

Dysfagi Værktøjskassen

Pjece 2



Dysfagi

Information til dig og dine pårørende

Dysfagi

Værktøjskassen



Hvad er dysfagi?

Dysfagi er ikke i sig selv en sygdom, men et symptom, som kan ses ved mange sygdomme og tilstande. Ved dysfagi er der problemer med at spise, drikke og/eller synke. Det ses fx ved, at man:

- Ikke er i stand til at bearbejde maden i munden og synke
- Kun får sunket noget af maden og resten ligger i mund eller svælg
- Fejlsynker og får dele af mad og væske i luftrøret i stedet for spiserøret
- Mangler hosterefleksen helt eller delvist
- Har forandret stemme efter synk, hvilket også kan være tegn på fejlsynkning

Dysfagi kan medføre utilstrækkelig indtag af ernæring og væske og fejlernæring. Der er risiko for fejlsynkning til lungerne, hvilket kan føre til lungebetændelse.

Madens konsistens

Personalet lægger sammen med dig en plan for din ernæring og anviser kost- og væske konsistenser. Det er vigtigt, at konsistensen af din mad og drikke er tilpasset dine problemer med at spise og synke. Den anviste konsistens kan minimere risiko for fejlsynkning til lungerne.

Normal kost: al mad—herunder mad med forskellige konsistenser fx. yoghurt med piller eller müsli, suppe med kødboller, rugbrød med pålæg og karse.

Blød konsistens: alle råvarer skal være naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens, dvs. koges, dampes, bages eller nænsom stegning, uden der dannes skorper eller skind. Maden skal være let at bide over og kan deles eller moses med en gaffel. Fx kogte kartofler/grøntsager, hakket kød/fisk uden stegeskorper, rugbrød/franskbrød uden kerner og skorper, pålæg såsom hakket kød, fisk, smøreost og æg.

Gratinkonsistens: blød, ensartet og sammenhængende konsistens. Alle råvarer skal være fin- og ensartet forarbejdet, uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind. Må ikke være klæg/klistret/sejt, og må hverken være for fast eller for flydende. Holder formen på tallerkenen. Kan spises med en gaffel. Fx kartoffelmos, grøntsags -mos med sovs, kødgratin, gelé rugbrød, leverpostej, marmelade og æggestand.

Cremet konsistens: pureres inden tilberedning for at undgå klumper, kerner, trevler eller skind. Skal være fugtig og sammenhængende og holde formen på

Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

ske. Flyder ikke ud på en tallerken. Fx øllebrød, lind havregrød, yoghurt uden frugtstykker, frugtgrød uden klumper, fromager, blendede og legerede supper uden fyld tilført fortykningsmiddel.

Væskens konsistens

Det kan være nødvendigt at tilpasse konsistensen på det du drikker, for at gøre det lettere for dig at synke væsken på sikker vis.

Almindelig væske kan fortykkes med fortykningsmiddel, sådan at den opnår den ønskede konsistens. Fortykningsmidlet fås i forskellige mærker og kan købes på apoteket og på internettet. Følg anvisninger for dosering på det enkelte produkt.

Der er 4 niveauer for væske konsistenser:

Normal konsistens: alle væsker

Let fortykket konsistens: Løber hurtigt gennem tænderne af en gaffel og efterlader en let belægning. Kan drikkes af glas og evt. med sugerør. Svarer til kærnemælk og kakaomælk.

Moderat fortykket konsistens: Drypper langsomt gennem tænderne af en gaffel. Kan drikkes af et glas, selvom drikkevaren 'løber' meget langsomt. Er vanskelig at drikke med sugerør. Svarer til sirup eller en tyk shake.

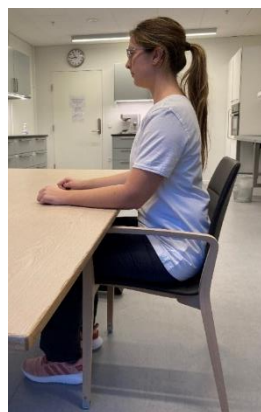
Ekstremt fortykket konsistens: Sidder fast og løber ikke gennem tænderne af en gaffel. Er så tyk, at den skal spises med ske. Holder formen på skeen. Svarer til cremet konsistens af mad som budding, fromage, gelé.

Hvad kan du og dine pårørende selv gøre?

Forberedelse til måltidet

Det er vigtigt, du sidder godt:

- sidder så opret og tæt på bordet som muligt
- har fødderne i gulvet
- bagdelen tilbage i stolen
- armene hvilende på bordet



Dysfagi

Værktøjskassen

Under måltidet

- Et måltid bør højst vare 45 minutter. Der skal være god ro under måltidet.
- Det anbefales, at du synker med hagen bøjet ned mod brystet. Denne teknik beskytter dine luftveje samtidig med, at der skabes bedre plads til den væske eller mad, som du skal synke.
- Sørg for at munden er rensset for slim og spyt.
- Tal ikke for meget under måltidet.
- Efter hver mundfuld skal du sørge for at synke omhyggeligt, gerne en ekstra gang.
- Spis små mundfulde. Brug bestik i små størrelser. Når bestikket er i munden, gives et let tryk med skeen på tungen.
- Det kan være, at du har lidt mundvand eller mad, der løber ned. Brug gerne et spisestykke når du spiser og drikker.



Efter måltidet

Det anbefales desuden at udføre mundhygiejne efter alle måltider, og at du forbliver oppesiddende i mindst 20-30 minutter efter måltidet. Dette for at minimere risiko for tilbageløb og for at sikre at mund og svælg er rensset for madrester.

Mundhygiejne

Har du dysfagi, kan du have problemer med rensning af munden efter et måltid. Det er vigtigt at fjerne madrester og belægninger, da dette nedsætter risikoen for infektioner.

- Brug en tandbørste med et lille hoved eller elektrisk tandbørste tændt eller slukket
- Start børstning bagest i munden og børst derefter fortil.
- Børst altid fra tandkød til tand i følgende rækkefølge:
1) Yderside 2) Inderside 3) Tyggeflader
- Husk pauser
- Vær opmærksom på eventuel fejlsynkning af mundvand med tandpastaskum. Sker dette for dig, kan tandpastaen udrøres i et glas vand og tandbørsten dyppes heri
- Få eventuel vejledning af din tandplejer eller tandlæge

Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Medicin

Problemer med at synke giver også problemer med at indtage medicin i tabletform. Der er regler for, hvilken medicin der må knuses eller opslæmmes (opløses), og hvilken der kan gives som flydende medicin, stikpiller og indsprøjtninger. Medicin skal eventuelt gives gennem en sonde.

Du kan søge gode råd om medicinen hos plejepersonale, egen læge og farmaceut på apoteket.

Får jeg nok næring?

Det kan være svært at få nok næring, når du har synkebesvær og er småt spisende. Oplever du vægttab, som ikke er planlagt, kan du spise energitætte måltider dagligt for at undgå underernæring og nedsat funktionsniveau.

Diætvejledning: plejehjem, Rehabiliteringsafdelingen og hjemmeplejen

Har du behov for en individuel diætplan, som tager udgangspunkt i dine ønsker for mad og drikke samt næringsbehov, kan plejepersonalet henvise dig til kommunens kliniske diætist.

Du har mulighed for selv at kontakte en privatpraktiserende klinisk diætist.

Træning

Har du brug for råd og vejledning eller træningsøvelser i forbindelse med dit synkebesvær, kan plejepersonalet henvise dig til en ergoterapeut.

Har du brug for almen træning på grund af nedsat funktionsniveau, kan plejepersonalet henvise dig til en fysioterapeut.

Tekst: Ergoterapeut Miriam Olsen og ergoterapeut Pia Schou

Modeller: Ann-Sophie Vest og Thilde Jensen. **Foto:** Heidi Niemeier, Pia Jakobsen og Pia Schou

Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Indhold

Baggrund:.....	1
Hvad forstås ved begrebet dysfagi?	2
Hvem får dysfagi? Særlige risikofaktorer bl.a. hos beboere, der bor på plejehjem.....	3
Hvilken risiko er der ved dysfagi og hvad er formålet med behandlingen?.....	4
Hvad kan løsningen være?	5
Hvad gør en ergoterapeut?	6
Hvad gør en klinisk diætist?.....	7
Kost konsistenser.....	8
Væske konsistenser	9
Medicin.....	10
Grøn ordination	11
Hvad kan jeg finde i køkkenskabet?	12
Hvad kan jeg finde i køleskabet?	13
Hvad kan jeg finde i fryseren?	14
Pålægsliste: blød konsistens.....	15
Pålægsliste: gratin konsistens	16
Pålægsliste: cremet konsistens	17
Mellemmåltider med blød konsistens og gratin	18
Frokost blød konsistens.....	19
Frokost gratinkonsistens, småt spisende	20
Frokostanretning gratinkonsistens.....	21
Frokostanretning cremet konsistens.....	22
Diætplan blød konsistens	23
Diætplan gratin konsistens.....	24
Diætplan cremet konsistens.....	25
Brug af fortykningsmiddel/dosering.....	26
Siddestilling og Chin Down	27
Hjælpemidler til at drikke af.....	28

Dysfagi

Værktøjskassen



HILLERØD
KOMMUNE

Greb	29
Spisevejledning	30
Spisning med fuld hjælp	31
Mundhygiejne.....	32
Selvtræningsøvelser	33
Brød af gratinkonsistens.....	34
Opskrift på ” Rugbrød af gratinkonsistens”	35
Fuldkornsrisemelsgrød opskrift.....	36
Ernæringsdrik hjemmelavet, opskrift Heidi Niemeier	37
Proteinberiget drik, opskrift Rehabiliteringsafdelingen	38
Pålægs-gele opskrifter	39
Spise observation	40
Pjece 1	41
Orientering om dysfagi	41
til dig og dine pårørende	41
Pjece 2	45
Dysfagi	45
Information til dig og dine pårørende	45