



Problemer med at synke, spise og drikke?



Er det blevet mere besværligt at komme igennem et måltid mad eller drikke din morgenkaffe?

Synkebesvær påvirker trivsel og livskvalitet

Nedsat spisefunktion kan opleves som en væsentlig forringelse af din livskvalitet, da måltidet er et menneskeligt behov for næring og energi, men også en vigtig social aktivitet - både for dig selv, dine pårørende og din omgangskreds.

Du kan have synkebesvær, hvis du:

- Har svært ved at sluge piller
- Hoster og rømmer dig flere gange under måltidet
- Tygger længe på maden
- Taber dig og har nedsat appetit
- Synker mange gange på en mundfuld mad
- Har våd eller rallende stemme efter synkning
- Har problemer med at få vejret under måltidet
- Har gentagne lungebetændelser
- Undgår at spise eller drikke i sociale sammenhænge

Hvad kan du selv gøre? Tips og tricks!

1. Udgangsstillinger

Sørg for at sidde så opret med overkroppen og hovedet som muligt helt inde ved bordet.



2. Konsistenser

Drik og spis mad, der er nemt at tygge og glider langsomt igennem mund og hals. Eks. kakao, kærnemælk, proteindrik eller sodavand eller fortyk tynd væske med fortykningsmiddel, som kan købes på apoteket.



3. Mundhygiejne

Børst tænder og rens hele munden grundigt flere gange om dagen.



Hvor kan du få hjælp?

Hvis du kan nikke genkendende til en eller flere af punkterne, vil det være godt, at du bliver undersøgt nærmere. Ringsted Kommunes ergoterapeuter har viden om synkebesvær og kan undersøge dig, give dig tips og tricks samt evt. lave et træningsprogram til dig. Nogle problemer med synkebesvær kan trænes væk.

Yderligere spørgsmål

Hvis du har yderligere spørgsmål, kan du kontakte Sundhed & Træning på tlf. **57 62 83 80** på hverdage mellem kl. 8 og 15.



Ringsted
Kommune

Ringsted Kommune

Sundhed & Træning
Eksercerpladsen 1
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 83 80
Mail: traening@ringsted.dk
www.ringsted.dk

Juni 2020

Hvis du ønsker at sende følsomme eller fortrolige oplysninger til Ringsted Kommune, eksempelvis dit cpr.nr., oplysninger om dine helbredsforhold eller økonomiske situation kan du gøre det via e-boks.

