



4 EFFEKTIVE TILGANGE TIL AT UNDER- STØTTE SIKKER OG EFFEKTIV SYNKNING

ANNETTE
KJÆRSGAARD
2021

1. Hoved- og siddestilling under måltidet

En af de vigtige tilgange til at understøtte sikker og effektiv synkning under et måltid, for en person, der har vanskeligt ved at synke-spise-drikke (dysfagi), er en optimal hoved- og siddestilling.

”Vi synker med bækkenet”

Det lyder måske lidt mærkeligt, men det er faktisk rigtigt. En person, som har dysfagi ses også ofte at have problemer med at holde en opret siddestilling og sidder måske langt fra bordet med den ene arm i skødet.

En sådan siddestilling er ikke hensigtsmæssig i forhold til at kunne spise og drikke sikkert og effektivt.

Den optimale siddestilling ved spisebordet

Når kroppen er godt understøttet så slapper personen bedre af og der anvendes ikke så megen energi på at sidde opret.

Det er vigtigt at personen sidder afslappet og godt understøttet under måltidet, så han/hun har de bedste fysiologiske forudsætninger for at synke-spise-drikke.

En god understøttet stilling er hvor personen sidder på en almindelig spisestuestol uden armlæn med:

- Benene på gulvet
- Maven ind mod bordkanten
- Armene med albuerne godt understøttet af bordet
- Hagen lidt ned mod brystet

Stolen skal være stabil med fladt og ikke for tilbagelænet sæde, så personen kan sidde opret. Der kan være behov for en pude i ryggen til at understøtte den fremadrettede siddestilling.



Tegning 17.1. Let understøttet siddestilling ved bord.

© Ansigt, mund og svælg
– Undersøgelse og behandling af dysfagi og tilgrænsende problemer.
Annette Kjærsgaard. Munksgaard, 2020.

Sidder personen i kørestol

Kan personen ikke komme over på en almindelig spisestuestol kan han/hun sidde på næsten samme måde som på en almindelig stol.

Armlæn og fodstøtter tages af kørestolen. Personen køres helt ind til bordet, han/hun kan få benene på gulvet, maven ind mod bordkanten og albuerne/armene helt op på bordet.

Der kan evt. være behov for en lille fodstøtte under fødderne, hvis ikke personen kan nå gulvet med fødderne.

“Lang nakke”

I forbindelse med måltidet er det vigtigt at hovedet og nakken er i en god stilling, hvilket vil sige en “lang nakke”, hvor hagen er lidt nede mod brystet og hovedet er i midtlinje.

Denne nakke- og hovedstilling er vigtig for at personen har de bedste forudsætninger rent kropsligt for at synke.

2. Mad med modificeret konsistens

Den anden tilgang til at understøtte sikker og effektiv synkning handler om mad med modificeret konsistens.

Mad med modificeret konsistens

Mad med modificeret konsistens (dysfagidiæt) gives til personer med dysfagi.

Madens konsistens bør være tilpasset den enkeltes funktionsniveau og ernæringsbehov for at sørge for sikker, effektiv og tilstrækkelig indtagelse af energi, protein og øvrige næringsstoffer. Dette er vigtigt, idet personer med dysfagi er småtspisende og har stor risiko for ernæringsproblemer.

Der er fire madkonsistenser: Normal, blød, gratin og cremet.

Normal konsistens

Alle konsistenser er tilladte. Ingen begrænsninger i valg af ingredienser og tilberedningsmetoder.

Normal mad består af fødevarer, der kan udgøre en risiko for fejlsynkning (aspiration).

Nogle fødevarer skal bides og tygges, nogle kræver at blive blødt op med spyt for effektiv dannelse af fødebollen, nogle klæber til mundhulens slimhinde, og nogle er blandede konsistenser, som kan være vanskelige at bearbejde i munden ved nedsat funktionsevne.

Normal mad består af:

- 1) Blandede fødevarer, der består af faste stoffer i en flydende base, f.eks. klar suppe med boller.
- 2) Hårde fødevarer, der skal bides over, f.eks. en rå gulerodstav.
- 3) Sprøde fødevarer, der skal bides over, men har en tendens til at smuldre, f.eks. en kiks.
- 4) Trævlede/seje fødevarer, der skal tygges godt, inden de synkes, f.eks. en skive ananas eller en skive oksekød.

5) Klæbrige fødevarer, der har en tendens til at klæbe til indersiden af munden, når de blødgøres, f.eks. marcipan eller et salatblad.

6) Fødevarer med ydre skal, der har skind eller en ydre skal, f.eks. et stykke rå æble med skræl, mandler og nødder.

7) Granulerede fødevarer, der er naturligt små eller findelte f.eks. kogte løse ris, knækkede hvedekerner.



På tallerken er normal kost, som består af oksegyde med perleløg og svampe, hertil er der kogte hvide kartofler samt grønne bønner.

Blød konsistens

Anbefales til personer hvor det forudsættes, at personen har en næsten fuldstændig tyggefunktion eller en fuldstændig tungfunktion samt en normal synkefunktion.

Konsistensen skal være blød, men der skal forsat være behov for at tygge maden

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. Den skal være let at dele eller mose med en gaffel.



På tallerken er blød konsistens, som består af oksekødsboller med hvide kartofler, kogt blomkål og sauce med svampe og perleløg.

Gratinkonsistens

Anbefales til personer, der har nogen tungfunktion, som kan være med til at danne en fødebolle.

Personen skal have let tyggefunktion og skal kunne synke.

Konsistensen skal være fin- og ensartet pureret, uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind.

Konsistensen må ikke være klæg/klistet og sej, og må hverken være for fast eller for flydende.

Skal holde formen på tallerkenen (må ikke flyde ud). Ingen hele fødevarer. Skal være så fast i konsistensen, at det kan spises med en gaffel



På tallerken er gratinkonsistens, som består af oksekødsgratin med svampesauce, bønnegratin og kartoffelmos.

Cremet konsistens

Anbefales til personer, der ikke behøver at kunne tygge, men som har nogen tungfunktion, som kan transportere fødebolle, samt spontan eller faciliteret synkefunktion.

Cremet kost består af en tyk, cremet, ensartet og sammenhængende konsistens, som i sig selv danner en fødebolle for eksempel æblegrød uden klumper/skaller, chokolademousse, yoghurt uden bær, fromage eller anden sammenlignelig kostkonsistens.

Yoghurt eller andre syrnede mælkeprodukter er ikke egnede, hvis personen har meget tyktflydende slim, da det påvirker viskositeten i spyttet og gør, at spyttet bliver endnu tykkere.

Til disse personer kan anvendes syrlige produkter som mos af tropiske frugter.

Konsistensen skal være så forarbejdet, at det er muligt at sutte maden i sig.



På tallerken er cremet konsistens, som består af cremet oksekød med svampesauce, bønnepuré og kartoffelmos.

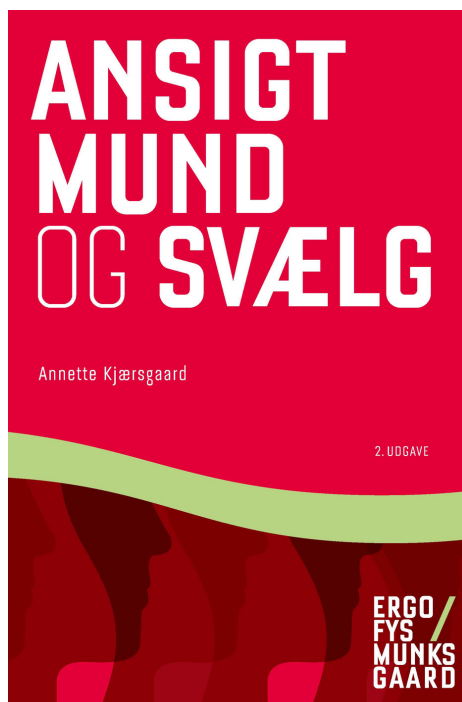
Ved servering af mad med cremet konsistens skal den:

- Pureres inden tilberedning, så der ikke forekommer klumper, kerner, trevler eller skind.
- Være fugtig og sammenhængende.
- Holde sin form på en ske og flyder ikke ud på en tallerken. Det vil sige, at disse fødevarer ikke blandes sammen, når de placeres side om side på en tallerken.

Det er vanskeligt at opnå en fuldgyldig ernæring med cremet konsistens.

Mere viden om madens konsistens

Har du lyst til at læse mere om modificeret konsistens af mad, kan det gøres i min bog "Ansigt, mund og svælg" som kan bestilles hos Munksgaards Forlag: <https://munksgaard.dk> eller i [Den Nationale Kosthåndbog](#)



3. Væske med modificeret konsistens

Den tredje tilgang til at understøtte sikker og effektiv synkning handler om væske med modificeret konsistens.

Modificeret konsistens af væske

Der er fire drikkekonsistenser: Normal, let fortykket, moderat fortykket og meget fortykket.

Normal

Normal drikkekonsistens beskrives som almindelige tynde drikkevarer, f.eks. vand, te og kaffe.

Er ikke tilsat fortykningsmiddel og har et hurtigt til meget hurtigt flow, når det hældes fra en kande eller kop. Det kan drikkes af kop, glas, flaske eller med sugerør.

Løber hurtigt gennem tænderne på en gaffel, og efterlader ingen belægning.



I glasset er normal konsistens af kaffe

Let fortykket

Let fortykket drikkekonsistens er drikkevarer, der er naturligt tykke, f.eks. kakaomælk, drikkeyoghurt og drikkevarer med normal konsistens, der er tilsat fortykningsmiddel.

Let fortykket drikkekonsistens er karakteriseret ved, at den har et stabilt hurtigt flow, der er noget langsommere end drikkevarer med normal drikkekonsistens.

Løber hurtigt fra en kop, men langsommere end drikkevarer med normal drikkekonsistens.

Drikkes bedst med kop/glas. Det kræver ekstra kraft at drikke denne type drikkevarer med et standardsugerør.

Løber hurtigt gennem tænderne af en gaffel og efterlader en let belægning. Kan efterlade en belægning i koppen/glasset.



I glasset er let fortykket konsistens af kaffe

Moderat fortykket

Moderat fortykket drikkekonsistens, der svarer til sirup ved rumtemperatur eller til tyk shake.

Moderat fortykket konsistens er karakteriseret ved, at den har et langsomt flow, er muligt at drikke direkte fra en kop, selvom drikkevaren løber meget langsomt.

Er sammenhængende.

Er vanskelig at drikke med sugerør (både smalle og brede).

Kan indtages bedst med en teske.

Drypper langsomt gennem tænderne af en gaffel.



I glasset er moderat fortykket konsistens af kaffe

Meget fortykket

Meget fortykket drikkekonsistens er ekstremt tykt. Svarer til cremet konsistens af mad.

Væske med fortykket konsistens er karakteriseret ved, at den intet flow har.

Det er ikke muligt at drikke fra en kop. Det er ikke muligt at drikke med et sugerør.

Er sammenhængende og holder formen på en ske. Kan kun spises med ske.

Meget fortykkede drikkekonsistens er for tyk, hvis en teske kan stå alene i væsken.

Sidder fast og løber ikke gennem tænderne af en gaffel.



I glasset er meget fortykket konsistens af kaffe.

[Læs mere i Den Nationale Kosthåndbog](#)

4. Mundhygiejne

Den fjerde tilgang til at understøtte sikker og effektiv synkning handler om mundhygiejne.

Mundhygiejne er velkendt dagligdags aktivitet, som er vigtig i behandlingen af personer med dysfagi.

Hvorfor mundhygiejne?

En god mundhygiejne er en forudsætning for en optimal optagelse og bearbejdning af mad og drikke.

Hvis mad bliver siddende i tænderne, starter tunge- og kæbebevægelser samt spytksekretion som del af en automatisk rensningsmekanisme, hvilket er altafgørende for at opretholde en god mundhygiejne.

Mundhygiejne er desuden vigtig i det sociale samspil med vores medmennesker.

Hvordan og hvor ofte mundhygiejne?

Mundhygiejne afslutter som regel et måltid og er en del af morgenhygiejnen. Mundhygiejne indgår dermed naturligt, når man hjælper en person med vask og påklædning (ADL).

Uanset om hjælperen børster personens tænder eller guider ham til det, bør de følge en fast rutine, så personen kan følge med, genkende og lærer at udføre rutinen selv.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mundhygiejne foretages minimum to gange dagligt hos personer med dysfagi. Ideelt er efter alle måltider.

Procedure for mundhygiejne

Mundhygiejne udføres ud fra en struktureret og langsom rutine, hvor både patient og hjælper ved, hvad der skal foregå. Munden opdeles i fire kvadranter.

Efter børstning af hver kvadrant holdes en pause, som giver personen mulighed for at synke eller spytte ud.

I det følgende beskrives proceduren for mundhygiejne:

Forberedelse

Forberedelse til mundhygiejne er et vigtigt led i behandlingen af personer med nedsat situationsforståelse, stor risiko for aspiration eller der reagerer hypersensibelt på berøring af hænder, ansigt og/eller mund.

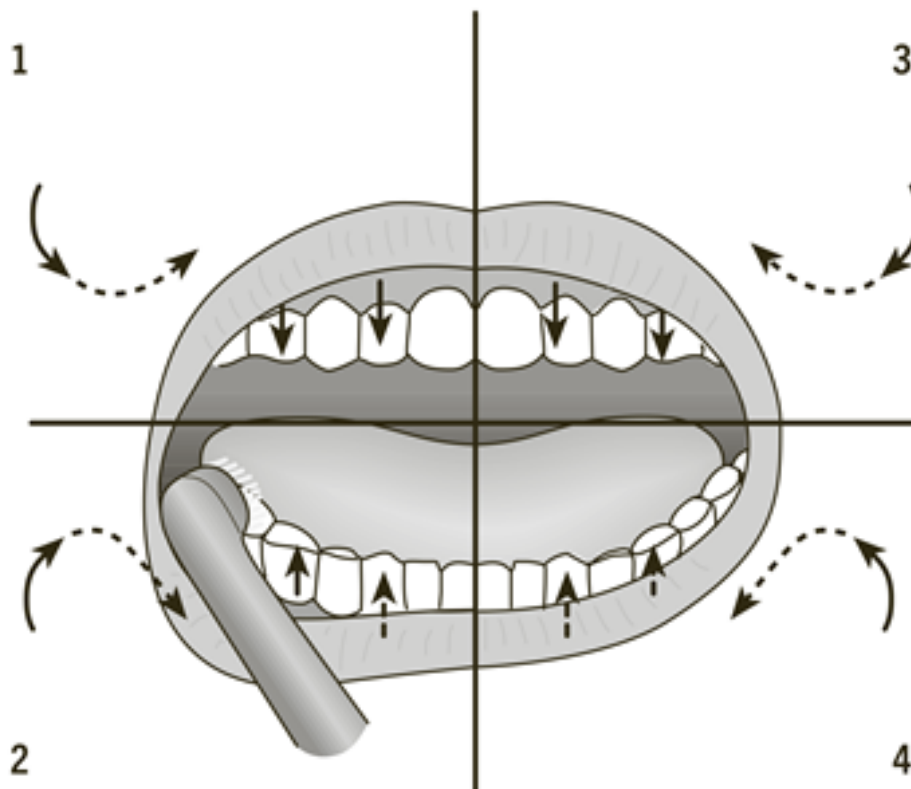
At mundhygiejnen foregår i så realistiske omgivelser som muligt, for eksempel ved håndvasken, kan være med til at give personen forståelse for aktiviteten mundhygiejne.

Det samme gør sig gældende ved, at personen kommer i berøring med relevante ting, som for eksempel tandbørste, tandpasta, tandkrus og vandhane, så hjælperen udfører mundhygiejne sammen med personen og ikke for personen.



Udførelsen af mundhygiejne

- Der startes bagfra (kindtænderne) og arbejdes fremad (mod fortænderne).
- Der børstes fra rødt (gummerne) mod hvidt (tænderne) med roterende bevægelser.
- Børst ydersiden af tænderne, først i overmund, dernæst i undermund.
- Børst indersiden af tænderne, først i overmund, dernæst i undermund.
- Børst tyggefladerne af tænderne, først i overmund, dernæst i undermund.
- HUSK PAUSER mellem hver kvadrant. Tandbørsten tages helt ud af personens mund, så han får mulighed for spontant at synke eller spytte ud. Hvis personen ikke selv er i stand til at synke eller spytte ud, faciliterer hjælperen ham til det.



Tegning 16.1. Opdeling af mund i forbindelse med mundhygiejne.



HAR DU BEHOV FOR AT PRØVE DISSE AF I PRAKSIS?

Så har jeg udviklet et tværfagligt dysfagi kursus
(seks timer) med titlen

"Spot dysfagi og understøt sikker og effektiv synkning"

Kurset kan afvikles f.eks. på din arbejdsplads.

Du kan læse mere om dysfagi-kurset her:

<https://annettekjaersgaard.dk/dysfagikurser>

Er du patient eller pårørende

Har du brug for hjælp eller vejledning til at arbejde med de 4 tilgange fra ebogen her, så tilbyder jeg også undersøgelse og behandling i eget hjem. Du kan læse mere om denne mulighed på:

www.annettekjaersgaard.dk



Jeg tilbyder

- Kurser
- Foredrag
- Konsulenttydelser
- Undersøgelse og behandling