

Vejledning om konsistens af mad og drikke, når du har synkebesvær

Til: _____ og pårørende.

Dato: _____

Du har besvær med at synke mad og drikke. Formålet med denne vejledning er at give dig anvisninger til, hvordan du spiser og drikker, så du undgår at få maden i den gale hals.

SIDDESTILLING

Sid så oprejst som muligt, når du skal spise eller drikke. Sid gerne ved et bord. Hvis du vil sidde i sengen, kan vi hjælpe dig med at sidde godt i sengen med hævet hovedgærde og sænket fodende.

For at undgå at du får mad og drikke i den gale hals, anbefaler vi, at du følger nedenstående (markeret med X).

KONSISTENS PÅ MADVARER

- Normal kost** (umodificeret)
- Blød konsistens:** Fx kogte grøntsager, sovs, dampet fisk, hakkede kødretter, suppe med kød- og melboller, pasta, blødt pålæg, fx æg, torskerogn og sild.
- Gratin-konsistens:** Fx kartoffelmos, timbale, grød med let struktur og gelérugbrød.
- Cremet konsistens:** Fx øllebrød uden klumper, havregrød, yoghurt uden frugtstykker, frugtgrød uden klumper, fromage, is, chokolademousse, bananmos, kartoffelmos, sovs, legerede supper.
- Andet:** _____

KONSISTENS PÅ DRIKKEVARER

- Normal drikkekonsistens (umodificeret):** Normale, tyndflydende drikkevarer uden tilsætning af fortykningsmiddel.
- Let fortykket drikkekonsistens:** 1 måleskefuld Nestlé Resource ThickenUp Clear til 150 ml væske.
- Moderat fortykket drikkekonsistens:** 2 måleskefulde Nestlé Resource ThickenUp Clear til 100 ml. væske.
- Meget fortykket drikkekonsistens:** 3 måleskefulde Nestlé Resource ThickenUp Clear til 100 ml. væske.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Thisted**
Tlf. 97 65 00 60