

# Gode råd om måltidet til dig, som har synkebesvær

## SIDESTILLINGEN ER VIGTIG

En god siddestilling under måltidet er vigtig og gør det lettere for dig at synke.

- Sid ret op på en almindelig spisestuestol med bagdelen helt tilbage i sædet.
- Sæt stolen helt ind til bordet, så du får maven ind mod bordkanten og derved kan få begge arme helt op på bordet.
- Dine fødder skal kunne nå gulvet.
- Hovedet skal være let foroverbøjet med hagen trukket let ind mod brystet.



Billedet er ifølge aftale udlånt fra Regionshospitalet Hammel Neurocenter

## FØDEVARERNES KONSISTENS

Du har fået vejledning i, hvilken konsistens dine mad- og drikkevarer bør have. Vi har aftalt følgende:

### Mad

- Normal konsistens
- Blød
- Gratin
- Cremet

### Drikkevarer

- Normal konsistens
- Let fortykket; 1 måleenhed til 150 ml
- Moderat fortykket; 2 måleenheder til 100 ml
- Meget fortykket; 3 måleenheder til 100 ml
- Andet

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

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

**Øre-, Næse- og Halskirurgisk Afdeling**  
Tlf. 97 66 27 53