

# Vejledning til mad og drikke, når du har synkebesvær

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.

Synkevanskeligheder kan opstå i forbindelse med mange forskellige sygdomme og kan skyldes, at der opstår skader i de muskler og nerver, der styrer tygge- og synkefunktionen.

Når du har synkevanskeligheder, har du risiko for at få din mad og drikke i luftrøret og derved i lungerne. Dette kaldes fejlsynkning og kan give dig lungebetændelse.

## SYMPTOMER PÅ FEJLSYKNING

De typiske symptomer på fejlsynkning er:

- hoste
- rallende vejrtrækning
- uklar stemme og behov for at rømme sig
- tegn på opkast eller sure opstød.

Hvis du oplever et eller flere af disse symptomer, når du spiser eller drikker, skal du kontakte personalet.

## HVIS DU OPLEVER FEJLSYKNING

Hvis du har tendens til at fejlsynke, vil personalet vejlede dig i, hvilken konsistens din mad skal have. Ved at tilpasse konsistensen af din mad kan du mindske risikoen for, at du fejlsynker den.

Vi kan også hjælpe dig med at finde en god siddestilling, når du spiser, hvilket kan forebygge at du fejlsynker.

I nogle tilfælde kan det blive nødvendigt at give dig næring gennem en sonde i din næse eller et drop. En sonde kan enten være midlertidig eller varig.

En ergoterapeut kan undervejs i din indlæggelse vurdere, om du vil have gavn af træning i forhold til fejlsynkning.

## MAD OG DRIKKE, MENS DU ER INDLAGT

Mens du er indlagt, sørger vi for at bestille mad og drikke til dig, som mindsker risikoen for, at du fejlsynker. Det kan fx være gelé, gratin eller andre former for blød mad.

Hvis du ønsker at medbringe mad hjemmefra, skal du eller dine pårørende kontakte personalet for at sikre jer, at maden er optimal for dig.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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