

## Gode råd til dig, der har spise- og synkebesvær på grund af symptomer på eller påvist coronavirus

Du er indlagt på hospitalet til observation for eller med påvist coronavirus (COVID-19). Coronavirus kan give spise- og synkebesvær. I denne pjeces finder du en række gode råd til, hvordan du kan afhjælpe dette besvær, særligt i forbindelse med måltider.

### SYMPTOMER PÅ SPISE- OG SYNKE-BESVÆR KAN VÆRE

- Du hoster og rømmer dig, når du spiser eller drikker.
- Du har en følelse af, at maden 'vokser' i munden på dig og sætter sig fast i halsen.
- Du har besvær med at sætte synket i gang.
- Du bruger lang tid på et måltid og må synke en mundfuld ad flere omgange.
- Du udmattes af en lille mængde mad og drikke.
- Din vejrtrækning øges, når du drikker eller spiser.

### SÅDAN AFHJÆLPER DU SPISE- OG SYNKEBESVÆR

- Sid altid op, når du spiser eller drikker, enten i en stol eller i sengen. Du kan med fordel understøtte dine arme, så vejrtrækningen lettes i situationen.
- Du anbefales at spise oftere og spise mindre måltider. Drik små mundfulde væske ad gangen i et langsomt tempo.
- Vælg mad, der har en ensartet, blød konsistens, som er let at tygge.
- Hvis du ikke samtidig har en neurologisk sygdom, kan tynde væsker ofte være nemmere at drikke end fortykkede.
- Vi anbefaler, at du drikker af et almindeligt glas eller en almindelig kop, ikke af et sugerør eller af en kop med tud, da brug af disse gør det sværere at koordinere synk og vejrtrækning.

- Tabletter indtages ofte bedst med mad, som har en ensartet, tyktflydende konsistens, fx yoghurt.
- Vær særligt opmærksom på vigtigheden af, at du får dækket dit behov for mad og drikke tilstrækkeligt i den periode, hvor du har vejrtrækningsproblemer.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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

*Kilde: Sjællands Universitetshospital*