

Hva er dysfagi?

Dysfagi er vansker med å spise og drikke på grunn av nedsatt funksjon i munn, svelg eller spiserør.

Dysfagi kan være av forskjellig grad og art.

Årsaker til dysfagi

- 🍎 Hjerneslag
- 🍎 Aldersforandringer
- 🍎 Nevromuskulære sykdommer som Parkinson og MS
- 🍎 Hodeskader
- 🍎 Kreft i munn og svelg
- 🍎 Stråling /operasjoner
- 🍎 Sykdom/skade i spiserøret

Hvordan kjennes det å ha dysfagi?

- 🍎 Du kan få vansker med å tygge og få maten bakover i munnen
- 🍎 Du kan ha vansker med å få maten ned
- 🍎 Du kan lett svelge vrangt
- 🍎 Du må gjerne hoste ofte under måltidet
- 🍎 Du må gjerne svelge flere ganger på samme biten
- 🍎 Du kan føle at noe ligger igjen i halsen
- 🍎 Du må bruke lang tid på å spise

Normal svelging:



1. Maten bearbejdes og samles i munnen



2. Svelgingen starter



3. Maten presses nedover i svelget



4. Maten er i spiserøret

Eksempler på vanlige problemer:



1. Vanskelig å tygge og samle maten



2. Mat/drikke kommer opp i nesen



3. Mat/drikke kommer inn i luftveiene



4. Vanskelig å få ned maten

Hva kan hjelpe?

- 🍏 *Ta små biter og slurker*
- 🍏 *Svelg ned alt før du tar mer i munnen*
- 🍏 *Bøy hodet litt fremover*

Noen har nytte av å:

- 🍏 *bruke fortykningsmiddel i tynn drikke.*
- 🍏 *spise grøt istedet for brødkiver*
- 🍏 *spise brødkiver med pålegg som "binder" smuler*
- 🍏 *få maten finmoset*
- 🍏 *ha mye saus på*
- 🍏 *ikke blande forskjellige konsistenser*

Hvem kan hjelpe?

- 🍏 *Legen kan:*
 - *undersøke deg*
 - *sende deg til røntgen*
 - *henvise deg til logoped*
- 🍏 *Skolekontoret i kommunen har kanskje tilsatt logoped som skal arbeide med voksne.*
- 🍏 *Logopeden kan gi:*
 - *trening for å bedre svelgefunksjonen*
 - *råd om svelging*
 - *råd om type og konsistens på mat og drikke*

SPISE-OG SVELGE-VANSKER

Dysfagi

