

Har du lätt för att svälja fel?

Information om
ät- och sväljsvårigheter



Bli medlem i

**SVENSKA
DYSFAGIFÖRBUNDET**
FÖR PERSONER MED ÄT- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

Dysfagi betyder ät- eller sväljsvårigheter

Visste du att...

- det finns mer än 100 000 människor i Sverige som lider av ät- och sväljsvårigheter.
- många spädbarn, barn och tonåringar har dysfagi.
- fyra av tio patienter med dysfagi felaktigt får diagnosen ”psykiska besvär” när de söker läkare första gången.
- sex av tio patienter med dysfagi upplever att de inte blir bemötta med respekt och förståelse när de söker läkare.
- fem av tio patienter med dysfagi avstår helt från att gå bort och äta.
- sex av tio patienter med dysfagi har nedsatt arbets- och rörelseförmåga.
- det finns ett patientförbund som är till för patienter med ät- och sväljsvårigheter.

Den som har dysfagi...

- kan sätta i vrångstrupen och få kvävningss attacker.
- kan få stopp i matstrupen och smärtor i bröstet.
- vågar inte resa bort eller gå bort och äta.
- är rädd för att bära sig illa åt vid bordet.
- kan magra och få näringsbrist.
- kan få hosta, lunginflammation och astmaliknande besvär.
- tror ofta att hon eller han är den enda i världen med sväljproblem.
- blir ofta missförstådd av såväl anhöriga som läkare.

Tänk på att...

du inte är ensam. Det finns alltid hjälp att få. Att kunna njuta av mat och **dryck** och att känna sig trygg under måltiden är en grundläggande mänsklig rättighet. Vi på Svenska Dysfagiförbundet är till för att ge dig information, hjälpa dig att få tala med andra människor som har samma problem som du, hjälper till med kontakt mellan patienter, läkare och myndigheter.

Bli medlem i Svenska Dysfagiförbundet och du kan gratis rekvirera våra innehållsrika broschyrer med följande titlar:

1. Ställ din egen diagnos.
2. Achalasia cardiae. En matstrupssjukdom som kan starta i tidiga tonårsåldern.
3. Mellangärdesbråck, hiatus hernia. En vanlig matstrupssjukdom i alla åldrar.
4. Ät- och sväljsvårigheter, dysfagi, vid stroke.

Munhåla och svalg i genomskärning.

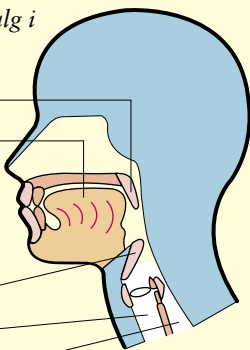
Mjuka gommen

Tungan

Struplocket

Luftstrupen

Matstrupen



Observera att svalget har en gemensam väg för mattransport och andning. Luftstrupen stängs normalt till vid sväljning.

5. Från bukvägg till magsäck.
Om PEG, Witzelfistel eller knapp på magen.
6. Ät- och sväljsvårigheter, dysfagi. Vem gör vad?
7. Barn med ät- och sväljsvårigheter.
8. Cancer och dysfagi.
9. Att sätta i vrångstrupen.
10. Att leva med ät- och sväljsvårigheter.
Patienter med dysfagi berättar

En medlem berättar:

Å, vilken känsla att kunna dricka och äta igen utan att rusa till toan i ett kör! Tack för att ni fanns när jag inte fick någon hjälp här hemma.

Inga-Maj

En annan medlem skriver:

Jag kände mig isolerad, kände ingen med samma bekymmer som man kunde ta kontakt med och kanske träffa. Jag hade ingen att rådfråga. Jag magrade och satte allt i vrångstrupen. Att kunna äta tillsammans är väldigt viktigt rent socialt. När jag av en tillfällighet kom i kontakt med Svenska Dysfagiförbundet fick jag till slut hjälp och blev opererad. Nu kan jag äta utan svårighet; underbart, himmelriket, ett nytt liv!

Tore Jan

Råd för dig som har lätt för att sätta i halsen

- Undvik att prata när du äter.
- Ät i din egen takt i en lugn måltidsmiljö.
- Sitt upprätt med stöd för fötter och rygg.
- Det är viktigt att få i sig vätska. Om du ofta sväljer fel när du dricker kan du prova kolsyrade drycker eller förtjockad vätska som du sväljer i små klunkar. Välj gärna mat med högt vätskeinnehåll.
- Testa dig fram till rätt konsistens på mat och dryck så att du inte sväljer fel.

- Trötta inte ut dig med stora måltider. Ät hellre små måltider men oftare.
- Se till att du får i dig mycket näring trots små matvolymen genom att berika födan med exempelvis smör, ägg och grädde.
- Undvik ev. ättiksinlagd mat, sura eller alkoholhaltiga drycker.
- Se till att hålla en mycket god munhygien för att undvika infektioner i nedre luftvägarna när du svalt fel.
- Undvik mediciner som orsakar muntorrhet.

Vem kan drabbas av dysfagi?

Så kallad *oral dysfagi* ser man när tungans muskler inte fungerar på ett bra sätt och man får svårigheter att hantera tugga och klunk i munnen, när munslemhinnorna torkar ut på grund av vissa läkemedel eller strålbehandling, när käkarnas och tändernas funktion är påverkade eller när känselsinnet i munhålan försämrats.

Oral dysfagi är vanligt vid stroke, MS, ALS, Parkinsons sjukdom, skallskador, strålbehandling i munhålan, opererade munhålecancer, missbildningar som t ex läpp-gomspalt m m.

Så kallad *faryngeal dysfagi* innebär att samordningen mellan de 26 olika sväljningsmusklerna inte fungerar på rätt sätt och att struplocket inte stänger till luftvägarna korrekt varför felsväljning kan uppstå. Hos en frisk person passerar födan genom svalget till matstrupen på mindre än en sekund.

Vid faryngeal dysfagi kan svalgmuskulaturen vara förlamad så att övre matstrupsmunnen har svårt för att öppnas. Faryngeal dysfagi är vanligt vid stroke, MS, ALS, Parkinsons sjukdom, opererad tungbascancer, CP-skador m m.

Vid så kallad *esofageal dysfagi* kan mat eller dryck stoppa upp i bröstet vilket ger klumpkänsla i halsgropen, kväljningskänslor och ibland bröstsmärtor. Den som får denna stoppkänsla lite av och till och oberoende av storlek på tuggan kan ha ett mellangärdesbräck.

Esofageal dysfagi som börjar redan i tidiga barn- eller ungdomsåren kan orsakas av akalasi, en slags förlamning i matstrupsmuskulaturen som ofta misstolkas som anorexi eller bulimi. Om det alltid blir stopp vid en viss storlek på tuggan kan en godartad eller elakartad förträngning i matstrupen vara orsaken. Snabb läkarkontakt är då viktigt.

Preoral dysfagi innebär ätsvårigheter som beror på nedsatt förmåga att föra maten från tallrik till mun. En arm kan vara förlamad, man kanske inte kan sitta upp eller se vad som finns på tallriken.

Preoral dysfagi är vanligt hos dem som haft stroke, hos senildementa, hos CP-skadade och hos dem med vissa skelett- och muskelsjukdomar.



Konsistensanpassad mat från Findus Special Foods

Timbal/sufflékost



Hemlagade timbaler och Färdiga timbaler

Timbalkost, serverad på ett aptitligt sätt, där kött, fisk och grönsaker har en omelettliknande konsistens. Det går att laga timbaler på Findus finpasserade puréer eller köpa Findus färdiglagade timbaler eller portionsrätter.



Gelékost

Baserad på Findus finpasserade puréer, tillagad med gelatin, mjölk och kryddor, ger gelékost en sammanhållande hal konsistens.



Flytande kost

Baserad på Findus finpasserade puréer, mjölk, Findus berikning och kryddor. Serveras på ett aptitligt sätt med t ex en klick crème fraiche.



För ytterligare information och recept kontakta Findus Special Foods. Tfn 020-88 61 00 eller specialfoods@se.findus.com • www.findusfoodservices.com

Syftet med Svenska Dysfagiförbundet är...

- att* sprida kunskap om ät- och sväljsvårigheter
- att* skapa ett rikt kontaktnät mellan personer med olika former av ät- och sväljsvårigheter
- att* stödja patienter i deras kontakter med sjukvård och myndigheter
- att* främja bildandet av länsföreningar och arbetsgrupper.

Medlemskap

Välkommen att bli medlem hos oss i Svenska Dysfagiförbundet. Det blir du genom att sätta in 150 kronor (175 kr år 2006) till Dysfagiföreningen på postgiro 621 31 29 – 7. Glöm ej uppge ditt namn och din adress. För mer information kontakta oss på tfn 011-391661 eller gå in på vår hemsida <http://www.dysfagi.com> eller skicka e-post till dysfagi@bredband.net.

- Som medlem får Du Dysfagiförbundets tidskrift Dysfaginytt fyra gånger per år.
- Information om konferenser och föreläsningar.
- Du får kontakt med andra som har samma besvär.
- Du kan gratis rekvirera våra olika broschyrer.
- Du får uppgifter om våra olika informationsmaterial, böcker och videofilm.
- Du kommer att känna dig mindre ensam med dina problem och får tips om hur besvären kan bemästras.
- Du stöder vårt ideellt verkande patientförbund i vår strävan att nå ut till alla med dysfagi.
- Som anhörig medlem kommer du att bli till stor hjälp för den som lider av dysfagi.



SVENSKA
DYSFAGIFÖRBUNDET
FÖR PERSONER MED ÄT- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

<http://www.dysfagi.com>

i samarbete med Findus Special Foods.