

# Let fortykket væske

Til patienter og pårørende

## Dysfagi

Denne information er til dig, der har fået spise og synkeproblemer (dysfagi) efter en apopleksi samt til dine pårørende. Nedenstående information skal ses som et supplement til den vejledning, du får af personalet på afdelingen.

### Dysfagi (spise og synkeproblemer)

Dysfagi giver vanskeligheder med at spise, drikke og synke. Dysfagi kan også forekomme, selvom det kun er mundvand, du skal synke. Symptomerne er ofte forårsaget af lammelse eller nedsat følelse i ansigt, mund eller svælg. Fejlsynkning er et stort problem, når mad og drikke løber forkert og ender i lungerne. Hos nogle er fejlsynkning lydløs, og hos andre hoster de i forbindelse med indtag af mad og væsker. Fejlsynkning kan give infektioner i form af lungebetændelse og kan i værste fald resultere i kvælning.

### Undersøgelser

Har du dysfagi, vil en ergoterapeut lave en undersøgelse af dit ansigt, mund og svælg, og problemområderne vil blive afdækket. Der vil i nogle tilfælde være behov for at få lavet en FEES undersøgelse (Fiber Endoskopisk Evaluering af Synkefunktion), som kan hjælpe med at afdække vanskelighederne i svælget. Herefter laves en behandlingsplan med henblik på at genoptræne synkevanskelighederne. Det er ergoterapeuten, der vurderer, hvilken kost og væskekonsistens, der er forsvarligt at indtage uden risiko for fejlsynkning. Ergoterapeuten vil altid være til stede, når du skal afprøve en ny kost- og væskekonsistens, og der laves løbende synkevurderinger.

### Drikkekonsistenser

Din ergoterapeut har vurderet, at du skal have væske af: Let fortykket konsistens. Skemaet på næste side/bagsiden viser hvor mange måleskeer "ThickenUp" som skal i 150ml væske for at få en let fortykket konsistens. Vær opmærksom på at overholde hviletiden. Drikkevarer som i forvejen er let fortykket er: kærnemælk, tomat- og grønsagsjuice, bananjuice, sveskejuice, drikke yoghurt, koldskål og kakaomælk (obs. light udgaven er for tynd).

### Ved udskrivelse til eget hjem

Bruger du ved udskrivelsen stadig fortykkelse i dine væsker, kontakt kommunale ergoterapeut for at afklare, om de udleverer fortykningsmiddel "ThickenUp", eller om du selv skal købe det på apoteket. Ved udskrivelse får du fortykningsmiddel med hjem til 2-3 dage herfra.

### OBS:

Se skema med blandingsforhold på "ThickenUp" på næste side/bagsiden.

# Let fortykket væske

Blandingsforhold "ThickenUp":

## 150ml væske fortykkes med "ThickenUp" Clear

| <b>1. Hæld pulver i et tørt glas<br/>2. Hæld væsken over pulveret, samtidig med omrøring (30 sek.)<br/>3. Klar når den har hvilet (se hviletid)</b>  | <b>Hviletid</b> | <b><u>LET</u><br/><u>FORTYKKET</u><br/>(Kakaokonsistens)<br/>Antal måleskeer</b> |
|--|-----------------|--|
| <b>Kaffe/the</b>   | <b>3 min.</b>   | <b>1</b>   |
| <b>Vand/saft</b>   | <b>5 min.</b>   | <b>1</b>   |
| <b>Brikjuice</b>   | <b>10 min.</b>  | <b>1</b>   |
| <b>Juicebaserede ernæringsdrikke</b>   | <b>10 min.</b>  | <b>1</b>   |
| <b><u>Mælkebaserede energidrikke/mælkeprodukter</u></b>  |                 |  |
| <b>1. Hæld pulver i et tørt glas<br/>2. Tilsæt halvdelen af væsken, rør samtidig <u>kraftigt</u> med teske, indtil pulveret er opløst<br/>3. Tilsæt resten af væsken under omrøring<br/>4. Lad blandingen stå <u>20 min.</u> i køleskab, rør rundt og server</b> |                 |  |
| <b>Mælk</b>  | <b>20 min.</b>  | <b>1½</b>  |
| <b>Kakao – Mathilde / Cocio</b>  | <b>20 min.</b>  | <b>1</b>   |
| <b>Kærnemælk</b>   |                 | <b>0</b>   |
| <b>Proteindrik – Mælkebasseret</b>   |                 | <b>0</b>   |
| <b>Fresubin II</b>   |                 | <b>0</b>   |