

# Blød kostkonsistens

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 informationen 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.

### Mad og drikkekonsistenser

Din ergoterapeut har vurderet, at du skal have kost af: Blød konsistens.



Blød konsistens er findelt og hakket mad. Maden skal være blød, mør og let at tygge, fri for kerner, skorper og uden "pynt". Fx brød uden skorper og kerner, havregrød, kogte kartofler, kogte grøntsager, dampet findelt fisk, hakket kød uden stegeskorper (herunder kødboller, frikadeller, kødrand, patéer, leverpostej). Kager må ikke indeholde nødder og chokoladestykker. Tynde væsker er sværere at synke end tyktflydende væsker. Der findes fortykningsmidler, der kan tilsættes tynde væsker.

### Dine drikkevarer fortykkes til samme konsistens som:

- Sirup
- Kakaomælk
- Ingen fortykkelse

OBS: at patienter med dysfagi ikke må få bolcher, chokolade, is og småkager. Det er vigtigt også at være opmærksom på, at man ofte heller ikke må få supper.

*Har du spørgsmål, er du velkommen til at henvende dig til ergoterapeuten.*