REGION
KRONOBERG

Bildstöd för bra sittställningar under måltid

För säkrare sväljning och ökat näringsintag hos äldre och sjuka

Äta och svälja

Ätandet brukar delas in i fyra faser. Sittställningen påverkar kroppens funktion och möjlighet till säker sväljning i alla fyra faserna.

För äldre och sjuka som har ät- och sväljningssvårigheter är det viktigt att uppmärksamma och säkerställa alla faser av ätandet.

1. Att få maten från tallriken till munnen (preorala fasen).

2. Att tugga och föra maten i munnen (orala fasen).

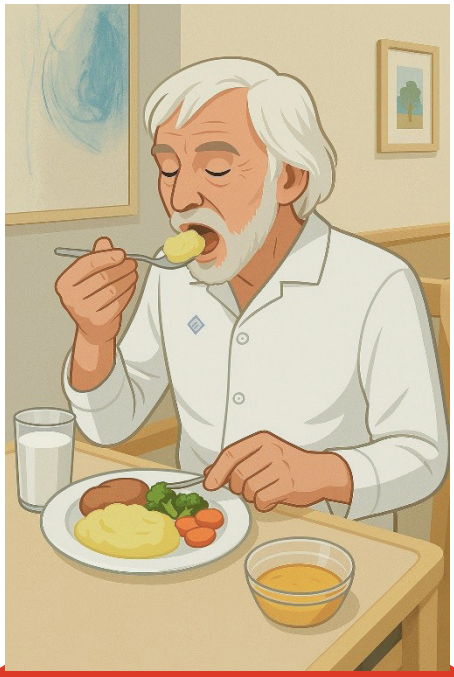
3. Att svälja (faryngeala fasen).

4. Att få maten genom matstrupen (esofageala fasen).

Med en bra sittställning kan kroppen förbereda sig på att det kommer mat och dryck. Att luta sig framåt för att ”möta” maten med munnen sätter igång en rad olika signaler i kroppen som påverkar tuggning, sväljning och matens passage genom matstrupen.

Med en god sittställning får man en stabilitet i bålen och kan balansera in kroppen i en bra sittställning. När ryggen är uppsträckt kan man röra armar och huvudet fritt och det blir lättare att få maten från tallriken till munnen.

När huvudet kan röras fritt får man bättre kontroll av underkäkens rörelser vilket minskar risken att sätta i halsen.



En god sittställning ger förutsättningarna till en säker sväljning och ökar chansen till ett bättre näringsintag.

- Patienten ska i första hand sitta i stol/rullstol om möjligt.
- Fötterna stabilt i golvet, med möjlighet att kunna flytta och ändra fötternas placering.
- Knäna i 90 graders vinkel.
- Lätt framåt-tippat bäcken.
- Uppsträckt rygg för fria armrörelser.
- Huvudet ska kunna röras fritt.
- Lätt framåtböjd sittställning.

En god sittställning för rullstolsburna

Låt alltid personen flytta över till en vanlig stol vid måltiden, om det är möjligt. Följ vägledningen för ”en god sittställning” ovan.

Om personen sitter kvar i en transportrullstol är det lätt att få en nedhasad sittställning. Om möjligt, be patienten/hjälp patienten flytta så långt bak som möjligt i rullstolen för förbättrad sittställning.



Sitta i rullstol under måltid

1. Se till att rullstolens inställningar passar patienten. Sträva efter att bäckenet är i neutral position. Fråga gärna ansvarig arbetsterapeut.
2. Patienten kan sitta kvar med fotstöden på rullstolen, det finns ingen anledning att använda fotpall istället för fotstöd. Oavsett aktivitet bör patienten ha en god understödsyta.
3. Byt ut de långa armstöden mot de korta armstöden, så att rullstolen kan komma närmare bordet. Finns det inte möjlighet att få rullstolen nära bordet kan man sätta ett rullstolsbord på rullstolen. Patienten ska vara införstådd med rullstolsbordet och kunna ta bort bordet själv.
4. Det är viktigt att låsa rullstolen så att den står stadigt, nära intill bordet. Be patienten själv låsa stolen om möjligt, annars är det viktigt med tillsyn om patienten t.ex. har en kognitiv nedsättning.

Viktigt – brickbord kräver medgivande från patienten, att patienten förstår syftet och ska kunna ta bort brickan själv.

En god sittställning för personer som sitter i comfortrullstol, hd-rullstol

1. Vinkla upp rullstolen så att personen sitter så rakt som möjligt, gärna lite framåtböjt, och att knäna kommer i cirka 90 graders vinkel.
2. Ta bort nackstödet om möjligt, så att personen kan röra huvudet fritt. Detta ger personen bättre kontroll av underkäkens rörelser och det minskar risken för felsväljning.
3. Placera ett brickbord på rullstolen.



Viktigt – brickbord kräver medgivande från patienten, att patienten förstår syftet och ska kunna ta bort brickan själv. Om ett vanligt bord används gäller samma information som vid aktivrullstol.

Måltidsstöd

1. Placera dig vid sidan om personen som behöver ditt stöd. Du ska sitta bekvämt och ha god möjlighet att röra dig fritt i sidled.
2. Stöd till personen i måltiden genom att guida från bord till mun, låt din hand stödja patientens hand och arm. Din ena hand håller du tillsammans med patienten i besticket eller glaset. Din andra hand håller du lätt under patientens armbåge som ett stöd.





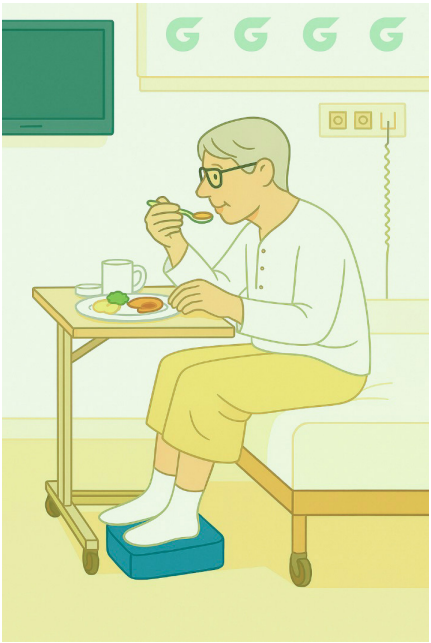


En god sittställning vid måltid på sängkanten

Personen ska kunna ha fötterna stadigt i golvet och knäna i cirka 90 graders vinkel. Använd fotpall vid behov.

1. Gör sängen rak.
2. Anpassa höjden på sängen till sängbordet.

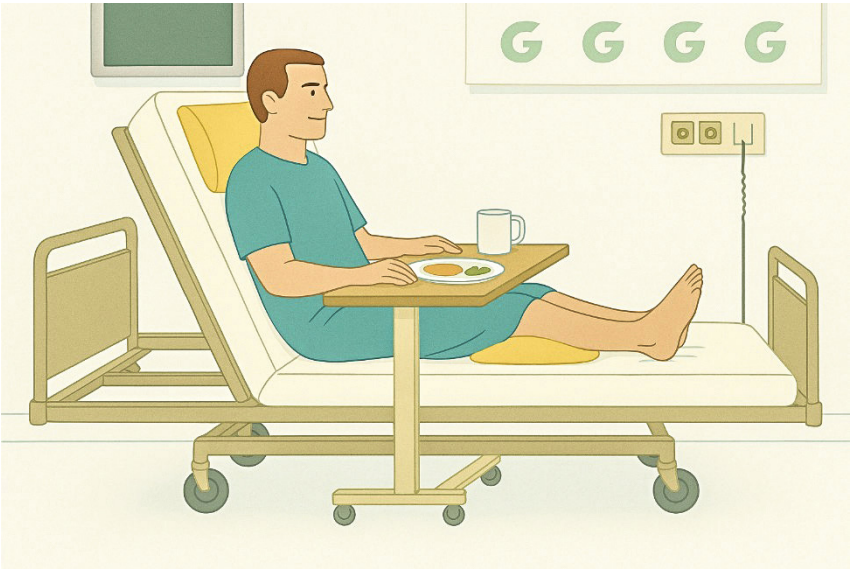




För personer som behöver inta måltid i sängen

Om möjligt ska patienten i först hand sitta på stol eller i rullstol.

1. Vinkla upp ryggstödet för att ryggen ska bli så upprätt som möjligt, gärna lätt framåtböjd. Så nära 90 graders vinkel som möjligt om patienten inte kan stötta upp överkroppen själv.
2. Dra ner kudden bakom axlarna, den ska även ge stöd till svanken. Genom att dra ner kudden kan personen röra huvudet fritt.
3. Lägg en kudde under knäna om det behövs för att motverka att personen glider neråt.



Tekniska hjälpmedel kan underlätta vid rörelsemässiga och motoriska svårigheter

Tekniska hjälpmedel kan underlätta vid rörelsemässiga och motoriska svårigheter. En arbetsterapeut kan hjälpa till med strategier och bedömning av hjälpmedelsbehov för att få maten från tallriken till munnen, den preorala fasen. Ät-hjälpmedel kan köpas i vissa butiker eller beställas från olika hjälpmedelsföretag.

EXEMPEL PÅ HJÄLPMEDEL

- Bestick med olika storlek på greppen och med tyngd som kan underlätta grepp-förmågan och delvis motverka skakningar.
- Vassare kniv vid nedsatt styrka.
- Enhandsbestick – knaffel/kned.
- Matningsbestick med långa skaft med plats för både personens och måltidsstödets händer.
- Porslin med kontrastfärg för patienter med nedsatt syn.
- Petemotkant i avvikande färg och tallrikar med inbyggd kant.
- Glas på fot och mugg med handtag.
- Dosmugg är lätt att använda när man matar. Det går att rikta var drycken ska komma vilket ger en ökad trygghet. Pipmugg kan vara ett alternativ **(ej aktuellt vid sväljsvårigheter då det immobiliserar tungan).**
- Mugg som är utskuren över näsan. Lämplig för patienter som inte kan böja huvudet bakåt (finns ej med på bilden).
- Champagneglas, smalare glas och koppar i ett tunnare material stimulerar till bättre läppslutning.



Rätt mat till rätt person!

Vid ät- och sväljningssvårigheter kan konsistensanpassning av mat och dryck minska risken för felsväljningar.

Konsistens	För vem	Beskrivning
Hel och delad	God tugg- och sväljförmåga. Kan ha problem att dela maten.	Normal konsistens, ev delad i mindre bitar.
Grov paté	Lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet. Maten ska kunna ätas med en hand.	Luftig, mjuk och grovkornig konsistens. Serveras med extra sås.
Timbal	Svårare ät- och svälj-svårigheter, bråck eller förträngningar i matstrupen. Passar bra för de som hamstrar mat i kinderna eller där måltiden tar lång tid.	Maten är mjuk, slät, kort och har en sammanhållande konsistens. Serveras med extra sås.
Gelé	Vid stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex, känslig eller skadad munhåla.	Maten är mjuk och har en hal konsistens. Smälter i munnen. Kan ätas med sked eller gaffel.
Flytande	Bråck, förträngningar i matstrupen, passagesvårigheter i magsäck och tarm.	Slät och rinnande. Rinner av skeden.
Tjockflytande	Sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex.	Slät och trögflytande, droppar från skeden.

Var uppmärksam på att olika konsistenser passerar svalget olika snabbt och ger olika signaler till sväljreflexen. Att ha två olika konsistenser i munnen samtidigt t ex kringla och kaffe ökar risken för felsväljning.

Att uppmärksamma och stödja personen under måltiden till att äta och svälja på ett säkert sätt är en viktig del i patientsäkerhetsarbetet och den personcentrerade vården.

- Det är vanligt med ät- och sväljningssvårigheter hos äldre och sjuka. Risken att sätta i halsen ökar om personen inte har en god sittställning. Att sätta i halsen är ansträngande och kan leda till en rädsla för att äta och dricka.
- En felsväljning som leder till lunginflammation innebär stort lidande för den drabbade och stora kostnader för vården.
- En god sittställning under måltiden underlättar för personen att äta tillräckligt med mat vid måltiden och risken för undernäring minskar.
- En bra sittställning ökar tryggheten och självständigheten (autonomin) vid måltiden. Om personen behöver måltidsstöd, ska det anpassas för att individens självständighet ska bli så hög som möjligt.
- Förutom en bra sittställning är det viktigt att konsistensen på maten och drycken anpassas till personens tugg- och sväljningsförmåga samt att bestick, tallrik och glas anpassas till personens motoriska förutsättningar.

I detta material ges exempel på goda sittställningar i samband med måltid. Bilderna kan användas som vägledning och stöd till en god sittställning samt för att uppmärksamma riskerna med en ofördelaktig sittställning. materialet är framtaget av Sjukhusrehab i samarbete med kost och restauranger

De tecknade bilderna är framtagna med hjälp av AI.

April 2026