

BILDSTÖD FÖR BRA SITTSTÄLLNINGAR UNDER MÅLTID

– FÖR SÄKRARE SVÄLJNING OCH ÖKAT
NÄRINGSINTAG HOS ÄLDRE OCH SJUKA



REGION
KRONOBERG

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 förflytta 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 nu kommer det 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.

EN GOD SITSTÄLLNING GER FÖRUTSÄTTNINGAR TILL EN SÄKER SVÄLJNING OCH ETT BRA NÄRINGSINTAG

- Fötterna stabilt i golvet, med möjlighet att kunna flytta och ändra placering av fötterna
- Knäna i 90 graders vinkel.
- Bäckenet lätt framåttippat
- Ryggen uppsträckt så armarna kan röras fritt
- Huvudet ska kunna röras fritt

Med en god sittställning får man en stabilitet av bälten och kan balansera in kroppen i en bra sittställning. När ryggen är uppsträckt så kan man röra armar och huvudet fritt och det blir lättare att få maten från tallriken till munnen. När huvudet kan röras fritt så får man bättre kontroll av underkåkens rörelser, vilket minskar risken att sätta i halsen.





EN BRA SITTSÄLLNING I RULLSTOL

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

Om personen sitter kvar i en ”transportrullstol” är det lätt att få en ”nerhasad” sittställning.

SITTA I RULLSTOL UNDER MÅLTID

1. Använd i första hand en individuellt anpassad sittdyna för att uppnå en stabil sittställning, i andra hand en kiltkudde och svankstöd så att personen får stöd att tippa bäckenet framåt.
2. Ta bort ben- och fotstöd på rullstolen och sätt dit en fotpall om personen inte når ner till golvet med fötterna.
3. Byt ut de långa armstöden mot korta armstöd, så att rullstolen kan komma närmare bordet. Finns det inte möjlighet att få rullstolen nära bordet kan man sätta ett rullstolsbord på rullstolen.

EN BRA SITTSÄLLNING I COMFORTROLLSTOL, HD-RULLSTOL

1. Vinkla upp rullstolen så att personen sitter så rakt som möjligt och att knäna kommer i cirka 90 graders vinkel.
2. Ta bort nackstödet om det är möjligt, så att personen kan röra huvudet fritt. På så sätt får personen bättre kontroll av underkäkens rörelser och det minskar risken att svälja fel.
3. Placera ett brickbord på rullstolen.



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 både 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.



Lägg märke till hur personen på bilden har möjlighet att böja huvudet framåt för att möta maten.



OM MÅLTIDEN BEHÖVER INTAS I SÄNGEN

1. Ställ sängen i "hjärt-sängsläge" för att få sängen så stolslik som möjligt.
2. Vinkla upp så att ryggen blir så upprätt som möjligt.
3. Dra ner kudden så att den så den hamnar bakom axlarna och även ger stöd till svankryggen. Genom att ta bort kudden så kan personen röra huvudet fritt.
4. Lägg en kudde under knäna om det behövs för att motverka att personen glider neråt.



SITTA PÅ SÄNGKANTEN OCH ÄTA

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.



RÄTT MAT TILL RÄTT PERSON!

Vid ät och sväljningssvårigheter kan konsistensanpassning av mat och dryck minska risken för felsväljningar. I Sverige finns det en gemensam benämning för de olika konsistensnivåerna, allt för att det ska vara så säkert som möjligt för personer som vårdas på sjukhus, bor på äldreboende eller har matdistribution.

KONSISTENS	FÖR VEM	BESKRIVNING
Hel och delad	De som har god tugg- och sväljförmåga men som kan ha problem att dela maten.	Normal konsistens, ev. delad i mindre bitar.
Grov paté	För personer med lättare svårigheter att tugga och flytta runt maten i munnen med hjälp av tungan. Eller om personen har svårigheter att få maten från tallriken till munnen (motoriska problem) och orkeslöshet. Maten ska kunna ätas med en hand.	Luftig, mjuk och grovkornig konsistens. Serveras med extra sås.
Timbal	För personer som har extra svårt att tugga och svälja. Timbal passar bra för de där mat lätt ansamlas i munnen eller där måltiden tar lång tid.	Maten har en mjuk och slät konsistens och sprider inte ut sig i munnen. Serveras med extra sås.
Gelé	För personer med mycket stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex, känslig eller skadad munhåla samt vid svaga/otillräckliga tungrörelser och svårigheter att forma maten i munnen.	Maten är mjuk och har en hal konsistens. Smälter i munnen. Kan ätas med sked eller gaffel.
Flytande	För personer med bräck eller förträngningar i matstrupen.	Slät och rinnande. Rinner av skeden.
Tjockflytande	Passar personer som har en 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 tex 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 för att sätta i halsen ökar om sittställningen under måltid inte är bra. Att sätta i halsen är ansträngande och kan även skapa en rädsla för att äta och dricka. En felsväljning som leder till lunginflammation innebär stort lidande för den som drabbas och stora kostnader för vården.

En bra sittställning under måltiden innebär att det blir lättare för personen att äta tillräckligt med mat vid måltiden, risken för undernäring minskar.

En bra sittställning ökar tryggheten och självständigheten (autonomin) vid måltiden. Om personen behöver ha måltidsstöd, ska det anpassas så att individens självständighet blir så hög som möjligt.

Förutom en bra sittställning är det viktigt att konsistensen på maten och drycken anpassas till personens förmåga att tugga och svälja samt att bestick, tallrik och glas anpassas till personens motoriska förutsättningar.

I denna folder ges exempel på bra sittställningar i samband med måltid. Bilderna kan användas som vägledning och stöd till en bra sittställning samt för att uppmärksamma riskerna med en dålig sittställning.

Bilderna är arrangerade. Samtycke för bilderna erhöles 2015.
Foldern är framtagen i samverkan mellan Kost och restauranger och
Arbsterapin, Lasaretsrehab. Foto: Annette Filipsson Brodén.