

Råd till patienter (och personal) med aspirationsbenägenhet

- Undvik att prata när du äter.
- Ha det lugnt omkring dig vid måltider. Ät i din egen takt
- Rätt sittställning är viktig.
- 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.
- Undvik ev. ättiksinlagd mat, sura eller alkoholhaltiga drycker.
- Gör matsituationen njutbar genom att stimulera smak, lukt och syn.
- Trötta inte ut dig med stora måltider. Ät hellre små måltider men oftare.
- Testa dig fram till rätt konsistens på mat och dryck så att du inte sväljer fel. Se till att du får i dig mycket näring trots små matvolymmer genom att berika födan med exempelvis smör, ägg och grädde. Undvik mediciner som orsakar muntorrhet.