

## KONSISTENS PÅ DRIKKELSE

Umodificeret

- Almindelige tynde drikkevarer

Naturlig tyk

- F.eks. kakaomælk, yoghurt, kærnemælk, tomat- og grøntsagsjuice, sveskejuice, tyk milkshake, drikkeyoghurt, koldskål, ernæringsdrikke og legerede supper.

Let fortykket

- Som frugtnektar  
Kan drikkes af glas eller kop. Sugerør kan anvendes.

Moderat fortykket

- Som sirup/honning ved stuetemperatur  
Kan drikkes af glas eller kop. Sugerør kan ikke anvendes. Kan spises med ske.

Meget fortykket

- Som gelé/budding/mousse  
Kan spise med ske, kan ikke drikkes.

### Kogebog – Hvis du savner inspiration

”Synk Let – Mad til dig med synkebesvær” kan downloades eller bestilles gratis på internettet.

**NÆSTVED**  
KOMMUNE

Næstved Kommune

**Hjerneskadecenter  
Næstved Kommune  
Center for ældre**  
www.naestved.dk

Udarbejdet af:

Specialist i senhjerneskode Maibritt Reinhardt  
Specialist i ernæring Louise Weis Nielsen  
Udgivet juli 2015, redigeret januar 2016

## UDEN MAD OG DRIKKE – DUR HELTEN IKKE

PJECE NR. 4 UD AF EN SERIE PÅ 8 PJECER OM DYSFAGI



## Konsistens på drikkelse

Til dig der har brug for at få drikke i en fortykket konsistens for at kunne synke den.

**NÆSTVED**  
KOMMUNE



Næstved Kommune anbefaler fortykningsmidlet **ThickenUp Clear**, da det vurderes at være lettest at dosere og anvende, og så er det drøj i brug.

### TILPASNING AF KONSISTENSEN PÅ DRIKKELSE

Det er vigtigt, at den drikke du indtager, passer til din synkefunktion. Der er en betydelig risiko forbundet ved at fortsætte med at drikke tynde væsker, hvis du har synkebesvær. Det kan øge risikoen for lungebetændelse på grund af fejlsynkning, hvor væsken kommer i luftvejene i stedet for i spiserøret.

Ergoterapeuten har til opgave løbene at vurdere din synkefunktion, og vejlede dig i hvilken konsistens din drikke skal have.

### CHIN DOWN

Chin down er fleksion af hovedet, hvor hagen bøjes ned mod halsen.

Chin down stilling og naturligt tykke væsker bør være første valg før brug af fortykningsmiddel.

### NATURLIG TYK

Drikkevarer som naturligt har en tykkere konsistens og løber langsommere end normale tynde drikke. F.eks. kakaomælk, yoghurt, kærnemælk, tomat- og grøntsagsjuice, sveskejuice, tyk milkshake, koldskål drikkeyoghurt og legeret suppe skal ikke fortykkes.

### LET FORTYKKET

Naturligt tynde drikkevarer skal fortykkes, så de løber lidt langsommere. Kan drikkes af kop, og sugerør kan anvendes. 1 måleske ThickenUp Clear til 100 ml væske.

### MODERAT FORTYKKET

Løber meget langsomt, men kan drikkes af glas, men indtages bedst med ske. Sugørør kan ikke anvendes. Svarer til honning ved stuetemperatur. Konsistensen er ensartet og tyk, så skeen kan stå alene i glasset. 2 måleskeer ThickenUp Clear til 100 ml væske.

### MEGET FORTYKKET

Kan ikke drikkes, indtages med ske. Svarer til budding eller mousse. Bliver på en ske som pisket piskefløde. 3 måleskeer ThickenUp Clear til 100 ml væske.

### ANDRE PJECE I SERIEN OM DYSFAGI

1. Hvad er tygge-/synkebesvær?
2. Siddestilling
3. Konsistens på mad
5. Mundhygiejne
6. Hjælpemidler
7. Træningsøvelser
8. Førstehjælp