

INSTRUKTION TIL DEN GODE SIDDESTILLING



Placering ved et bord med bagdelen godt tilbage i sædet og gerne med maven ind mod bordkanten og armene understøttet på bordet. Begge fødder skal være placeret på gulvet, og nakken skal være let foroverbøjet.

NÆSTVED
KOMMUNE

Næstved Kommune

Hjerneskadecenter
Næstved Kommune
Center for ældre
www.naestved.dk

Udarbejdet af:

Specialist i senhjerneskade Maibritt Reinhardt
Specialist i ernæring Louise Weis Nielsen
Udgivet juli 2015

UDEN MAD OG DRIKKE – DUR HELTEN IKKE

PJECE NR. 2 UD AF EN SERIE PÅ 8 PJECER OM DYSFAGI



Siddestilling

For at kunne indtage mad og drikke problemfrit, er det vigtigt at din siddestilling er korrekt.

NÆSTVED
KOMMUNE



Det skal være muligt at trække en lige linje mellem næse, hage og strube-hoved.

KORREKT SIDDESTILLING NEDSÆTTER RISIKO FOR FEJLSYKNING

Når man har tygge-/synkebesvær skal der altid tages udgangspunkt i, hvordan man sidder under selve måltidet. Der skal arbejdes med at fremme så god en siddestilling som muligt for at tilgodese spisefunktionen. Dette skyldes, at vi synker med bækkenet.

FOKUSOMRÅDER VED DEN GODE SIDDESTILLING

1. Stor understøttelsesflade, hvor begge fødder er placeret på gulvet
2. Bagdelen skal være placeret godt tilbage på stolesædet med lige meget vægt på højre og venstre balle
3. Bækkenet skal være fremadklippet, dvs. at overkroppen skal være let foroverbøjet
4. Ryggen skal være så rank som muligt
5. Hovedet skal være let foroverbøjet – hagen ned mod brystet



VI ANBEFALER at ergoterapeuten skal kontaktes for vejledning i forhold til den gode siddestilling.

AT SPISE I KØRESTOL ER IKKE HENSIGTSMÆSSIGT

En kørestol er ikke egnet til at sidde i ved spisning, da den ofte er ustabil og dette bevirker, at muskelspændingen i krop, hoved og nakke er øget, da kroppen automatisk forsøger at skabe en bedre udgangsposition. Hvis det ikke er muligt at sidde i en almindelig stol ved spisning, skal man stadig være opmærksom på fokusområderne. Husk at låse kørestolen for at skabe så meget stabilitet som muligt.

ANDRE PJECE I SERIEN

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