



Svelgevansker ved bevegelsesforstyrrelser: Pasientinformasjon

KAN BEVEGELSESFORSTYRRELSE PÅVIRKE SVELGFUNKSJONEN?

Ja. En bevegelsesforstyrrelse kan påvirke tygge- og svelgfunksjonen. Når du svelger, sender hjernestammen din ut signaler for å sikre at maten havner i spiserøret og magen, og ikke i luftrøret. Denne prosessen kan være forstyrret ved bevegelsesforstyrrelser som Parkinsons sykdom.

HVA ER VANLIGE SYMPTOMER VED SVELGEVANSKER?

De vanligste symptomene er:

- Mat setter seg fast i halsen.
- Problemer med å svelge tabletter.
- Mat eller drikke kommer i luftrøret (aspirasjon) og får deg til å hoste.

NÅR OPPSTÅR SVELGEVANSKER?

Personer med Parkinsons sykdom utvikler svelgevansker som regel først i senere stadier av sykdommen. Imidlertid kan svelgevansker starte mye tidligere ved andre typer bevegelsesforstyrrelser.

HVA ER MULIGE KONSEKVENSER AV SVELGEVANSKER?

Svelgevansker arter seg forskjellig fra person til person. Noen mulige konsekvenser er:

- Hoste i forbindelse med spising og drikking. Dette kan gjøre måltider sammen med andre mindre hyggelig.
- Følelse av angst i forbindelse med måltider.
- Mat som er vanskelig å tygge eller svelge, kan ikke lenger inntas.
- Måltider tar lengre tid. Dette trenger ikke å være et problem for noen, men kan oppleves sjenerende for andre.
- Vekttap fordi du ikke spiser nok.
- Risiko for lungebetennelse ved svekket hosterefleks.

HVORDAN KAN JEG AVDEKKE SVELGEVANSKER?

Her er noen tegn på at du kan ha svelgevansker:

- Spising og drikking tar lang tid eller blir besværlig.
- Du må hoste mens du spiser (mer enn en gang i uken).
- Du har nedsatt appetitt, og du har endret ditt kosthold over tid.
- Du må drikke hyppigere eller mer væske for å hjelpe til med svelgingen.

Hvis du skulle oppleve noe av dette, bør du snakke med helsepersonell.

HVA KAN JEG GJØRE FOR Å FORBEDRE SVELGING?

Du kan gjøre ulike ting for å forbedre svelging, avhengig av problemet:

- For å hindre at mat eller væske setter seg fast i luftrøret bør du ikke snakke samtidig som du spiser eller drikker. Hvis dette er krevende i sosiale sammenheng, snakk med personene du spiser sammen med slik at de blir klare over dine problemer.
- Hvis du synes det er vanskelig å svelge tabletter, kan det hjelpe å ta dem med tykktflytende væske, f.eks. eplemos. Hvis du bruker levodopa, vær oppmerksom på at du ikke bør ta meieriprodukter samtidig med tablettene, da proteinene kan forstyrre opptaket av levodopa i tarmen.
- Velg mykere mat for å gjøre tygging og svelging lettere.
- Hvis du har en tendens til å svelge vrangt på siste slurk når du drikker fra en kopp e.l., bør du holde hodet i nøytral stilling eller bøye det fremover (med haken ned mot brystet) før du svelger.

HVA KAN HELSEPERSONELL GJØRE FOR Å HJELPE DEG?

Helsepersonell som logoped, nevrologer, kliniske ernæringsfysiologer og sykepleiere kan hjelpe deg med dine svelgevansker på ulike måter:

- Gi deg opplæring og råd om mat og tabletter som er enklere å svelge.
- Lære deg øvelser eller tiltak som styrker svelgfunksjonen og reduserer faren for at du svelger vrangt.
- Lære deg øvelser som styrker hostekraften.

Ved alvorlige svelgevansker kan helsepersonell gi deg råd om sondenæring for å sikre deg optimal mat- og væskeinntak.

OPPSUMMERING

- Vansker med å tygge og svelge mat og tabletter er vanlig ved bevegelsesforstyrrelser.
- Personer med svelgevansker kan oppleve hoste i forbindelse med spising og drikking og/eller problemer med at maten setter seg fast.
- Svelgevansker kan føre til at man bruker lengre tid å spise, ikke kan spise det man vil, og i noen tilfeller kan utvikle lungebetennelse.
- Fortell helsepersonell om dine svelgevansker. Du kan få opplæring, råd og behandling.