Ät- och sväljsvårigheter under och efter covid-19

TILL DIG SOM ARBETAR MED ÄLDRE PERSONER

Svenska Logopedförbundet

Ät- och sväljproblematik under och efter Covid-19

Under pågående infektion, men även till följd av infektion, i Covid-19 kan personer uppvisa svårigheter med ät- och sväljförmågan vilket i sin tur påverkar hur mat och dryck kan intas på ett säkert sätt.

För dig som arbetar med äldre personer, inom vården eller på boenden, kommer här ett antal råd från logopeder som arbetar med ät- och sväljsvårigheter. Att hantera mat och dryck på korrekt sätt för någon som har sväljsvårigheter kan bidra till att rädda liv.

När vi äter och dricker så håller vi andan tillfälligt. Detta sker per automatik, men det innebär att vi måste kunna koordinera andningen med sväljningen. En person med pågående eller övergångna symptom på Covid-19 kan ha svårare att koordinera dessa två.

Symptom vid Covid-19 som påverkar sväljförmågan

Flera av symptomen som förknippas med Covid-19 kan generera sväljsvårigheter:

- Hosta och andfåddhet
- Luftvägsinfektion och nästäppa
- Ökad svaghet och trötthet
- Ökad förvirring

RISK MED SVÄLJSVÅRIGHETER

Sväljsvårigheter kan få allvarliga konsekvenser om de inte behandlas korrekt:

- Kvävning
- Aspiration (mat eller dryck hamnar i lungorna)
- Lunginflammation till följd av aspiration
- Luftvägsinfektion till följd av aspiration

Att tänka på om du arbetar med äldre personer

Många äldre kan ha haft svårt att äta och dricka sedan tidigare. Om detta är fallet, ta reda på vilka anpassningar personen brukar behöva för att äta och dricka på ett säkert sätt. Om personen varit i kontakt med en logoped (på t ex strokeavdelning, geriatrik eller neurologklinik) kan det finnas en sväljbedömning i journalen. Om ingen bedömning har gjorts men personen förefaller ha svårt att äta och svälja, kontakta ansvarig sjukvårdspersonal omgående.

Det finns flertalet olika sätt att arbeta med sväljförmågan, beroende på vilka symptom personen uppvisar och varför sväljsvårigheterna har uppstått. Det kommer sannolikt att ta ett tag för personer som har eller har haft Covid-19 att återvända till sitt tidigare dagliga orala intag. De kanske föredrar att ta en enklare konsistens av mat än de brukar ta. När du hjälper någon att äta och dricka finns det några saker du kan tänka på för att göra det lättare för honom eller henne.

”Att hantera mat och dryck på korrekt sätt för någon som har sväljsvårigheter kan bidra till att rädda liv.”

Hjälpmedel

- Om personen använder glasögon, tandproteser och/eller hörapparater, så ska dessa användas i matsituationen.
- Kontrollera om sugrör eller pipmugg verkligen behövs – att dricka ur en vanlig kopp med hjälp kan ofta vara säkrast. Men, om en logoped bedömt att en speciell kopp ska användas så ska denna rekommendation följas.
- Om förtjockningsmedel rekommenderats, se till att alltid använda detta.

Förberedelser inför måltid

- Covid-19 kan ge muntorrhet - regelbunden munvård bör ges och munnen bör kontrolleras efter varje måltid för att säkerställa att rester inte ligger kvar.
- Se till att personen är helt vaken och redo för mat, vätska eller medicinering.

- Sätt alltid personen upp för att äta eller dricka. Personen ska även sitta kvar upprätt i 30 minuter efter intaget för att hindra att rester i svalget hamnar i fel strupe. Hoststöten kan vara effektivare när man sitter upp.
- Trötthet kan snabbt uppstå, vilket distraherar. Försök att ge mindre mängder mat ofta, istället för tre stora måltider.

Stöd under måltiden

- Se till att personen inte äter för snabbt. Hjälp personen att komma ihåg att svälja och att munnen är tömd innan nästa sked eller klunk tas.
- Ta små klunkar eller tuggor. En tesked är ungefär lagom.
- Uppmuntra personen att stanna och vila vid andfåddhet, så att andningen återgår till det normala innan de tar en ny klunk/tugga.
- Om personen får syre via en mask, ta bort masken för att placera maten i munnen och sätt sedan tillbaks masken medan personen tuggar maten. På samma sätt sätter du tillbaka masken mellan klunkar med dryck. Detta hjälper till att säkerställa att personen inte sväljer vid andfåddhet och minskar risken för att mat eller dryck kommer in i lungorna.
- Du kan behöva hjälpa till vid måltiderna. När du hjälper, placera dig i ögonhöjd.
- ”Hand över hand” -matning, där den boende får stöd i att hålla koppen eller besticket, kan göra det mer bekvämt att äta och dricka särskilt för personer med demens.

Detta dokument är en översatt version av ”Eating, drinking and swallowing during COVID-19 – Advice for staff in care homes”, publicerat av Public Health Agency, Nordirland, 2020.

FOTO FRAMSIDA: ADOBE STOCK // LAYOUT: STINA LINDKVIST

Svenska Logopedförbundet