

MAD  
EFTER

– viden og hj  
og voksne

MAD TIL  
EFTERTANKE

– viden og hjernevenlig mad til børn  
med cerebral parese

# Det gode måltid & synketræning

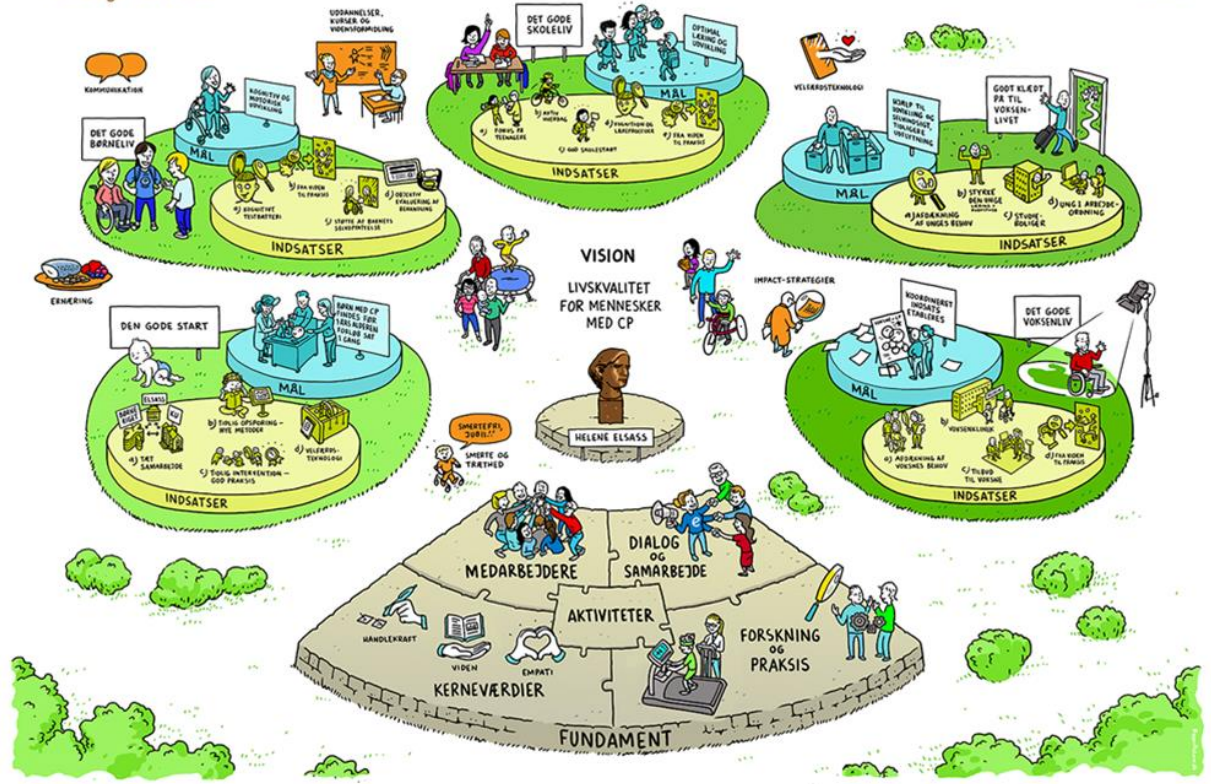
Foreningen for ATAKSI / HSP

Onsdag den 27. sep 2023  
v. ergoterapeut Christina Therese Andersen

# Øge livskvaliteten for mennesker med cerebral parese

Livsrejsen  
strategi 2019-2025

elsass  
fonden



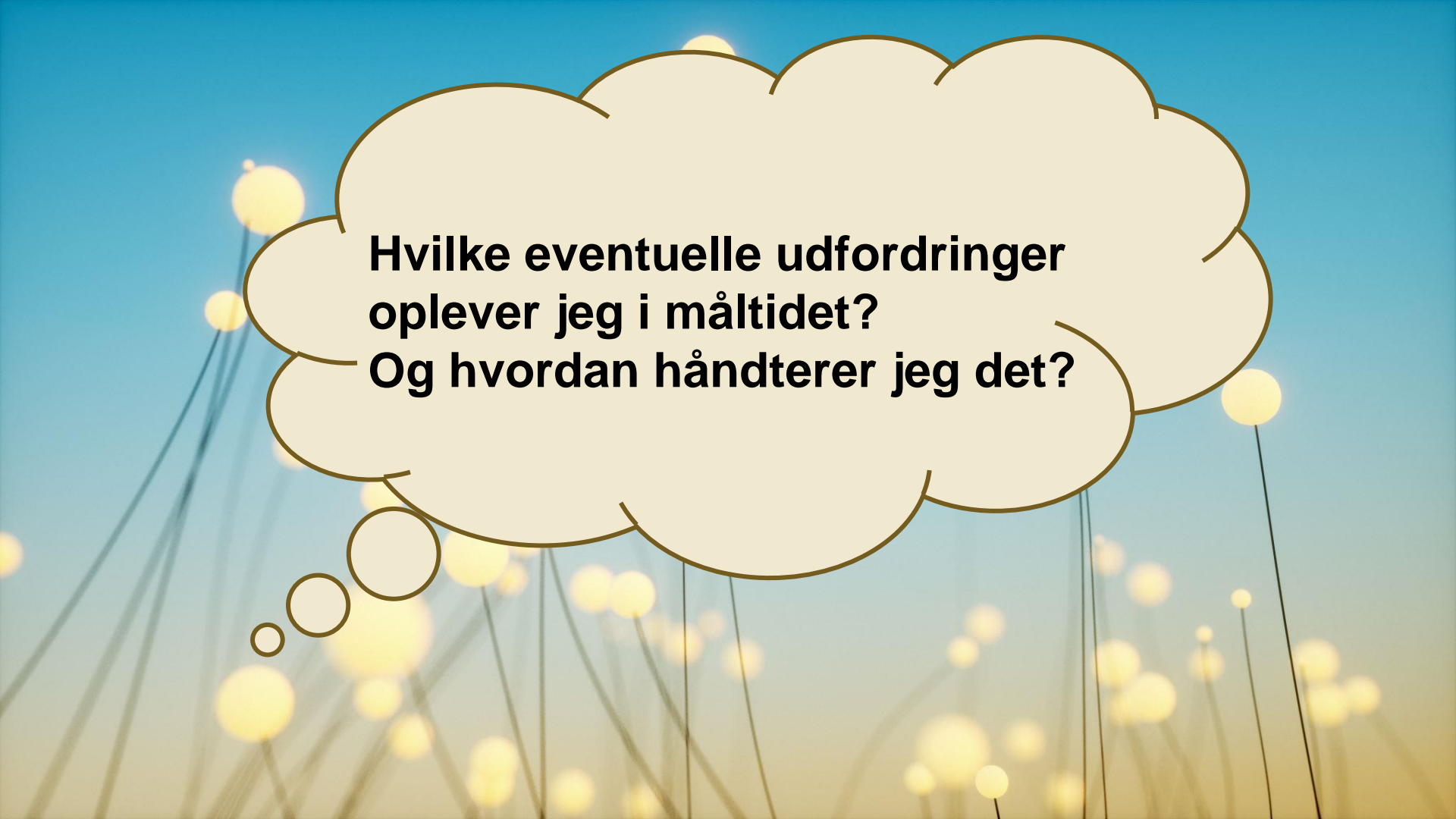
elsass  
fonden

# Agenda

---

- Hvilke udfordringer kan børn, unge og voksne med CP have i forbindelse med at spise?
- Hvordan kan vi skabe de bedste forudsætninger for det gode måltid, som skaber en god oplevelse for den enkelte?





**Hvilke eventuelle udfordringer  
oplever jeg i måltidet?  
Og hvordan håndterer jeg det?**

# Hvorfor dette fokus?

- Mange personer med CP har **svært ved at tygge, synke** og har **ikke særlig stor lyst til at spise**
- En **udfordring at indtage tilstrækkelig energi** og mængder af de **næringsstoffer**, der er nødvendige for at sikre kroppens (herunder især hjernens) udvikling og funktion
- **Underernæring** og nedsat vækst er derfor et stort problem hos nogle børn, unge og voksne med CP
- **Overernæring** findes hyppigere blandt personer med CP sammenlignet med resten af befolkningen (begrænset fysisk aktivitet, mundmotoriske udfordringer, energirige fødeemner)
- Vanskeligheder med at tygge og synke kan påvirke **livskvaliteten** for personer med CP i negativ retning. Især når der er et **øget tidsforbrug**



# Praksisfortællinger

---



- Hvad måltidet betyder for dig?
- Hvilke eventuelle udfordringer oplever du og har der været ændringer gennem årene?
- Hvordan håndterer du det?

# Svar

---

*"Måltider for mig, er (livskvalitet) fordi, jeg kan tygge min mad og er fri for evt. sondemad. Gennen sang projektet, og dine observationer, som lærte mig at **tygge rigtig (stille og rolig) og ingen snak under måltidet**, lærte jeg ikke at fejl synke.*

*Det går rigtig godt, når jeg husker det".*

Thomas, 41 år

# Svar

---

*"Jeg tror at jeg forbinder det at spise med kvalitet tid, på en eller anden mærkeligt måde.*

*Jeg bliver nødt til at være **rolig omkring det at spise**, for at jeg syntes det er Nice at spise, jeg skal ikke lave alt muligt andet eller tænker på hvad jeg skal Eller evt skal nå bagefter. Så bliver min krop uroligt, det gør at jeg fejlsynker. Jo mere min krop er urolig jo mere fejlsynker jeg. Jeg skal ikke tænke på at spise, hvis det skal være nemt for mig at spise, jeg skal helst **høre et eller andet i mest jeg spiser**.*

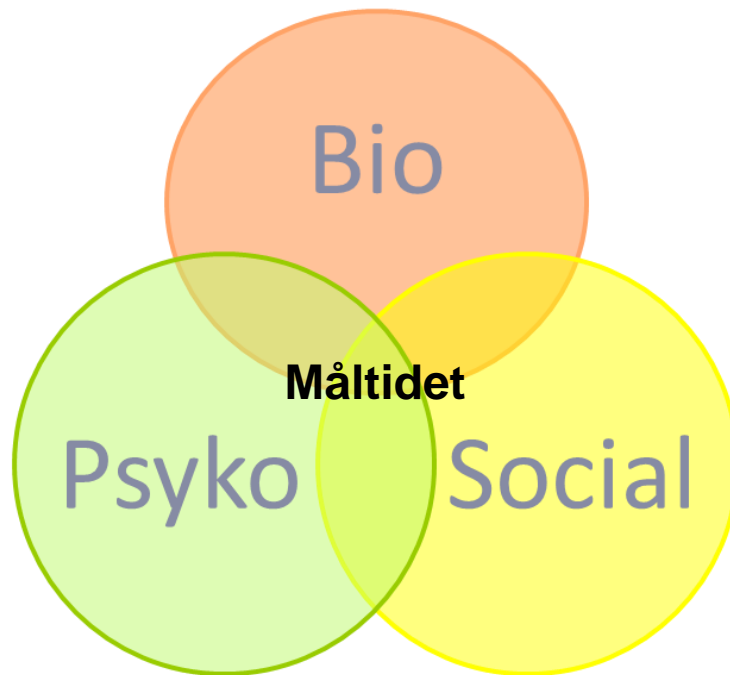
*Da jeg var at dreng havde jeg nemmere ved at spise, jeg er ret sikker på at det var bevidst om at jeg spiste, Om jeg fik en **svær eller en nem konsistens**. Jeg har været rigtig godt til at tilpasse det jeg spiser hen over årene, det kommer der nogle ret fuckte sammensætninger ud af."*

Michael, 31 år



# Hvordan kan vi forbedre oplevelsen omkring måltidet?

---



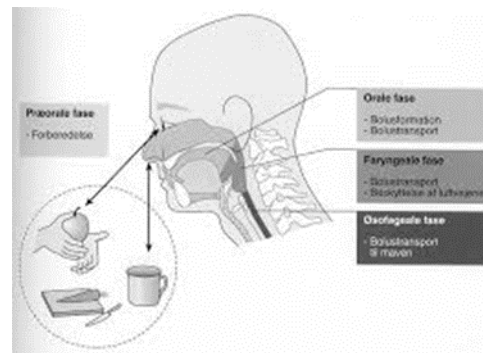
# Synkeprocessen

---

Bio

## Den normale synkeproces Kjærsgaard, A. (2005)

- Præ-orale fase
- Orale fase
- Faryngeale fase (svælg)
- Øsofageale fase (spiserør)



# Synkeprocessen

---



- Hvor kan det "gå galt"?
- Hvordan ser det ud?
- Hvad kan vi gøre?

# Præ-orale fase

---

- Ser, erkender og dufter mad og drikke
- Sensomotorisk parathed (spytsekretion og evt. synkning)
- Mad/væske føres til munden

## Nogle

### opmærksomhedspunkter:

- Udgangsstilling – tilpasning
- Deltagelse
- Øje-hånd- og hånd-mundkoordination

### Hvad kan vi gøre?

- ✓ Inddragelse
- ✓ Rette fokus
- ✓ Duft og andre sanser
- ✓ Forberedelse



# Orale fase

---

- Bider af, smager og mærker mad og drikke i munden
- Tygger og former maden til en fødebolle
- Fører maden til midten af munden
- Transporterer den gennem mundhulen til svælget



## Nogle

### opmærksomhedspunkter:

- Tygger kort/længe
- Madrester

### Hvad kan vi gøre?

- ✓ Modificere kost/væske
- ✓ Varmt/koldt
- ✓ Smag
- ✓ Specifik træning

# Faryngeale fase (svælg)

---

Transport gennem svælg

## Nogle

### opmærksomhedspunkter:

- Rømmen og host
- Ændret stemme
- Drikker meget væske under måltidet

### Hvad kan vi gøre?

- ✓ Modificere kost/væske
- ✓ Specifik træning
- ✓ Optimal siddestilling



# Øsofageale fase (spiserør)

Transport gennem spiserøret til maven



## Nogle opmærksomhedspunkter:

- Hikke
- Sure opstød, opkast
- Gentagne lungebetændelser

## Hvad kan vi gøre?

- ✓ Modificere kost/væske
- ✓ Specifik træning
- ✓ Optimal siddestilling
- ✓ Sidde opret min 20-30 min efter indtagelse

# Tilpasning af konsistens af mad og drikke



MAD	
Normal	Vanlig, tiltænkt konsistens for retten.
Blød	Let at bide over eller dele/mose med gaffel. Fortsat behov for tygning.
Gratin	Blød, men fast og sammenhængende i konsistens, som fx en æggestand. Råvarer er fint og ensartet pureret. Kan spises med gaffel eller ske.
Cremet	Ensartet og lind. Holder sin sammenhængende form på en ske og flyder ikke sammen. Spises med ske og kræver ikke tygning.
DRIKKE	
Normal	Almindelige tyndflydende drikkevarer.
Let fortykket	Naturligt tykke drikke, fx kakaomælk og drikke-yoghurt, eller drikke med normal konsistens tilsat fortykningsmiddel.
Moderat fortykket	Svarer til sirupkonsistens ved rumtemperatur eller en tyk shake. Er vanskelig at indtage med sugerør og indtages bedst med ske.
Meget fortykket	Konsistensen er ekstremt tykt og svarer til cremet konsistens af mad. Det er ikke muligt at drikke fra kop eller med sugerør. Indtages med ske.





# Sangtræning

---



# Opsamling - hvad kan man gøre?

- Vurdering You Gyoung Yi et al (2018)
- Udgangsstilling
- Hjælpemidler
- Træning
- Bivirkninger
- Vågenhed
- Modificeret kost
- Modificeret væske R. Newman et al. (2016)

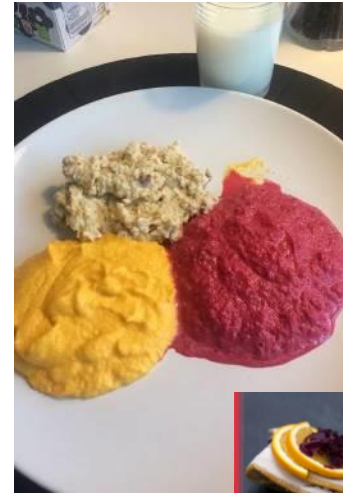


# Hvad kan man gøre?

---

## Skabe en god oplevelse:

- Aktiv deltagelse
- Sikkerhed og tryghed
- Madens konsistens
- Fokus på måltidet (ikke ernæring)
- Kontrol over måltidet
- Sanseoplevelsen i måltidet



# Hvad kan man gøre?

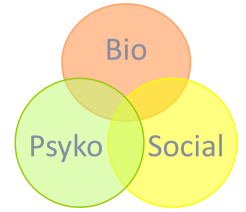
---



- Værdier i måltidet?
- Samvær under måltidet?
- Socialt samvær i andre sammenhænge?
- Madens konsistens (konsistensborde)
- Det sociale måltid (fokus væk fra ernæring)

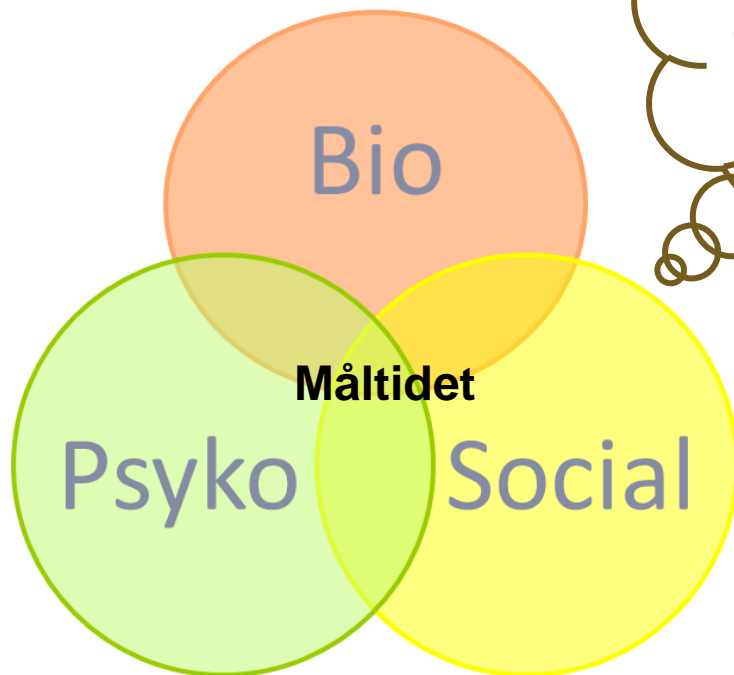


# Madro



# Brug et øjeblik

---



Hvor kan du lave ændringer, som kan forbedre din oplevelse omkring måltidet?

# Tak for i dag

---

Christina Therese Andersen [ca@elsassfonden.dk](mailto:ca@elsassfonden.dk)

Følg os på

