



KOL och sväljproblem

En del personer som har KOL upplever att det är svårt att äta och svälja. Speciellt besvärligt kan det vara i samband med försämring, så kallad exacerbation.

Hur hänger andning och sväljning ihop?

Att äta och svälja kräver en välkoordinerad serie av händelser, där känsel, muskler och reflexer samspelar för att transportera mat och dryck från munnen till magen samtidigt som du gör ett kort uppehåll i din andning.

Det faktum att man **andas** och **sväljer** med nästan samma delar av kroppen gör att minsta störning i koordinationen, styrkan eller snabbheten kan leda till problem. Läger du dessutom till att **prata**, så är det tre saker som vi försöker göra med samma kroppsdelar – ibland till och med samtidigt.

Hur påverkas andning och sväljning av KOL?

De svårigheter en del personer med KOL upplever att de har med att äta och svälja är bland annat att det är mödosamt att tugga, att det tar lång tid, att man inte alltid äter en så stor portion som man gjort tidigare och att man lätt sätter i halsen.

Om man "sätter i halsen" brukar man hosta bort det som kommit fel. Men om man har KOL kan man ha en svag hostreflex och även en nedsatt kraft i sin hosta. Därför är det extra viktigt att försöka se till att mat och dryck hamnar rätt (det vill säga i matstrupen) så att man inte behöver hosta.

Hur kan logoped hjälpa dig som har sväljsvårigheter?

Logoped är specialister på att utreda sväljsvårigheter. Om du träffar en logoped så kan du få göra en testmåltid, vilket bland annat innebär att du får äta och dricka olika konsistenser i olika mängder, för att se vilka konsistenser som är lättast för dig att svälja och vilka sätt som är smidigast för dig att äta och dricka.

Ibland räcker inte en testmåltid hos logopeden. Då kan du få göra en sväljningsröntgen, vilket i princip innebär att du gör en testmåltid till, fast på röntgenavdelningen. Eller en FUS, vilket står för Fiberendoskopisk Undersökning av Sväljning, vilket innebär att man tittar med en tunn kamera via näsan när du äter och dricker.

Vilka strategier kan du använda för att minska effekterna av dina sväljsvårigheter?

Redan utan att göra olika undersökningar kan du ha mycket att vinna på att:

- undvika att prata i samband med att du äter och sväljer
- undvika att göra annat i samband med att du äter och sväljer, t ex undvika att äta framför Tv:n, så att du kan vara koncentrerad på att svälja.
- undvika mat och dryck som är besvärlig att tugga och svälja. Vilka saker detta eventuellt är för dig märker du själv, men många tycker att torr, sträv mat, som torrt kött, sparris, salladsblad och liknande är besvärligt. En del tycker också att tunnflytande drycker, som vatten, kaffe och te är svårt att svälja. Tänk efter – finns det något du har det extra besvärligt med?