

Namn på modul/avsnitt	Länk till film*
Introduktion	
Information om sväljning <ul style="list-style-type: none"> ○ Introduktion ○ Svalget ○ Sväljning 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Svalget: https://vimeo.com/668536666/784c0d421c ○ Sväljning: https://vimeo.com/668536687/bdd99cf840
Sväljsvårigheter <ul style="list-style-type: none"> ○ Introduktion ○ Mer om sväljsvårigheter ○ Vad gör man åt det? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mer om sväljsvårigheter: https://vimeo.com/668536518/c5c6def5cb
Självskattning	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Information <p>Formulär i "Att fylla i!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sydney Swallow Questionnaire (SSQ) – Mätning före behandling ○ Sydney Swallow Questionnaire (SSQ) – Mätning före behandling 	<p>Instruktioner för poängberäkning:</p> <p>Varje fråga har en VAS-skala från 0 till 100. Patientens markerade svar syns som en grön markering samt som en siffra i en grå ruta. Undantag är fråga 12 där bedömningen ska ske enligt följande:</p> <p>Mindre än 15 min: 0 p 15-30 min: 20 p 30-45 min: 40 p 45-60 min: 60 p > 60 min: 80 p Ingen sväljförmåga: 100</p> <p>Räkna samman poängen för att få totalsumma. Max poäng 1700. Värde över 11 bedöms som patologiskt i den svenska versionen.</p>

Namn på modul/avsnitt	Fackterm	Varför?	Länk till film
Förlängd sväljning			
Förlängd sväljning	Mendelsohns manöver	När du använder den här tekniken överdriver och förlänger du struphuvudets rörelse vid sväljning. Detta kan öka kraften och koordinationen i sväljningen. Tekniken används för att göra det lättare för maten och drycken att komma ner i matstrupen och minska risken att mat och dryck hamnar i vrångstrupen.	https://vimeo.com/668536234/96834dd75d
Håll andan och svälj			
Håll andan och svälj	Supraglottisk sväljning	Den här tekniken används för att minska risken för att sätta i vrångstrupen, alltså att mat eller dryck kommer ner mot luftvägarna.	https://vimeo.com/668536476/98a598a193
Håll andan och svälj hårt	Supersupraglottisk sväljning	Den här tekniken används för att minska risken för att sätta i vrångstrupen, alltså att mat och/eller dryck kommer ner mot luftvägarna.	https://vimeo.com/668536450/88107705aa
Kraftfull sväljning			
Kraftfull sväljning	Kraftfull sväljning/effortful swallow	Den här tekniken används för att öka kraften i sväljningen. Detta för att minska rester i svalget efter sväljning.	https://vimeo.com/668536499/4bb9fa3d90

Namn på modul/avsnitt	Fackterm	Varför?	Länk till film
Huvudpositionering			
Huvudböckning	Huvudböckning/chin tuck	Den här rörelsen gör att du får ökad kontroll när du sväljer. Rörelsen hjälper till att vidga svalget så det går lättare att svälja ner.	https://vimeo.com/668536258/393d1ae69f
Huvudlutning	Huvudlutning	Genom att luta huvudet åt den sida som fungerar bättre underlättar du sväljningen. Detta genom att det du äter och dricker rinner över till den delen av svalget som har bättre funktion.	https://vimeo.com/668536335/65f2219318
Huvudrotation	Huvudrotation	Genom att vrida huvudet åt din svaga sida underlättar du sväljningen. Detta genom att det du äter och dricker sväljs ner i den delen av svalget som har bättre funktion.	https://vimeo.com/668536380/b864ee4754

Namn på modul/avsnitt	Fackterm	Varför?	Länk till film
Styrkeövningar för struphuvudets rörelse			
Övning huvudlyftning	Shaker exercise	Denna övning syftar till att stärka musklerna som rör struphuvudet vid sväljning. Den kan också underlätta öppningen av matstrupen. Detta för att minska resterna i svalget efter sväljning.	https://vimeo.com/668537008/9fecfc5713
Övning huvudböckning med motstånd	Chin tuck against resistance (CTAR)	Den här övningen syftar till att stärka musklerna som rör struphuvudet vid sväljning. Den kan också underlätta öppningen av matstrupen. Detta för att minska resterna i svalget efter sväljning.	https://vimeo.com/668536734/cb7affb326
Tunghållning			
Tunghållning	Masakos manöver	Den här övningen används för att öka styrkan och rörligheten längst bak i tungan och i svalgväggen bakom. När du ska svälja kan det då bli lättare att förflytta mat och dryck genom munnen och svalget.	https://vimeo.com/668536705/a0d7f4de2d
Utandningsträning med motstånd			
Utandningsträning med motstånd	Expiratory muscle strength training (EMST)	Syftet med EMST är att styrketräna utandningsmuskler samt munbottenmuskulatur för att förbättra sväljningsförmågan, ge starkare hoststöt och ge positiv påverkan på talet i form av starkare röst.	För foton och redigerade videoklipp hänvisas till stödprogrammet. Oredigerad film från Opiva finns på youtube: https://www.youtube.com/watch?v=hxOhLuJrcWo
Munskärm			
Munskärm	Munskärm	Man tränar med munskärm för att stärka läpparnas muskler. Starka läppar hjälper till att hålla saliv, mat och dryck i munnen. Träningen kan också stärka musklerna i svalget som man använder vid sväljning.	https://vimeo.com/668536538/6d80eeddcb