

Bilaga 1. Sittställningens betydelse i matsituationen

(Sammanställt av Helena Österberg, leg. Arbetsterapeut. Falu lasarett, 2017)

Sittställningen påverkar hela kroppen och är betydelsefull för att kunna äta och dricka utan besvär. När vi äter och dricker sker ett avancerat samspel mellan ett stort antal muskler i hela kroppen. Ett stabilt sittande gör att vi får god balans, kan röra armar och huvud i olika riktningar och flytta fötterna. Sittstabiliteten börjar i bäckenet. När vi sitter med tyngden genom låren, kommer ryggen i ett uppsträckt läge, vilket gör att tyngdpunkten hamnar på sittbensknölna. Detta gör att bäckenet tippas framåt, vilket man strävar efter.

Sittställningen påverkar sväljningsförmågan. Bäckenets position påverkar bål/skuldergördel, som påverkar huvudets position, som påverkar käken, som påverkar tungbenet. Underkäken och tungan stabiliserar tungbenet vilket underlättar kontrollerade tungrörelser när man äter. Då kan vi svälja utan att sätta i halsen eftersom tungans och svalgets muskler samordnas.

För ett bra sittande eftersträvas:

- Tyngden på sittbensknölna (då fördelas kroppstyngden över stjärten och låren)
- Framåttippat bäcken
- 90° vinkel i knä- och fotleder
- Fast stöd under hela foten
- Upprätt bål

En upprätt bål

- ger utrymme för inre organ
- underlättar andning
- ger mer rörelsefrihet för armar och huvud
- ger normalposition för underkäke och tunga
- gör att matstrupen hamnar i normalläge

Vad kan vi göra för att förbättra sittställningen i olika situationer?

Stol vid bord

Det bästa är att sitta på en vanlig stol med fast sits vid matbordet. Detta kräver att personen har god sittbalans och orkar hålla kroppen upprätt. En fast sits hjälper till att räta upp kroppen. Fötterna behöver stöd i golvet för att ge en upprätt sittställning. Armarna ska kunna vila på bordet.

Karmstol

Om personen inte känner sig trygg med att sitta på en vanlig stol t.ex. pga nedsatt balans eller kroppskontroll, kan man prova karmstol. Armstöden kan ge stöd i sidled och ökad trygghet. Om stolen har långa armstöd, så att personen hindras från att komma intill bordet, kan *bordshöjden* behöva *anpassas* så att armstöden kommer in under bordsskivan.

Arbetsstol

En arbetsstol gör att man kan ställa in höjd/vinkel på sits, armstöd och ryggstöd efter individen. Arbetsstolen måste vara *bromsad* under måltiden för att ge stabilitet och trygghet. Om sitthöjden

anpassas så att fötterna inte har kontakt med golvet, kan man placera en *fotpall eller fast kudde under fötterna*.

Rullstol

En person som inte kan flyttas över till en vanlig stol kan behöva sitta kvar i rullstolen under måltiden. Om sitthöjden på rullstolen är låg och personen inte kan sitta med armarna avslappnat på bordet, bör *höjden på bordet anpassas*. Personen som sitter i rullstolen bör ha en *individuell utprovad sittdyna* som ger tryckfördelning och stabilitet åt ben och bäcken. Benstöden behöver tas bort och *fötterna placeras på golvet*. Om personen inte når ned med fötterna till golvet (hela fotsulan), placeras de på *fast kudde eller en fotpall*. En *kilkudde kan placeras bakom ryggen* med den breda sidan uppåt för att underlätta en framåtlutad sittställning. Om rullstolen har långa armstöd, som hindrar personen från att komma ända fram till bordet, kan de bytas ut mot en kortare modell (kontakta arbetsterapeut). Om personen sitter i en rullstol som är för bred och/eller om sittdyna saknas, innebär det att muskelspänningen i kroppen ökar vilket kan göra det svårare för personen att äta och dricka. På vårdavdelningar finns ofta transportrullstolar. De brukar vara utrustade med hängmattesits och kan sakna sittdyna. Om personen sitter utan dyna i denna sits, blir stabiliteten i sittandet försämrade. Detta påverkar sittställningen genom att låren trycks ihop vilket försvårar upprättning i bålen och därmed också sväljförmågan. *En transportrullstol bör inte användas att sitta i vid måltidssituation.*

Komfortrullstol

En person som behöver sitta i en komfortrullstol, har ofta stora balansproblem i sittandet och/eller nedsatt kroppsutfattning och behöver mycket stöd i sittandet. Denna typ av rullstol har rygg- och sittenshet samt stöd för huvudet, som kan anpassas t.ex. genom att fälla ryggstödet och/eller tilta sittensheten (ryggstöd och sits). När en person sitter stabilt går ingen onödig energi åt till att hålla kroppen upprätt utan personen kan fokusera sin energi på ätandet. För att underlätta i måltidssituationen för den som sitter i komfortrullstol kan man tänka på att:

- Vinkla sitsen så att den blir så plan som möjligt (utifrån personens förmåga)
- Sträva efter att 90° vinkel i höft-, knä- och fotleder. Helst ska benstöden tas bort och fötterna placeras på golv eller fotpall/fast kudde. Om vinkelställbara benstöd används ska de vinklas till så nära 90° som möjligt vid upprätt sittande. Höjden på benstöden och vinkeln på fotplattan anpassas så att hela fotsulan får stöd.
- Ryggstödet bör vinklas upp i förhållande till sitsen, till så upprätt läge som personen klarar. Om personen har nedsatt balans i sittande, kan det finnas risk att personen faller framåt.
- Armstöden ska ge bra stöd för armarna och vara inställda i rätt höjd för att öka stabiliteten.
- Om det är möjligt, tas nackstödet bort så att personen kan röra huvudet fritt under måltiden. Om personen behöver nackstödet under måltiden är det viktigt att det anpassas så att det ger stöd och stabilitet åt huvudet för att hen ska kunna tugga och svälja på ett så säkert sätt som möjligt. Observera att personer som sitter i bakåtlutad sittställning under måltiden, ofta pressar huvudet bakåt mot nackstödet. Detta ökar risken för felsväljning eftersom det är svårare att stänga luftvägarna när huvudet är bakåtböjt.

Sitta i sängen och äta

I en del fall måste man servera mat eller ge medicin till en person som ligger i sängen. Då är det viktigt att utnyttja vårdängens funktioner. Tänk på följande:

- Att personen sitter med höfterna vinklade i 90° med ryggstödet uppfällt så mycket som möjligt.
- Placera en kudde under knäna för att motverka att personen glider ned.
- Placera en kudde vid svankryggen för att ge stöd för att klara av att hålla kroppen upprätt.
- Ta bort kudden bakom huvudet eller placera den bakom skuldrorna. En kudde bakom huvudet ger kroppen signal om att trycka huvudet bakåt vilket försvårar sväljning.
- En lång formsydd kudde kan användas för att ge stabilitet åt kroppen. Den kan placeras runt magen i en båge så att armarna får stöd.

Referenser

Bergerson G, Larsson I (2009). Äldre och matsituationen, Om att äta och dricka på ett säkrare sätt. Hjälpmedelsinstitutet.

Engström B (2007). Ergonomi, sittande och rullstolar. Engström Concept.