

ÄT-10 hjälper dig att mäta dina sväljningssvårigheter.

Det kan vara viktigt för dig att tala med din läkare om olika möjligheter att få behandling för dina symtom.

| Efternamn | Förnamn | Ålder | Datum |
|-----------|---------|-------|-------|
| | | | |

Vilket alternativ beskriver bäst dina besvär för de senaste fyra veckorna?

Skriv din bedömningssiffror 0, 1, 2, 3 eller 4 i rutorna.

0 = nej, jag har **inga besvär**

1 = ja, men mina besvär är **lindriga**

2 = ja, men mina besvär är **måttliga**

3 = ja, mina besvär är **ganska svåra**

4 = ja, det är ett **allvarligt problem**

| | din bedömning |
|--|---------------|
| 1. Jag har gått ner i vikt på grund av mina sväljningssvårigheter. | |
| 2. Mina sväljningssvårigheter gör att jag drar mig för att gå ut och äta, t ex. på restaurang. | |
| 3. Att svälja vätska är ansträngande. | |
| 4. Att svälja fast föda är ansträngande. | |
| 5. Att svälja tabletter är ansträngande. | |
| 6. Det gör ont att svälja. | |
| 7. Mina sväljningssvårigheter påverkar mina möjligheter att njuta av mat. | |
| 8. Maten fastnar i halsen när jag sväljer. | |
| 9. Jag får hosta när jag äter. | |
| 10. Mina sväljningsbesvär gör mig stressad. | |
| Poängberäkning | |
| Summera dina poäng och skriv ner totalsumman i rutan | |

Vad ska du göra nu?

Om din totalpoäng är 3 eller högre, kan det hända att du har problem med att svälja effektivt och säkert. Vi rekommenderar att du visar resultatet för din läkare.