

Så får och hanterar du sondmat

Här får du veta vad du ska tänka på när du ska få mat och medicin genom en sond. Du får också veta hur du ska förvara maten och när du ska kontakta vården.

Sondmat innehåller all energi och näring du behöver. Att få sondmat är ofta mycket bättre än att få näring direkt i blodet. Det beror på att sondmaten stimulerar tarmens slemhinna, bakterieflora och rörelser precis som vanlig mat.

Sondmat kan du få när du har en slang i näsan eller en PEG eller knapp.

Så ger du sondmat

Rutiner

- Tvätta alltid händerna innan du tar i sonden.
- Kontrollera sondens läge som vårdpersonalen har lärt dig.
- Spola sonden med vatten före och efter varje matning.
- Ha huvudet upphöjt i minst 30 graders vinkel när du ger sondmat, för att undvika uppstötningar och kräkningar. Om du ligger ner bör du lägga en stor kudde under huvudet.
- Sondmaten bör vara rumstempererad.

Hastighet

För att magen ska vänja sig ska du ge sondmat i en låg hastighet i början, för att sedan trappa upp enligt ett schema. Om du har haft sondmat förut kan du börja i samma hastighet som då.

Mängden sondmat

En dietist räknar ut hur mycket sondmat du behöver, utifrån din vikt och längd och hur mycket du rör dig. Ni bestämmer tillsammans vilken sondmat och hur många måltider per dag som passar dig. Om du behöver ändra sort och mängd, prata med dietisten.

Om det går trögt att spola i sonden

Om det går trögt att spola i sonden kan det ha fastnat rester i den. De kan lösas upp om du spolar in kolsyrat vatten i stället för vanligt vatten efter matningen.

Att ta medicin genom sonden

Vårdpersonalen berättar vilka mediciner du kan ta genom sonden. Medicinerna måste lösas upp i vatten först.

Så förvarar du sondmat

- Öppnade förpackningar förvaras i rumstemperatur.
- Öppnade förpackningar som går att stängas, kan förvaras 24 timmar i kylskåp.
- Öppnade förpackningar kan vara 24 timmar i rumstemperatur, om kopplingen mellan dig och sondmatspåsen inte bryts.

När ska jag kontakta vården?

- Om du plötsligt börjar hosta när du får sondmat, stäng av matningen direkt och kontakta vården.
- Om det är stopp i sonden eller du har svårt att spruta sondmat genom den.
- Om du inte får back i sonden när du kontrollerar sondläget.
- Om sonden har lossnat eller glidit ut.
- Om du mår illa eller har andra magproblem som du tror hör ihop med sondmatningen.
- Om du blir röd eller irriterad i munnen.
- Om du har frågor om din sondmat: mängd, sort, förvaring, recept, hjälp med droppaggregat, sondsprutor, pumpar med mera.