

Efternamn	Förnamn	Kön	Ålder	Datum

Syfte

EAT-10 hjälper till att mäta dina sväljningssvårigheter.

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

A. Instruktioner

Besvara varje fråga genom att ange en siffra för hur väl varje påstående stämmer in på dig.

I vilken utsträckning upplever du följande problem?

1. Mina sväljningssvårigheter har fått mig
att gå ner i vikt.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

2. Mina sväljningssvårigheter påverkar
min förmåga att gå ut och äta.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

3. Att svälja vätska/flytande mat kräver
extra ansträngning.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

4. Att svälja fast mat kräver extra ansträngning.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

5. Att svälja tabletter kräver extra ansträngning.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

6. Jag upplever/känner smärta
när jag sväljer.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

7. Matglädjen påverkas av
mina sväljningssvårigheter.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

8. Maten fastnar i halsen
när jag sväljer.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

9. Jag hostar när jag äter.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

10. Det känns stressande att svälja.

0 = inget problem

1

2

3

4 = allvarligt problem

B. Poängberäkning

Summera dina poäng och skriv totalsumman i rutorna.

Totalpoäng (max. 40 poäng)

C. Vad gör jag sedan?

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 ditt resultat från EAT-10 för din läkare.