

Department of  
**Speech Therapy**

# Modifikasi Konsistensi Untuk Masalah Penelanan



# NAMA MODIFIKASI MINUMAN (Resource Clear)



## Minuman Cair (biasa)

Cecair tidak ditambah serbuk. Cecair mengalir bebas dari sudu.

## Minuman Sedikit Pekat

Cecair lebih pekat daripada air tetapi masih cukup cair untuk mengalir melalui straw/sedotan biasa.

1 scoop + 


## Kepekatan seperti Nektar/Sirup

Cecair mengalir dengan cepat dari sudu tetapi memerlukan sedikit usaha untuk diminum melalui straw/sedotan biasa.

2 scoops + 


## Kepekatan seperti Madu

Cecair mengalir perlahan dari sudu dan memerlukan usaha untuk diminum melalui straw/sedotan yang lebih lebar.

4 scoops + 

## Kepekatan seperti Puding

Cecair kekal di atas sudu dan tidak boleh diminum dari cawan atau disedot melalui straw/sedotan.

6 scoops + 

## Cara Pemakanan



Cawan



Sedotan



Sudu Teh



Sudu Makan

# KONSISTENSI DIET

## Makanan Diet Biasa

Makanan yang tiada sekatan dalam size. Tekstur keras, rangup, kering, kenyal atau berserat. Harus mengigit untuk memecahkan kepingan makanan yang terlebih besar. Makanan wajib dikunyah untuk dihancurkan sebelum menelan. Tidak perlu persiapan khusus. Makanan boleh mengandungi tulang, biji bijian dan kulit.

Contoh: Roti gandum, nasi lemak, biskut



Makanan Diet Biasa

## Diet Mudah Dikunyah

Makanan biasa yang lembut dan mudah dikunyah, yang tiada sekatan dalam size. Harus digigit untuk memecahkan kepingan makanan yang terlebih besar. Mengunyah untuk menghancurkan makanan sebelum menelan.

**Tidak ada makanan yang keras, kenyal dan berserat.**

Contoh: Chee cheong fun, swiss roll, nasi lembut



Diet Mudah Dikunyah

## Diet Lembut & Ukuran Suapan

Bubur

Nasi

Tekstur makanan yang lembut dan lembab. Mudah dipecahkan dengan garpu, sudu atau penyepit. Harus mengunyah untuk menghancurkan makanan sebelum menelan. Disediakan dalam kepingan kecil yang mudah dikunyah.

**Tidak lebih besar daripada 1.5cm x 1.5cm.**

Contoh: Ikan kukus ukuran suapan, kubis lembut dicincang, telur kukus dipotong



Diet Lembut & Ukuran Suapan

# KONSISTENSI DIET

## Diet Cincang & Lembab

Tekstur makanan yang lembut, lembab dan dicincang halus tanpa cecair berlebihan. Memerlukan pengunyahan yang minimal. Kepingan makanan dalam bentuk ketulan kecil **tidak lebih besar daripada 4mm lebar dan 15mm panjang.**



Diet Cincang & Lembab

Contoh: Oat, biskut yang dihancurkan lembut

## Diet Lenyek

Tekstur makanan yang licin dan tanpa ketulan. Tidak perlu dikunyah. Biasanya disediakan dengan pengisar. Tidak boleh disedut melalui straw. Setara dengan cecair seperti puding.



Diet Lenyek

Contoh: Pes bijan hitam, mousse, kentang lenyek, Pengat

## Diet Cecair

Tekstur licin tanpa 'ketulan' seperti serat, kulit, kulit luar. Boleh dimakan dengan sudu atau diminum dari cawan tetapi mengalir melalui garpu. Setara dengan Cecair Seperti madu.



Diet Cecair

Contoh: Diet kisar berair, Sop pekat

## Cara Pemakanan



Sudu Teh



Sudu Makan

# UBAT-UBATAN

Anda atau penjaga anda mungkin disarankan untuk menyesuaikan cara anda menyediakan pil/ubat-ubat. Ini bergantung pada konsistensi diet yang disyorkan oleh Ahli Terapi Pertuturan anda.

## Panduan Umum

Konsistensi Diet

Modifikasi Pil

Makanan Diet Biasa, Diet Mudah Dikunyah

---



Campurkan ubat yang dihancurkan atau dihaluskan dengan cecair pada tahap ketebalan yang sesuai

Diet Lembut & Ukuran Suapan

---



(Merujuk kepada gambar)

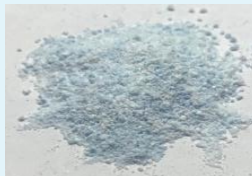
Diet Cincang & Lembab

---



Diet Lenyek, Diet Cecai

---



Untuk ubat cair, sila sediakan pada tahap konsistensi cecair yang direkomendasikan oleh Ahli Terapi Pertuturan anda.

Senantiasa periksa dengan doktor atau ahli farmasi anda jika ubat anda boleh dipecahkan, dihancurkan, atau dihaluskan. Tanyakan info alternatif jika ada.

# SEDIAKAN SUPLEMEN NUTRISI ORAL (Resource Clear)

1. Tambah pemekat dengan nisbah biasa
2. Kacau selama 3 minit untuk melarutkan pemekat
3. Biarkan larutan selama 10 minit (iaitu 7 minit lagi)
4. Kacau sebelum disajikan
5. Buang larutan jika melebihi 15 minit (idealnya)

Untuk Fortisip (gambar di sebelah kanan):

Sila tambah satu lagi scoop pemekat setiap 100ml



## PENJAGAAN MULUT

Menjaga kebersihan mulut dan penjagaan gigi yang baik membantu mengurangkan kejadian pneumonia sebanyak 20% pada pesakit dengan disfagia (masalah penelanan) (Sørensen et. al 2013).

Anda boleh menjaga kebersihan/ kesihatan mulut yang baik dengan menggunakan:

- Pencuci mulut antiseptik
- Swab mulut dengan/ tanpa produk bebas alkohol atau ubat gigi tanpa buih untuk membersihkan lidah dan bambung mulut
- Pelembap mulut untuk mengekalkan kelembapan dalam rongga mulut dan mencegah mulut kering (xerostomia)



Produk penjagaan mulut biasa

## A) TEKNIK PENYUAPAN

- Beri makan hanya ketika pesakit sadar
- Beri makan perlahan-lahan
- Pantau penelanan dengan meletakkan jari pada tekak
- Pastikan dia menelan sebelum memberi sudu seterusnya
- Ingatkan/ beri isyarat untuk dia menelan (secara lisan/ sudu kosong)
- Kurangkan gangguan dan bercakap semasa makan
- Berikan rehat semasa makan jika dia kelihatan sesak nafas
- Elakkan konsistensi bercampur (iaitu cecair dan makanan dalam suapan yang sama)
- Hentikan penyusunan jika terdapat tanda-tanda aspirasi (iaitu batuk atau tersedak)
- Langkah Berjaga-jaga Refluks:
  - Duduk tegak selepas makan dan jangan segera berbaring selama 30 minit
  - Makan dalam kuantiti kecil dan kerap
- Lain-lain: \_\_\_\_\_

## B) STRATEGI PAMPASAN

- Pegang cecair/ makanan dalam mulut selama 3 saat sebelum menelan
- Telan \_\_\_\_\_ kali untuk setiap suapan (strategi menelan berbilang)
- Ambil \_\_\_\_\_ cecair selepas \_\_\_\_\_ makanan
- Lain-lain: \_\_\_\_\_

Speech Therapy Department  
TTSH Medical Centre, Basement I, Clinic BI-C  
Contact:  
6889 4857 (Phone)  
6889 4856 (Fax)  
6357 7000 (Central Hotline)  
Email: Speech\_Therapy@ttsh.com.sg



Scan the QR Code with your smart phone  
to access the information online or visit  
<https://nhghealth.com.sg>



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2025. All rights reserved. All information correct as of Oct 2025. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.