



Supporting People with Swallowing Difficulties

ENGLISH

I suffer from swallowing difficulties. As a result of this, it can be difficult for me to eat and drink.

To make my meal with you easier and more enjoyable, the following simple adjustments would help me.

After I have chosen a meal from your menu, I may ask:

For a smaller portion
For a jug of extra sauce or gravy to make the meal less dry
For some parts of the meal to be omitted or changed
For a child's meal or to share a meal
For there to be a large jug of tap water on the table and for it to be refilled as requested
For my food to be cooked for longer so that it is softer
For my food to be blended

I do hope that you will be able to make the adjustments I need to help me to enjoy my meal. Thank you!

Note to holder: If you require more personalised detail to show to a restaurant, please use this sheet as an introduction. A basic translation of your more detailed needs can be made using 'Google Translate'.



Hjelp til mennesker med svelgevanskeligheter

NORSK (NORWEGIAN)

Jeg lider av svelgevanskeligheter og det kan være vanskelig for meg å spise og drikke.

For å kunne nyte måltidet og at det er lettere får meg å spise, kunne disse forandringene hjelpe meg.

Etter jeg har valgt et måltid fra menyen det kan hende at jeg ber om:

En mindre porsjon
Ekstra saus slik at maten blir mindre tørr
At enkelte deler av måltidet fjernes eller byttes ut
Et barnemåltid eller å dele måltidet
En mugge vann på bordet, og at den blir etterfylt
At maten blir kokt litt lenger sånn at den blir lettere å svelge
At maten blir moset

Jeg håper dere kan ordne med forandringene jeg har bedt om slik at jeg kan nyte måltidet! Takk.

Notat til innehaveren: Hvis du skulle trenge mere personaliserte detaljer, 'Google translate' kan brukes, vennligst bruk denne oversettelsen som en start.

Many thanks to our wonderful volunteers across the world for giving their time to translate this document to help dysphagia sufferers.

Produced by The Swallows Head & Neck Cancer Charity, Blackpool, UK – www.theswallows.org.uk