

Slikproblemen

In deze folder krijgt u uitleg over de oorzaak van slikproblemen, hoe u verslikken kunt herkennen en de risico's van verslikken. Ook wordt besproken welke behandelmogelijkheden er zijn en wordt er in deze folder beschreven wat u zelf kunt doen om verslikken te voorkomen.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Slikken

Slikken is een complex proces, waarbij diverse spieren en zenuwen zijn betrokken. Het slikken is in te delen in vier verschillende fases:

1. U kauwt uw eten en verzamelt het eten of drinken op uw tong.
2. Uw tong vervoert het eten of drinken naar uw keel.
3. U slikt het eten of drinken door, ondertussen wordt de luchtweg afgesloten.
4. Door bewegingen van de slokdarm komt de voedselbrok uiteindelijk in de maag terecht.

Wat is verslikken?

Als u zich verslikt komt eten, drinken of speeksel in uw luchtpijp terecht in plaats van in de slokdarm. In de meeste gevallen krijgt iemand die zich verslikt een hoestbui of gaat kuchen. Hoesten zorgt ervoor dat wat er in de luchtpijp is gekomen, er weer uitgaat.

Mogelijke oorzaken van slikproblemen

- Neurologische aandoeningen

Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld een CVA of een progressief ziektebeeld.

- Ouderdom

De spieren kunnen bij veroudering zwakker worden waardoor kauwen en/of slikken moeizamer gaat. Soms gaat het kauwen moeizaam door het ontbreken van een gebit of door een slecht passend gebit.

- Hoofd-hals oncologie

Kanker in het hoofd-halsgebied kan slikproblemen veroorzaken. Ook kunnen na een operatie, chemokuur en/of bestraling slikproblemen ontstaan.

- Algehele zwakte

Er kunnen slikproblemen veroorzaakt worden wanneer u verzwakt bent door bijvoorbeeld langdurige ziekte en/of opname in het ziekenhuis.

- Langdurige beademing

Wanneer u langdurige beademing heeft gehad, kan dit ook slikproblemen veroorzaken. Verslikken zonder dat een hoestreflex optreedt komt dan vaker voor.

Kenmerken van slikproblemen

- Verslikken tijdens of vlak na het eten of drinken (hoesten, rood worden, blauw aanlopen, traanogen krijgen)
- Kuchen tijdens of na het eten of drinken
- Eten of drinken loopt uit de mond
- Moeite hebben met kauwen
- Voedselresten blijven achter in de mond
- Het gevoel hebben dat voedsel of medicijnen blijven steken in de keel
- Borrelende stem na het slikken
- Snellere, hoorbare adem
- Verandering eet/drinkpatroon

Risico's van verslikken

Als u zich regelmatig of ernstig verslikt, dan bestaat de kans dat eten of drinken in uw luchtpijp terecht komt. Dit kan een longontsteking veroorzaken. Ook bestaat het risico op ondervoeding of uitdroging wanneer het verslikken ervoor zorgt dat u minder eet en drinkt op een dag.

Behandeling

Als er het vermoeden is dat u een slikprobleem heeft, dan kan uw arts u doorverwijzen naar de logopedist. De logopedist inventariseert de problemen en doet onderzoek naar mondfuncties. Daarnaast zal er een beoordeling worden gedaan van het kauwen en slikken terwijl u eet of drinkt. Bij twijfel kunt u worden doorverwezen voor aanvullend onderzoek.

Naar aanleiding van het slikonderzoek zal de logopedist met u bespreken wat de therapiemogelijkheden zijn. De behandeling kan bestaan uit sliktraining, adviezen en/of aanpassing van de voedingsconsistenties.

Algemene adviezen

- Houding
Zorgt u er altijd voor dat u goed rechtop zit tijdens het eten en drinken. Let hierbij ook op de hoofdhouding. Slikken gaat het meest gemakkelijk met uw kin iets richting uw borst.
- Omgeving
Bij slikproblemen is het extra belangrijk dat u in een rustige omgeving eet en drinkt. Een goede concentratie is belangrijk. Gelijktijdig spreken en slikken verhoogt de kans op verslikken.
- Tempo
Zorg ervoor dat u rustig eet en drinkt, dit zorgt ervoor dat u zich minder snel verslikt.
- Drinken
Bij voorkeur drinkt u uit een normaal glas. U moet geen tuitbekers of rietjes gebruiken, dit verhoogt de kans op verslikken.
- Eten en drinken
Spoel eten niet weg met drinken, maar eet en drink na elkaar.

Eten en drinken aanpassen

Soms kan het nodig zijn om de voedingsconsistenties aan te passen om verslikken te voorkomen. Uw logopedist zal u hierover adviseren. Hieronder vindt u een aantal adviezen.

Drinken:

- Wanneer u zich verslikt in drinken, kan het indikken van dranken een oplossing zijn. Over het algemeen geldt dat dikkere dranken een kleinere kans op verslikken geven dan dunne dranken. Indikken kan gedaan worden door verdikkingsmiddel aan het drinken toe te voegen. De dikte van de dranken wordt bepaald door de hoeveelheid poeder die erin wordt gedaan, zo kan men bijvoorbeeld drinken indikken tot karnemelkdikte, yoghurtdikte of kwarkdikte. Verdikkingsmiddel is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.
- Laat zo nodig het laatste beetje drinken achter in een glas, daarmee voorkomt u dat het hoofd te ver achterover wordt gehouden.
- Wanneer het innemen van de medicatie problemen geeft, informeer dan naar vloeibare medicatie en/of poedervarianten. Een andere optie is om de medicatie in te nemen met dik vloeibaar voedsel, zoals bijvoorbeeld appelmoes.

Eten:

- Als het niet meer lukt om vast voedsel te eten, dan kan het nodig zijn om over te gaan op een vloeibaar dieet. U kunt dan bijvoorbeeld pap, kwark en moes eten. De warme maaltijd moet ook dik vloeibaar gemaakt worden. De warme maaltijd kan u heel fijn snijden of prakken. Soms is het nodig om de warme maaltijd te malen met bijvoorbeeld een staafmixer.
- Wanneer u moeite heeft met kauwen of als u zich snel verslikt in brood, dan kunt u de korsten van de boterham afhalen. Snijd het brood in kleine stukjes en doe bij voorkeur zacht of smeerbaar beleg

- op de boterham.
- Voedsel wat bestaat uit meerdere consistenties levert vaak meer moeilijkheden op. Voorbeelden hiervan zijn soep met groenten, yoghurt met fruit etc. Gemakkelijker is het om de verschillende consistenties afzonderlijk van elkaar te eten of het voedsel eventueel van een gelijke dikte te maken door bijvoorbeeld een blender of staafmixer te gebruiken
 - Korrelig of plakkerig eten brengt een groter risico op verslikken met zich mee, bijvoorbeeld rijst of pindakaas.
 - Wanneer u merkt dat u zich steeds verslikt in een bepaald product, dan is het raadzaam om hiervoor een vervangend product te kiezen.

Als u tijdens opname in het ziekenhuis eten en drinken voor de patiënt wil meenemen, overleg dan eerst met de verpleegkundige welke consistentie aangeboden mag worden.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met de afdeling Logopedie:

Telefoonnummer Rijnstate Arnhem:

088 - 005 6377

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl