

Veilig eten en drinken, zonder slikproblemen

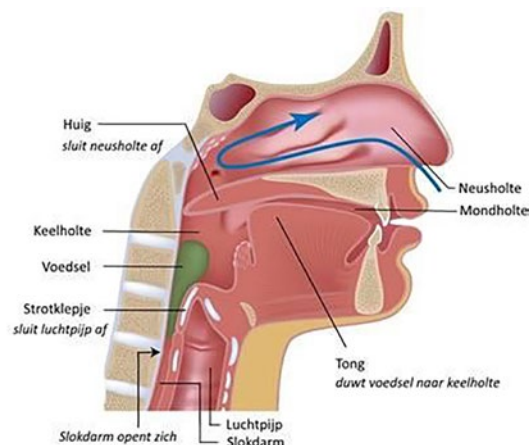


Kauw- en slikproblemen

Deze folder is bedoeld voor mensen met slikproblemen en hun familieleden. In deze folder leest u hoe het komt dat u zich verslikt, wat de risico's van verslikken zijn en wat de logopedist kan doen om u te helpen. Ook geven wij in deze folder tips om zo veilig mogelijk te eten en drinken. Realiseer u zelf dat uw u persoonlijke situatie af kan wijken van de informatie in deze folder.

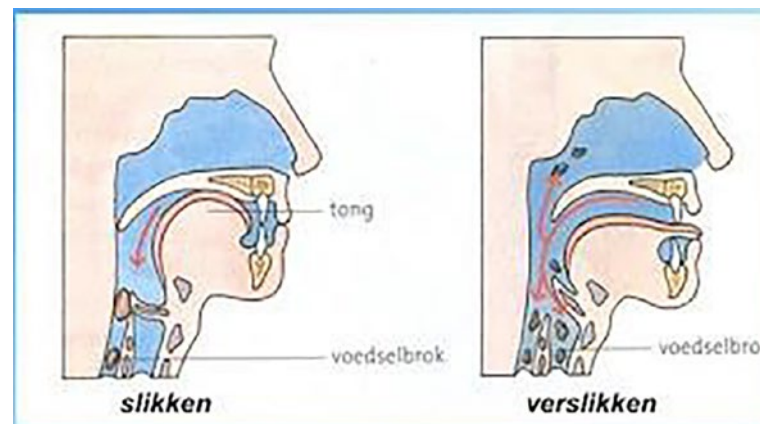
Wat is slikken?

Slikken is een ingewikkeld proces. Bij het slikken zijn veel spieren betrokken, zoals de lip-, tong- en wangspieren. Een gezond persoon kan slikken zonder erbij na te denken. We kauwen het eten en verzamelen het op de tong. Vervolgens vervoeren de tongspieren het eten of drinken naar de keel. Dan slikken we het eten of drinken door en komt het in de slokdarm terecht. Buiten de maaltijden om slikken we automatisch ongeveer een keer per minuut om het speeksel te verwijderen.



Hoe ontstaan kauw- en slikproblemen?

Kauw- en slikproblemen kunnen ontstaan als gevolg van een beroerte of hersenbeschadiging. Daarnaast komen slikstoornissen ook vaker voor bij mensen met een bepaalde ziekte. Denk aan de ziekte van Parkinson, dementie, een spierziekte of bij algehele verzwakking. Enkele voorbeelden van deze problemen zijn:



- U verslikt zich, waardoor u moet kuchen of hoesten tijdens eten en drinken.
- Er loopt voedsel of vocht uit uw mond.
- U heeft moeite met het kauwen van voedsel.
- U kunt eten, drinken en of speeksel niet doorslikken.
- De gevoeligheid van uw mond is verminderd, waardoor u niet goed voelt wat er in uw mond of keel gebeurt.
- Er blijft voedsel in uw wangzak zitten.
- Er blijft voedsel in uw keel steken.

Wat is het risico van verslikken?

Wanneer u zich verslikt, komt eten of drinken in uw luchtpijp in plaats van uw slokdarm terecht. Meestal krijgt u dan een hoestbui. Hoesten zorgt ervoor dat datgene wat in de luchtpijp is gekomen, als het ware 'wordt uitgeblazen'. Als u moeite hebt met hoesten of niet meer kunt hoesten, is het mogelijk dat er voedsel in uw longen terechtkomt. Het risico van verslikken is dat voedsel of vocht in de luchtpijp terechtkomt in plaats van in de slokdarm. Dit kan resulteren in een levensbedreigende longontsteking of verstikkingsgevaar.

Wat kan de logopedist voor u betekenen?

De logopedist voert een slikonderzoek bij u uit om te bepalen in welke dranken of voeding u zich verslikt. Tevens geeft de logopedist u informatie over hoe het komt dat u zich verslikt. De logopedist richt zich op drie verschillende behandelmogelijkheden:

- **Aanpassing van eten en of drinken:** als u zich verslikt in bijvoorbeeld koffie kan de logopedist u adviseren om de koffie in te dikken.

- **Compensatie:** de logopedist leert u hoe u tijdens het eten en drinken verslikken kan vermijden. Door bijvoorbeeld uw hoofdhouding aan te passen of een andere manier van slikken.
- **Slikrevalidatie:** oefeningen om het slikken te verbeteren

Enkele algemene tips

- **Overleg:** overleg steeds met uw logopedist en/of de verpleegkundige over wat u wel en niet kunt eten en of drinken. Eet of drink niet zonder overleg wat uw bezoek voor u meebrengt.
- **Omgeving:** zorg dat de omgeving rustig is. Zet bijvoorbeeld radio en tv uit. Zo is er minder afleiding mogelijk.
- **Houding:** zorg dat u steeds goed rechtop zit, bij voorkeur aan een tafel.
- **Tijd:** neem voldoende tijd om te eten of drinken.
- **Doseren:** neem pas een volgende hap of slok als de vorige is weggeslikt en als de mond helemaal leeg is.
- **Eten en drinken:** spoel eten niet weg door te drinken. Eet eerst uw mond leeg.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? U kunt met al uw vragen terecht bij de logopedistes van SVRZ.

SVRZ 't Gasthuis, Middelburg

T: 088 - 887 1121

SVRZ Ter Schorre, Terneuzen

T: 088 - 887 3000

SVRZ Ter Valcke, Goes

T: 088 - 887 2045

SVRZ Ten Anker, Tholen

T: 088 - 887 4000