

Eten en drinken bij slikproblemen

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Slikken en verslikken	1
Ontstaan van slikproblemen	1
Mogelijke kenmerken	1
Diagnose en advies	2
Algemene adviezen bij slikproblemen	3
Tot slot	4
Belangrijke telefoonnummers	4

Slikken en verslikken

Normaal gesproken gaat het slikken automatisch en zonder dat we erbij nadenken. Pas als het slikken moeilijk gaat, beseffen we dat we het doen. Een voorbeeld dat iedereen kent, is het slikken bij keelpijn. Doordat de keelholte gevoelig is, zijn we ons bewust van elke slikbeweging. Slikken is een heel complex proces, waarbij 32 spieren en 6 hersenzenuwen zijn betrokken. Om goed te kunnen slikken, moeten deze spieren en zenuwen goed samenwerken. Wanneer deze samenwerking verstoord raakt, kunnen slikproblemen ontstaan. Slikken gaat dan moeizaam en men verslikt zich snel.

Verslikken betekent dat vloeistof of voedsel in de luchtpijp terechtkomt in plaats van in de slokdarm. Meestal gaat iemand dan flink hoesten, waardoor de vloeistof of het voedsel weer uit de luchtpijp wordt verwijderd.

Ontstaan van slikproblemen

Slikproblemen kunnen ontstaan door:

Ouderdom

Hierdoor kunnen de spieren verzwakken, waardoor men het eten minder goed kan kauwen en het doorslikken slechter lukt. Soms gaat het kauwen moeilijker door een slecht (kunst)gebit.

Ziekten van het zenuwstelsel

Bijvoorbeeld een beroerte, de ziekte van Parkinson of dementie. Deze ziekten kunnen de gevoeligheid in de mond verminderen, waardoor men minder goed voelt wat in de mond of keel gebeurt.

Medicijnen

Bepaalde medicijnen kunnen sufheid of een droge mond veroorzaken.

Mogelijke kenmerken

- Kuchen/hoesten net voor, tijdens of na het slikken. Ook hoestbuien enige tijd na de maaltijd kunnen duiden op een slikstoornis.
- Chronisch hoesten.
- Hees of borrelig stemgeluid na het eten of drinken.
- Slikbeweging start moeilijk of vertraagd/vertraagde slikbeweging.

- Verlies van speeksel, voedsel of vloeistof uit de mond.
- Overdreven lang kauwen.
- Verminderde gevoeligheid in de mond.
- Voedsel hoopt zich op in de wangen.
- Het gevoel dat voedsel blijft steken in de keel.
- Pijn of irritatie bij het doorslikken.
- Meerdere malen slikken om één hap te laten passeren.
- Rood gezicht en/of traanogen tijdens of na het eten.
- Problemen met de ademhaling/hoorbare ademhaling tijdens of na het eten en drinken (benauwd gevoel op de borst).
- Bewegingen van hoofd/nek (bijvoorbeeld buigen van de nek) tijdens het slikken.
- Vertraagd eettempo.
- Vermijden van eten/drinken.
- Gewichtsverlies.
- Verhoging/koorts.
- Uitdroging.

Diagnose en advies

Als een slikstoornis is vastgesteld, kan een logopedist een uitgebreider onderzoek doen om te beoordelen of aanpassingen in de voeding, in de houding of de wijze van slikken nodig zijn. De logopedist bepaalt of de patiënt mag eten en drinken, en zo ja, hoe dik (consistent) het voedsel mag zijn. Dat verschilt per patiënt. Er wordt in de gaten gehouden of de patiënt voldoende voedingsmiddelen en calorieën binnen krijgt.

Soms kan besloten worden om sondevoeding te gaan geven. Sondevoeding is vloeibare voeding die via een slangetje (sonde) via de neus direct in de maag komt. Deze voeding bevat alle voedingstoffen die het lichaam nodig heeft.

Wanneer iemand vanwege de slikstoornis volledige sondevoeding krijgt, mag men niets eten of drinken.

De logopedist blijft het slikken oefenen. Zodra verbetering optreedt, wordt voorzichtig gestart met het eten via de mond. Dat gebeurt in stappen van dunne naar dikke gladde voeding (pap en vla) naar vastere voeding (bijvoorbeeld brood). Het is belangrijk om altijd te overleggen wat de patiënt al wel/niet mag eten.

Dunne vloeistoffen kunnen worden ingedikt tot een dikke gladde substantie. Het is mogelijk dat iemand de eerste dagen na het opstarten van voeding via de mond nog sondevoeding als aanvulling krijgt. Dat gebeurt meestal als de patiënt wel iets (veilig) kan eten of drinken, maar daarmee nog niet aan de benodigde voedingsstoffen komt. De diëtist kan aangepaste voeding voorschrijven waarin extra voedingsstoffen zitten.

Het uiteindelijke doel is dat de patiënt weer zo normaal mogelijk op een veilige manier voeding tot zich kan nemen. Maar er kunnen beperkingen blijven bestaan, waardoor bijvoorbeeld een bepaalde voedselbereiding noodzakelijk blijft of bepaalde voedingsmiddelen niet meer geslikt kunnen worden.

Algemene adviezen bij slikproblemen

- Overleg altijd met de verpleging wat er gegeten of gedronken mag worden. Ook ten aanzien van fruit en snoep.
- Geef door aan de verpleging wanneer er voor deze opname bepaalde dingen niet gegeten mogen worden.
- Zorg ervoor dat men altijd goed rechtop zit tijdens het eten, dus ook in bed; zie afbeelding.
- Let erop dat het hoofd niet achterover hangt, maar goed rechtop, of zelfs iets naar voren gebogen; zie afbeelding.
- Zorg ervoor dat de gebitsprothese goed vast zit.
- Zorg ervoor dat men niet afgeleid wordt tijdens het eten of drinken, dus ook niet spreken tijdens het eten of drinken.
- Geef geen grote happen.
- Laat iemand wanneer hij zich verslikt, voorover buigen en uithoesten. Ga niet tussen de schouders slaan.
- Haal hulp als iemand het benauwd krijgt.

Foute houding:



Goede houding:



Tot slot

Bij vragen kunt u contact opnemen met de verpleging of logopedist.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):
Polikliniek KNO:

(013) 221 00 00
(013) 221 02 30

Locatie ETZ Elisabeth
Route 4
polikno@etz.nl

Locatie ETZ Waalwijk
Wachtruimte 3, Nummer 9

KNO, 41_452 06-20

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

