

Tips bij het slikken tijdens bestralingsperiode

Tijdens de bestralingsperiode kan het slikken moeilijker worden. Om de spieren die bij het slikken betrokken zijn zoveel mogelijk soepel te houden is het goed ze in beweging te houden door te slikken. Probeer daarom voeding via de mond te blijven nemen, in de diktes die u aankunt. Hier volgen enkele tips om het slikken gemakkelijker te laten verlopen. Ook als u sondevoeding gebruikt, kunt u deze tips toepassen bij water drinken of bij het doorslikken van speeksel.

1. Zorg dat u rechtop zit tijdens het slikken

Rechtop zitten maakt het slikken gemakkelijker. De spieren kunnen beter bewegen, waardoor de luchtpijp beter afgesloten wordt en u zich minder snel verslikt.

2. Slik stevig

Pijn kan uitlokken dat u voorzichtig wilt gaan slikken. Omdat voorzichtig slikken 'slap' verloopt neemt de kans op verslikken toe. Zorg dus dat u stevig slikt.

3. Laat u niet afleiden tijdens eet- en drinkmomenten

Als u tijdens het slikken wordt afgeleid heeft u minder controle over wat er gebeurt. De kans op verslikken neemt dan toe. Laat u niet afleiden. Maak bijvoorbeeld een handgebaar: 'even wachten'.

4. Slik geconcentreerd

Als u geconcentreerd slikt, voelt u beter of er nog restjes in de keel zitten. Als er nog restjes in de keel zitten kunt u naslikken of ophoesten.

5. Slokjes water drinken

Het drinken van slokjes water kan vastzittend slijm helpen losmaken, zodat u het beter kunt ophoesten.