

Tips bij het slikken tijdens bestralingsperiode

Tijdens de bestralingsperiode kunnen slikproblemen ontstaan. Het is belangrijk om regelmatig te slikken en de spieren actief te houden. Hier zijn enkele praktische tips om het slikken gemakkelijker en veiliger te maken.

1. Zorg dat u rechtop zit tijdens het slikken

Dit helpt de spieren beter te functioneren, zodat de luchtpijp beter wordt afgesloten en de kans op verslikken afneemt.

2. Slik stevig

Pijn kan ervoor zorgen dat u voorzichtig wilt slikken, maar dit vergroot de kans op verslikken. Een stevige slikbeweging zorgt ervoor dat alles in de juiste richting beweegt.

3. Laat u niet afleiden tijdens eet- en drinkmomenten

Afleiding kan ervoor zorgen dat u minder controle heeft over het slikken, waardoor de kans op verslikken toeneemt. Zet bijvoorbeeld een gebaar in, zoals 'even wachten', om u te concentreren.

4. Slik geconcentreerd

Door geconcentreerd te slikken, merkt u beter of er nog voedsel of slijm in de keel blijft hangen. Als dat het geval is, kunt u naslikken of voorzichtig ophoesten om alles weg te krijgen.

5. Slokjes water drinken

Dit kan helpen om vastzittend slijm los te maken, zodat u het gemakkelijker kunt ophoesten. Dit maakt het slikken minder belastend en voorkomt dat het slijm in de keel blijft zitten.