

Slikklachten

Normaal gesproken gaat slikken automatisch en zonder dat we erbij nadenken. Pas als het moeilijk gaat, beseffen we hoe vaak we slikken. Een voorbeeld dat iedereen kent, is slikken bij keelpijn. Doordat de keelholte dan gevoelig is, zijn we ons bewust van elke slikbeweging. Slikken is een 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.

Oorzaken slikproblemen

Slikproblemen kunnen onder andere ontstaan door:

- Ouderdom: hierdoor kunnen de spieren verzwakken, waardoor kauwen van het eten minder goed gaat 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, kan de gevoeligheid in de mond of de spierkracht verminderen. Hierdoor voel je minder goed wat in de mond of keel gebeurt of werken de spieren niet meer goed.
- Medicijnen: bepaalde medicijnen kunnen sufheid of een droge mond veroorzaken.
- Conditionele problemen
- Ziekten in het hoofd-halsgebied
- Psychische problemen
- Droge mond: een droge mond komt doordat er te weinig speeksel aanwezig is. Hierdoor gaat praten, kauwen en slikken moeilijker. Meer informatie over het voorkomen van een droge mond leest u verderop.

Symptomen van slikproblemen

Slikproblemen zijn te herkennen aan:

- 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.
- Verlies van speeksel, voedsel of vloeistof uit de mond.
- Overdreven lang kauwen.
- 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).
- Gewichtsverlies.
- Uitdroging.

Diagnose en advies

Als bij u een slikstoornis is vastgesteld, doet de logopedist een uitgebreider onderzoek om te beoordelen of aanpassingen in uw voeding, uw houding of uw manier van slikken nodig zijn om veilig te eten en drinken. De logopedist bepaalt wat u mag eten en drinken en in welke vorm. Dat verschilt per patiënt. Ook wordt in de gaten gehouden of u voldoende voedingsmiddelen en calorieën binnen krijgt door de diëtist.

Onderzoek

Er zijn verschillende onderzoeken mogelijk naar slikproblemen. De logopedist observeert eerst welke problemen bij u aanwezig zijn. Daarvoor eet en drinkt u verschillende producten bij de logopedist. Als er daarna nog verder onderzoek nodig is, bepaalt de logopedist, samen met uw behandelend arts, welk onderzoek het meest geschikt is:

Slikfoto

Een maag- en slokdarmfoto wordt ook wel slikfoto genoemd. Door het drinken van contrastmiddel worden de slikactie, slokdarm en eventueel de maag afgebeeld. De logopedist is hierbij aanwezig en voert het onderzoek samen met de radioloog uit.

FEES

FEES is de afkorting van: Flexibele Endoscopische Evaluatie van het Slikken. Met een dun slangetje, dat via de neus wordt ingebracht, bekijkt de logopedist uw mondholte, keel, stembanden en strottenhoofd om te zien wat er gebeurt als u slikt. Als het slangetje is ingebracht vraagt de logopedist u om het volgende door te slikken:

- vloeistof, zoals water;
- dik vloeibaar voedsel, zoals yoghurt of vla;
- vast voedsel, zoals een boterham. Tijdens het onderzoek bekijkt de logopedist de slikactie. Er wordt bekeken of u zich verslikt, of er voedsel in de keelholte achterblijft en in welke houding het slikken het beste gaat.

Behandeling

De logopedist kan u adviseren om bepaalde oefeningen te doen om de slikspieren te versterken. Ook krijgt u advies over de meest veilige vorm van eten en drinken waarbij u zich niet verslikt. Soms is het nodig om drinken te verdikken. Hiervoor is verdikkingsmiddel te koop bij de apotheek. Daarnaast kan de logopedist u adviseren met een diëtist contact op te nemen als u veel bent afgevallen of als het vermoeden bestaat dat u onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Sondevoeding

Soms wordt besloten om u sondevoeding te geven. Sondevoeding is vloeibare voeding dat met een slangetje (sonde) via de neus direct in de maag komt. Deze voeding bevat alle voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft. Als u vanwege de slikstoornis volledige sondevoeding krijgt, mag u daarnaast niets eten of drinken. De logopedist blijft het slikken oefenen. Zodra dat beter gaat, wordt voorzichtig gestart met het eten via de mond.

Algemene adviezen

Zorg ervoor dat:

- U altijd goed rechtop zit tijdens het eten, dus ook als u in bed eet; zie afbeelding.
- Uw hoofd niet achterover hangt, maar goed rechtop staat, of zelfs iets naar voren gebogen.
- Uw gebitsprothese goed vast zit
- U niet afgeleid wordt tijdens het eten of drinken. Praat dus ook niet tijdens het eten of drinken.
- Kleine hapjes of slokjes niet achter elkaar doorslikt. Eet hap voor hap.
- Eet en drinkt in een rustig tempo.
- U etensresten niet met water of ander drinken wegspoelt, maar gebruik hiervoor de tong of een vinger. u producten vermijdt waarin u zich vaak verslikt.

Ziet u iemand zich verslikken?

- Laat diegene wanneer hij zich verslikt, voorover buigen en uithoesten.
- Sla of klop niet tussen de schouders zolang iemand nog ademt.
- Haal hulp als diegene het benauwd krijgt.
- Als diegene al bekend is met slikproblemen en aangepaste vormen van voeding, geef dit dan door aan de behandelaar.

Droge mond

Een droge mond komt doordat er te weinig speeksel aanwezig is. Hierdoor gaat praten, kauwen en slikken moeilijker. Ook de smaak vermindert, want om goed te kunnen proeven en ruiken moet het voedsel in de mond met speeksel vermengd worden. Speeksel beschermt ook tegen gaatjes in tanden en kiezen en ontstekingen in de mond. Speeksel wordt gemaakt in de speekselklieren.

Oorzaken droge mond

Een droge mond kan verschillende oorzaken hebben:

- Een behandeling: bijvoorbeeld bestraling van het hoofd-halsgebied, of bepaalde chemotherapie
- Uitdroging: bijvoorbeeld door veel overgeven of diarree
- Weinig of niet eten en drinken
- Bijwerking van medicijnen
- Roken
- Voedingsadviezen bij een droge mond
- Neem bij het eten steeds kleine slokjes water of een andere drank. Zo wordt vast voedsel bij het kauwen vochtig en kunt u het makkelijker doorslikken.
- Neem bij de warme maaltijd veel jus, saus of bouillon. Probeer pasta met saus, ragout of een maaltijdsoup.
- Besmeer brood met smeugig beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees- of vissalade, fijngemaakt fruit, jam of honing. Gebruik veel boter/margarine.
- Dip brood in melk, thee of niet te zoute bouillon.
- Vervang brood door pap, vla of yoghurt. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk, of een drinkontbijt.
- Zuig op ijsblokjes, waterijs, pepermint of kauw op kauwgom. Daardoor gaan uw speekselklieren beter werken. Neem het liefst suikervrij en zuurvrij snoepgoed. Of kauw op friszure producten, zoals komkommer, appel, tomaat, augurk of uitjes in het zuur.

- Zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand heeft, ook 's nachts. Een waterflesje met een drinknippel kan daarbij handig zijn, vooral onderweg. Bij de apotheek en drogist zijn sprayflacons (verstuivers) verkrijgbaar die u met water kunt vullen.
- Overleg met uw arts of kunstspeeksel voor u zinvol kan zijn.
- Spoel uw mond zorgvuldig na elke maaltijd en na het gebruik van suikerrijke of zure producten.
- Spoel of spray uw mond vaak tussendoor met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing.
- Zorg voor een goede mondhygiëne, want de kans op ontstekingen en gaatjes in tanden en kiezen zijn groter bij een droge mond. Poets na elke maaltijd met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride. Of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta. Poets maximaal 4 keer per dag.
- Beperk het gebruik van cafeïnehoudende producten en alcoholische dranken. Deze producten verminderen de hoeveelheid speeksel.
- Vermijd sterk gekruid en pittig voedsel.

Voor mensen die geen of maar weinig speeksel hebben zijn speciale producten te koop, zoals tandpasta, mondspoeling, kauwgom en mond-bevochtigingsgel. Vraag uw arts, mondhygiënist en/of apotheek hiernaar.