



Als slikken moeilijk gaat

Informatie en algemene adviezen voor
volwassenen met slikproblemen

Afdeling logopedie

Slikken

Eten en drinken (en daarmee kauwen en slikken) zijn van levensbelang en hebben daarnaast een belangrijke sociale functie. Slikken is een ingewikkeld proces dat voor een groot deel reflexmatig gebeurt. We gebruiken hiervoor de spieren van de kaak, lippen, wangen, gehemelte, tong en keel. Deze spieren werken nauw samen zodat we veilig kunnen slikken. Gedurende de dag slikken we vaak; zelfs buiten de maaltijden om slikken we elke twee minuten ons speeksel weg. Dat gaat automatisch en zonder dat we er bij nadenken.

Wanneer het eten en drinken moeilijk gaat, spreken we van een slikprobleem.

Kenmerken van slikproblemen

- Regelmatig verslikken tijdens het eten of drinken
- Tijdens het eten of drinken moeten hoesten, rood worden, traanogen krijgen
- Voeding, drank of speeksel loopt uit de mond
- Moeite met afhappen
- Voedselresten blijven in de mond achter
- Het gevoel dat voedsel of medicatie blijft steken in de keel

Mogelijke oorzaken van slikproblemen

Slikproblemen kunnen ontstaan door ouderdom of algehele zwakte ten gevolge van ziekte. De meeste slikproblemen komen voor bij neurologische aandoeningen zoals een beroerte (CVA), een spierziekte of een hersentrauma. Door krachtsverlies in de spieren en/of verminderde gevoeligheid van het mondgebied kan het kauwen en slikken dan (tijdelijk) moeizamer gaan.

Wat gebeurt er bij verslikken?

Wanneer iemand zich verslikt, komt het eten en/of drinken in de luchtweg terecht in plaats van in de slokdarm. In de meeste gevallen zal er een flinke hoestbui optreden en wordt het voedsel of de drank weer uit de luchtweg gewerkt. Dit is een natuurlijk reflex die als bescherming dient voor de luchtweg en de longen.

Risico's en gevolgen

Als het slikken moeizaam gaat kan het tot gevolg hebben dat u minder eet en drinkt op een dag. Daardoor ontstaat er een risico op uitdroging of ondervoeding. Daarnaast kan door veelvuldig verslikken en een matige hoestkracht, voedsel in de luchtweg terecht komen. Dit kan een longontsteking veroorzaken.

Logopedie

Als vermoed wordt dat er sprake is van een probleem met slikken, zal de behandelend arts doorverwijzen naar de logopedist. De logopedist voert onderzoek uit en beoordeelt of eten en drinken veilig verloopt. Wanneer het slikken onvoldoende veilig blijkt, kan er (tijdelijk) voor gekozen worden om vocht en voeding via een sonde toe te dienen.

De logopedist geeft advies over de manier waarop het eten en drinken het beste kan worden aangeboden. Soms zullen aanpassingen in de (zit)houding volstaan om het eten en drinken veilig te laten verlopen. In andere gevallen blijken echter aanpassingen in de consistentie van het eten en drinken nodig.

Aanpassingen in eten en drinken

Met aanpassingen bedoelen we de dikte (consistentie) van de drank en het eten. In dat geval is er altijd sprake van een beperking in wat er gegeten en gedronken mag worden. Soms wordt geadviseerd om drinken te verdikken. Een gewoon kopje koffie of thee raden wij dan (tijdelijk) af. In andere gevallen bent u beperkt tot een dik-vloeibaar dieet. Dit betekent dat u alleen voeding mag met de dikte en gladheid van yoghurt. Bij moeilijkheden met kauwen en slikken wordt het zuigen op dropjes, bonbons of andere snoepjes afgeraden.

Adviezen bij slikproblemen

- Houding: zorg voor een goede zithouding, bij voorkeur in een stoel aan tafel. Als er toch op bed gegeten moet worden, dan goed rechtop zittend en ondersteund door kussens. Let hierbij ook op de hoofdhouding. Slikken gaat het meest gemakkelijk met een lange nek en de kin iets naar de borst gericht zodat het hoofd (tijdens het slikken) loskomt van het kussen.
- Gebitsprothese: zorg dat een gebitsprothese goed in de mond zit. Gebruik zo nodig kleefpasta zodat het gebit goed vast blijft zitten.
- Omgeving: het is extra belangrijk dat u in een rustige omgeving eet en drinkt. Laat u niet afleiden. Eet en drink met aandacht. Gelijktijdig spreken en slikken verhoogt de kans op verslikken.
- Tempo: neem de tijd. Neem kleine happen en kauw zorgvuldig. Drink slok-voor-slok. Wacht met de volgende hap of slok tot de slikbeweging klaar is en slik eventueel nog een keer na. Slik geen eten weg met drinken.
- Drinken: gebruik bij voorkeur een gewoon kopje of glas. Zo kunt u goed doseren en is er minder kans op verslikken door het nemen van een te grote slok. Breng de kin richting de borst tijdens het slikken. Laat het laatste slokje eventueel staan.
- Blijf na de maaltijd nog enige tijd rechtop zitten.
- Verslikken: probeer rustig te blijven indien u zich verslikt. Houd de schouders laag en buig dan iets voorover. Probeer kleine teugen in te ademen door de neus en daarna flink te hoesten. Na de hoest altijd slikken met de kin iets naar de borst. Als u bij verslikken te veel en te snel inademt spannen de spieren in de keel zich sterk samen en krijgt u het nog benauwder. Adem rustig door en hoest goed mee op de hoestprikkel. Tussen de schouders slaan of een slokje water nemen, raden we af. Neem pas weer een volgende hap/slok nadat de hoestprikkel helemaal weg is.

Tot slot

Voor u en uw familie is het belangrijk te weten wat de aanpassingen in het eten en drinken zijn. Dit is vooral van belang wanneer er eten en drinken van thuis wordt meegenomen. Wanneer er sprake is van slikproblemen stelt de logopedist persoonlijke adviezen voor u op. Dit advies is bekend bij de verpleegkundige en de servicemedewerker. Bent u onzeker over de meegebrachte voedingswaren, vraag het dan na bij een verpleegkundige of laat zien wat u heeft meegebracht. De verpleegkundige kan u dan vertellen of de voeding de goede consistentie heeft. De persoonlijke adviezen zijn niet altijd blijvend. De logopedist evalueert de slikproblemen regelmatig en past het advies waar nodig aan.

Voor meer informatie kunt u kijken op deze websites:

www.logopedie.nl > wat is logopedie > slikken

www.moeilijkslikken.nl over slikproblemen bij volwassenen

Afdeling Logopedie Dijklander ziekenhuis

Telefoon locatie Hoorn: 0229-208178

Telefoon locatie Purmerend: 0299-457 630

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01823-NL 02-04-2021