

Verslik u niet!

Tips bij slikproblemen

Deze folder is bedoeld voor mensen met slikproblemen en hun naasten.

U krijgt informatie over de vragen hoe slikken verloopt, hoe het komt dat iemand zich verslikt, wat de risico's zijn, wat de logopedist kan doen en hoe de gewone voeding opgebouwd kan worden.

Slikken

Slikken is een complex proces waarbij veel spieren zijn betrokken, onder andere van de lippen, de tong, de kaak, de wangen en de keel.

We kunnen het slikproces in een aantal fasen verdelen:

- Het eten of drinken wordt in de mond genomen en zo nodig gekauwd. Vervolgens wordt het verzameld op de tong.
- De tong transporteert de hap of de slok naar achteren.
- De aanzet tot de slikbeweging vindt plaats en het voedsel komt in de keel.
- De slokdarm verplaatst het voedsel in de richting van de maag.

Slikproblemen

Door een neurologische aandoening, bijvoorbeeld een beroerte, kan er een verlamming zijn van spieren in het mond- en keelgebied. Ook het gevoel in de mond en keel kan verminderd zijn. Hierdoor kan iemand moeite hebben met eten en drinken. In alle vier de fasen van het slikproces, maar ook slechts in één fase kunnen er problemen zijn. Het kan gaan om: moeite met kauwen, lang over het eten doen, eten/drinken uit de mond laten lopen, de hap niet weggeslikt krijgen, veel resten in de mond na het slikken houden of veel hoesten.

Verslikken

Verslikken betekent dat vloeistof of voedsel in de luchtpijp terecht komt.

Meestal gaat iemand dan flink hoesten, waardoor de vloeistof of het voedsel weer uit de luchtpijp wordt verwijderd. Bij sommige mensen werkt dit mechanisme niet optimaal. Iemand kan zich verslikken, zonder dat hij/zij dat merkt en gaat niet hoesten.

Het risico bij slikproblemen is dat er voeding in de longen terecht komt.

Het kan een longontsteking tot gevolg hebben.

Een ander risico van slikproblemen is dat iemand ondervoed raakt. Dit kan gebeuren als het eten lang duurt, men bang is zich te verslikken en daardoor niet of te weinig eet.

Als er problemen zijn met het slikken kan de arts besluiten om met sondevoeding te starten. Sondevoeding is vloeibare voeding dat via een slangetje (sonde) direct in de maag komt. Deze voeding bevat alle stoffen die het lichaam nodig heeft.

Iemand kan volledig sondevoeding krijgen, meestal 1 à 2 liter verspreid over de dag. Sondevoeding kan ook als aanvulling worden gegeven. Dit is meestal aan de orde als iemand wel veilig kan eten of drinken, maar daarmee niet aan de benodigde voedingsstoffen komt.

Opbouw normale voeding bij sondevoeding

Over het algemeen is er een bepaalde standaard opbouw die gehanteerd wordt. Dit wordt bij iedereen apart bekeken. Meestal wordt begonnen met gladde en dikkere voeding zoals pap en vla. Soms moeten dunne dranken (water, thee, koffie, limonade) ingedikt worden met een

verdikkingsmiddel (Nutilis) tot de gewenste dikte.

De voeding wordt in verschillende stappen uitgebreid naar zowel dunnere als grovere voeding (bijvoorbeeld dunne dranken en brood). Dit gebeurt in overleg met de diëtist en logopedist.

Soms gaat kauwen moeizaam vanwege een aangezichtsverlamming. In dat geval mag iemand geen dropjes, fruit, bonbons, en andere moeilijk te kauwen voedingsmiddelen eten. Deze voedselaanpassingen zijn vaak tijdelijk.

Taak van de logopedist

De logopedist bekijkt hoe de bewegingen van het mondgebied gemaakt worden en hoe het gevoel in de mond is. Ook wordt er naar de fasen van het slikken gekeken en naar de voorwaarden om veilig te slikken. Bijvoorbeeld of de hoestreflex aanwezig is en of de persoon in staat is om adviezen te begrijpen, te onthouden en te gebruiken. De logopedist geeft aan of het slikken wel of niet veilig verloopt en of gestart kan worden met voeding. Ook door het doen van oefeningen kan het slikken verbeteren.

Adviezen bij slikproblemen

Hier onder volgen een aantal algemene adviezen. Zijn er speciale adviezen, dan zullen de logopedist of verpleegkundige dit melden.

- a. De logopedist geeft aan wat iemand mag eten of drinken.
- b. Als iemand volledig sondevoeding krijgt, is het niet de bedoeling dat u aan uw naaste iets te drinken of te eten geeft.
- c. Als uw naaste wel eet en/of drinkt, maar aangepaste voeding krijgt en u wilt iets voor hem of haar meenemen, overleg dan eerst met de logopedist of de verpleegkundige.
- d. Zorg voor een goede zithouding, liefst in een stoel aan tafel. Als er toch op bed gegeten moet worden, dan maximaal rechtop zittend en ondersteund door kussens.
- e. Let er op dat het hoofd niet achterover hangt maar goed rechtop wordt gehouden.

- f. Laat de kin naar de borst brengen, voordat iemand gaat slikken.
- g. Zorg voor een rustige omgeving met zo min mogelijke afleiding. Praat niet tijdens het eten en drinken.
- h. Houd het tempo van eten en drinken in de gaten: niet te snel maar slok – voor – slok.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over slikproblemen, dan kunt u deze gerust stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling Neurologie. Deze zijn dagelijks bereikbaar tussen 11.00 en 12.00 uur via tel.: (0182) 50 50 50. U kunt vragen naar toestel 5410.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
november 2021
04.10.055