

Verslik je niet

Inleiding

Deze folder is voor mensen met slikproblemen en hun familieleden. U kunt hierin lezen hoe het komt dat iemand zich verslikt, wat de risico's van verslikken zijn en wat de logopedist kan doen om het slikken zo veilig mogelijk te maken.

Hoe gaat het slikken normaal?

Normaal gaat het slikken automatisch en vanzelf zonder dat we erbij nadenken. Bij het slikken zijn veel spieren betrokken, maar ook hersenzenuwen. Door een goede samenwerking tussen de spieren en zenuwen kunnen we slikken zonder problemen. Dat doen we gemiddeld 600 keer per dag.

Wat is verslikken?

Als u zich verslikt, moet u flink hoesten, dat is een reflex. Het eten of drinken komt in de luchtpijp terecht in plaats van in de slokdarm. Dat wat in de luchtpijp is gekomen, wordt door het hoesten daar als het ware weer 'uitgeblazen'. Als u moeite heeft met hoesten of het niet meer kunt, is het mogelijk dat er voedsel in de longen terecht komt en zo een longontsteking veroorzaakt. Dat kan soms levensbedreigend zijn. Ook is er kans op verstikking. U kunt zich verslikken zonder dat u of anderen het opmerken.

Hoe ontstaan slikproblemen?

Een beroerte, ander hersenletsel, de ziekte van Parkinson, dementie, een spierziekte of langdurige beademing kunnen problemen veroorzaken in de slikbeweging door:

- het niet goed meer samenwerken van de hersenzenuwen en de spieren; een halfzijdige verlamming, ook in het gezicht;
- minder gevoeligheid in de mond;
- het vergeten dat er voedsel zit in de mond;
- sufheid;
- medicijnen.

Wat zijn de slikproblemen?

- Verslikken tijdens eten of drinken (hoesten, steeds kuchen, traanogen krijgen, rood worden, blauw aanlopen).
- Het speeksel of het voedsel loopt uit de mond.
- Kauwen lukt niet goed of het duurt lang.

- Vaker moeten slikken op 1 hapje/slokje.
- Het gevoel dat voedsel of de pillen blijven steken in de keel of slokdarm.
- Slikken doet pijn.
- Voedsel hoopt zich op in de wangen (hamsteren).

Maar ook:

- Snel afvallen, mager worden, in korte tijd.
- Geen trek hebben in eten of drinken.
- Snel moe worden van eten en drinken.
- Eenzijdig eten (bijvoorbeeld alleen pap).
- Last van maagzuur (oprispingen).
- Uitdroging.

Wat doet een logopedist?

- De logopedist onderzoekt uw slikproblemen. Zij stelt vast in welke fase van het slikken de stoornis zich bevindt en bekijkt wat er moet gebeuren om veilig te kunnen slikken.
- Zij bepaalt óf u mag eten en drinken en past de dikte van de voeding eventueel aan, als dat nodig is. Ze geeft dit door aan de verpleging.
- De logopedist geeft uitleg aan u over het slikken en adviezen ter verbetering.

De verpleegkundigen zorgen ervoor dat u voeding op de juiste manier krijgt aangeboden en signaleert ook de problemen. Eventueel komt ook een diëtist bij u, om samen met de verpleegkundigen, de calorieën en voedingsstoffen in de gaten te houden.

Soms vinden de logopedist en de arts het nodig dat er nader onderzoek moet worden verricht. De radioloog kan een röntgen-slikvideo maken. De KNO-arts kan de werking van o.a. het gehemelte, strottenhoofd en stembanden bekijken.

Algemene adviezen als u slikproblemen heeft

In het belang van de revalidatie kan er besloten worden om geen voeding meer aan te bieden via de mond, om risico's te voorkomen. Het toedienen van voeding kan dan plaats vinden via een neus-, maag-sonde of een sonde rechtstreeks via de maagwand. Het is ook mogelijk dat u een aantal voedingsmiddelen wel mag eten, naast de sondevoeding.

Specifieke, persoonlijke adviezen:

.....
.....
.....
.....
.....

Adviezen voor partner, familie, vrienden:

- Wanneer uw naaste volledige sondevoeding krijgt, mag u niets te eten of te drinken aanbieden. Vraag **altijd** aan de verpleegkundige wat wel en niet mag, ook ten aanzien van fruit en snoep.
- Over de houding van uw naaste tijdens het slikken. Zo rechtop mogelijk zitten met het hoofd niet achterover gebogen, ook in bed.
- Geef geen grote happen of slokken.
- Zorg voor rust tijdens het eten. Voorkom dat uw naaste wordt afgeleid tijdens het eten of drinken. Praat dus niet, stel geen vragen en zet geen televisie aan.
- Als iemand met slikproblemen etensresten niet voelt rondom de mond, is het gewenst, aan te leren om de mond af te vegen.
- Mondhygiëne is belangrijk: maak of spoel de mond daarom schoon na het eten of drinken.

Wat kunt u doen als uw naaste zich verslikt?

- Laat iemand die zich verslikt voorover buigen en goed uithoesten.
- Geef géén slokje water om te helpen.
- Wacht rustig tot de hoestprikkel helemaal over is.

Ontslag uit het ziekenhuis

Afhankelijk van de ernst en het type slikstoornissen zal het nodig zijn om de logopedie voort te zetten na de ziekenhuisopname. Dit kan op poliklinische basis bij de logopedist van het ziekenhuis, een verpleeghuis of een revalidatiecentrum of in een reguliere logopediepraktijk.

Vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met het front office Fysiotherapie, Ergotherapie, Logopedie en Diëtetiek. Telefoonnummer: (076) 595 30 75.

Meer informatie

Kijk op de site van de beroepsvereniging voor logopedisten: www.nvlf.nl(<https://www.nvlf.nl/>).

Meer lezen over logopedie in Amphia?

[Ga naar afdeling Logopedie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/logopedie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/logopedie)