

Problemen met slikken

Deze folder is bedoeld voor mensen met slikproblemen en voor hun familieleden. In deze folder leest u hoe het komt dat iemand zich verslikt, wat de risico's van verslikken zijn en wat de logopedist en diëtist kunnen doen. Verder leest u wat u zelf kunt doen om zo veilig mogelijk te eten en drinken.

Slikken

Slikken is een ingewikkeld proces. Bij het slikken zijn veel spieren betrokken, zoals de lip-, tong- en wangspieren. Een gezond persoon kan slikken zonder erbij na te denken. We kauwen het eten en verzamelen het op de tong. Vervolgens vervoeren de tongspieren het eten of drinken naar de keel. Dan slikken we het eten of drinken door en komt het in de slokdarm terecht. Zodra de slikbeweging wordt ingezet, sluit het strottenklepje de luchtpijp volledig af. Het strottenklepje zorgt er dus voor dat er geen eten of drinken in uw luchtpijp terecht komt. Buiten de maaltijden om slikken we automatisch ongeveer één keer per minuut om het speeksel te verwijderen.

Verslikken

Wanneer u zich verslikt, komt eten of drinken in uw luchtpijp in plaats van uw slokdarm terecht. Het strottenklepje heeft de luchtpijp dan niet of niet goed afgesloten. Meestal krijgt u dan een hoestbui. Hoesten zorgt ervoor dat datgene wat in de luchtpijp is gekomen, als het ware 'wordt uitgeblazen'.

Risico's

Als u moeite hebt met hoesten of niet meer kunt hoesten, is het mogelijk dat er voedsel in uw longen terechtkomt. Dit kan een longontsteking veroorzaken. Soms is dit levensbedreigend. Ook is er kans op verstikking. U kunt zich verslikken zonder dat anderen het opmerken.

Ontstaan van slikproblemen

Slikproblemen kunnen ontstaan door:

- ouderdom. Hierdoor kunnen de spieren verzwakken, waardoor u het eten minder goed kunt kauwen en het doorslikken slechter lukt. Soms gaat het kauwen moeilijker door een slecht gebit of kunstgebit.
- ziekten van het zenuwstelsel, bijvoorbeeld een beroerte, de ziekte van Parkinson, MS, ALS of dementie. Deze ziekten kunnen de gevoeligheid in de mond verminderen, waardoor u minder goed voelt wat er in uw mond of keel gebeurt. Daarnaast kunt u door een verminderde werking van de slikspieren moeite hebben met het wegslikken van voeding. Ook kunt u zich verslikken. Iemand met dementie kan bijvoorbeeld vergeten dat er voedsel in zijn mond zit.
- medicijnen. Bepaalde medicijnen kunnen sufheid of een droge mond veroorzaken.

Verschijnselen van slikproblemen

U hebt problemen met slikken als u last hebt van:

- verslikken tijdens eten of drinken (hoesten, kuchen, keelschrapen, rood worden, blauw aanlopen, traanogen krijgen);
- speeksel, eten of drinken dat uit uw mond loopt;
- het gevoel dat voedsel of medicijnen blijven steken in uw keel of slokdarm;
- voedselresten die achterblijven in uw mond;
- pijn tijdens kauwen of slikken.

Eventueel kunnen onderstaande verschijnselen ook duiden op slikproblemen:

- snel afvallen, mager worden;
- erg langzaam eten;
- geen trek hebben in eten en drinken;
- snel moe worden bij eten en drinken;
- eenzijdig eten, bijvoorbeeld voornamelijk pap.

Logopedist/diëtist

De logopedist onderzoekt uw slikproblemen en bekijkt wat er moet gebeuren om veilig te kunnen slikken. De logopedist past, indien nodig, uw voeding of drinken aan en geeft dit door aan de medewerker Gastenservice en de verpleging. Als u zich verslikt, kan bijvoorbeeld koffie ingedikt worden. En wanneer u niet goed kunt kauwen of zich verslikt, kunt u gemalen of zachte voeding krijgen in plaats van normale voeding. **Eventueel werkt de logopedist hierbij samen met een diëtist.** De diëtist probeert uw voeding zo goed mogelijk aan te passen, waarbij zij ook rekening houdt met uw wensen. De verpleging en/of medewerker Gastenservice zorgt ervoor dat de voeding op de juiste manier wordt aangeboden en signaleert eventuele problemen.

Algemene adviezen bij slikproblemen

Algemene adviezen bij slikproblemen zijn:

- Wees bedacht op de gevolgen van verslikken: bijvoorbeeld longontsteking of verstikking.
- Overleg **altijd** met de logopedist, verpleging of medewerker Gastenservice wat u mag eten of drinken.
- Zorg ervoor dat u **altijd** goed rechtop zit tijdens eten en drinken (ook in bed).
- Let erop dat uw hoofd **niet** achterover hangt, maar houdt het goed rechtop, of zelfs iets naar voren gebogen.
- Zorg ervoor dat u **niet** afgeleid wordt tijdens het eten/drinken.
- Laat iemand wanneer hij zich verslikt, voorover buigen en uithoesten. Ga **niet** iemand tussen de schouders slaan.
- **Haal hulp als iemand het benauwd krijgt.**

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers

een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.