

Belangrijk voor bezoek

Omdat u zich kan verslikken is het belangrijk dat uw bezoek bij de verpleging informeert of u iets te eten of te drinken mag hebben.

Het bezoek moet u niet afleiden of praten tijdens het eten of drinken om verslikken te voorkomen.

Laat iemand wanneer hij zich verslikt, voorover buigen en uithoesten. Ga iemand niet tussen de schouders slaan. Hier kan iemand van schrikken waardoor de situatie kan verergeren.

Laat handelen over aan verpleegkundig personeel.

Haal hulp als iemand het benauwd krijgt.

Heeft u nog vragen?

Als u vragen heeft kunt u deze stellen aan de medewerkers op de afdeling.



Slikproblemen

Verpleegafdeling 2 Noord

R215.04 2010-06

1195939

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

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

Slikken

Slikken is een ingewikkeld proces. Bij het slikken zijn veel spieren betrokken, zoals de lip-, tong-, wang- en keelspieren. Als u gezond bent kunt u slikken zonder erbij na te denken. U kauwt het eten en verzamelt het op de tong. Hierna brengen de tongspieren het eten of drinken naar de keel. U slikt het eten of drinken door en het komt in de slokdarm terecht.

Buiten de maaltijden om slikken we automatisch ongeveer één keer per minuut om het speeksel uit de mond te verwijderen.

Verslikken

Wanneer u zich verslikt, komt eten of drinken in uw luchtpijp in plaats van in uw slokdarm terecht. Meestal krijgt u dan een hoestbui. Hoesten zorgt ervoor dat datgene wat in de luchtpijp is gekomen, als het ware terug naar buiten wordt geblazen.

Risico's

Als u moeite heeft met hoesten of niet meer kunt hoesten is het mogelijk dat voedsel in uw longen terecht komt. U kunt dan een longontsteking krijgen. Soms is dit levensbedreigend. Ook is er kans op verstikking. U kunt zich verslikken zonder dat anderen het opmerken.

Oorzaken

Slikproblemen kunnen komen door:

- **Ouderdom.** De spieren verzwakken, waardoor u het eten minder goed kunt kauwen en het slikken slechter gaat. Soms gaat het kauwen moeilijker door een slecht gebit of kunstgebit.
- **Ziekte.** Bijvoorbeeld een beroerte, de ziekte van Parkinson of dementie. Het gevoel in de mond kan verminderen waardoor u minder goed voelt wat in uw mond of keel gebeurt. Iemand met dementie kan bijvoorbeeld vergeten dat eten in zijn mond zit. Bij een beroerte kunt u soms door verlamming niet meer slikken, of u weet niet meer hoe u moet slikken.
- **Medicijnen:** Van bepaalde medicijnen kunt u suf worden of een droge mond krijgen.

Verschijselen

U kunt problemen hebben met slikken als u last heeft van:

- verslikken tijdens eten of drinken (hoesten, rood worden, blauw aanlopen, traanogen krijgen);
- speeksel, eten of drinken dat uit de mond loopt;
- het gevoel dat eten of medicijnen blijven steken in uw keel of slokdarm;
- etensresten die achterblijven in uw mond;
- pijn tijdens kauwen of slikken;
- verandering van het stemgeluid (borrelig geluid).

De volgende verschijnselen kunnen ook wijzen 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.

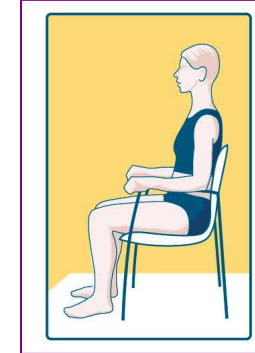
Logopedist en diëtist

De logopedist onderzoekt slikproblemen en bekijkt wat moet gebeuren om veilig te kunnen slikken. Dit kan bijvoorbeeld door verdikken van dunne dranken of het eten te malen. Zij bespreekt dit met de voedingsassistent en de verpleging. Ze kan slikoefeningen met u doen of tips geven.

Soms wordt ook de diëtist om advies gevraagd. De diëtist past als het nodig is de samenstelling van het eten aan. Ze houdt hierbij natuurlijk ook rekening met uw wensen.

De verpleging en/of voedingsassistent zorgt ervoor dat u het juiste eten krijgt. Zij kijken ook of het eten en drinken zo beter gaat.

Geschikte houding



Wat is een goede houding om te eten of drinken?

Het is belangrijk dat u:

- niet suf bent;,
- goed geluid kunt maken;
- goed kunt hoesten.
- Ook moet u het speeksel spontaan door kunnen slikken.
- U moet zo goed mogelijk rechtop zitten. Bij voor-

keur op een stoel, maar als dit niet mogelijk is in bed.

- Let erop dat uw hoofd niet achterover hangt. Houdt het goed rechtop of zelfs iets naar voren gebogen.