



# Slikken

**Verslikken is heel vervelend. Zeker als dit regelmatig gebeurt als gevolg van een ziekte of ongeval. De logopedist en diëtist kunnen u helpen met het voorkomen van verslikken.**

## Slikken

Er zijn veel spieren betrokken bij slikken denk aan de lippen, tong en wangen. Een gezond persoon kan slikken zonder er bij na te denken. Zelfs buiten de maaltijden om slikt men automatisch ongeveer één maal per minuut om het speeksel te verwijderen.

Hoe verloopt het slikken bij eten en drinken?

- het eten wordt gekauwd en verzameld op de tong
- het eten of drinken wordt door de tongspieren naar de keel vervoerd
- het eten of drinken wordt doorgeslikt en komt in de slokdarm terecht

## Wat is verslikken?

Wanneer iemand zich verslikt, komt eten of drinken in de luchtpijp terecht in plaats van in de slokdarm. In de meeste gevallen zal iemand die zich verslikt een hoestbui krijgen. Hoesten zorgt ervoor dat datgene wat in de luchtpijp is gekomen, eruit gaat.

## Risico's

Wanneer iemand moeite heeft met hoesten of niet meer kan hoesten, is het mogelijk dat er voedsel in de longen terechtkomt. Men kan zich verslikken zonder dat het opgemerkt wordt.

Zo kan een longontsteking of verstikking ontstaan.

## Slikproblemen ontstaan door

- ouderdom
- ziekte aan het zenuwstelsel
- medicijnen

- ziekte in het hoofd- of halsgebied

#### *Ouderdom*

Spiers worden zwakker, waardoor het eten minder goed gekauwd wordt en het doorslikken slechter verloopt. Soms gaat het kauwen moeilijker door een slecht gebit of kunstgebit.

#### *Ziekte van het zenuwstelsel*

Denk aan een beroerte, ziekte van Parkinson of dementie. De gevoeligheid in de mond kan verminderd zijn, waardoor er minder goed gevoeld wordt wat er in de mond of keel gebeurt. Iemand met dementie kan zelfs vergeten dat er voedsel in de mond zit.

#### *Medicijnen*

Deze kunnen sufheid of een droge mond veroorzaken.

#### *Ziekte in het hoofd- of halsgebied*

Bijvoorbeeld kanker of een tumor. Zowel voor als na een operatie, chemokuur en/of bestraling kunnen slikproblemen ontstaan.

## **Kenmerken van slikproblemen**

- verslikken tijdens of vlak na het eten of drinken (hoesten, rood worden, blauw aanlopen, traanogen krijgen).
- speeksel, eten of drinken loopt uit de mond
- het gevoel hebben dat voedsel of medicijnen blijven steken in de keel of in de slokdarm
- voedselresten blijven achter in de mond
- kauwen of slikken doet pijn

Merkt u één van onderstaande verschijnselen op, dan bestaan er mogelijk 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 alleen pap

## **Samenwerking**

Als vermoed wordt dat iemand slikproblemen heeft, kan de arts doorverwijzen naar de logopedist. Deze inventariseert de problemen en kijkt naar de voorwaarden die aanwezig moeten zijn om veilig te kunnen slikken.

De logopedist overlegt met de ergotherapeut en/of fysiotherapeut en geeft dan aan of en hoe er gestart kan worden met (aangepaste) voeding.

Aan de hand van de onderzoeksgegevens van de logopedist past de diëtist het eten en drinken aan, zodat de klant voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Uitgangspunt is een goede voedingstoestand waarbij zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met de wensen van de klant.

## Algemene adviezen bij verslikproblemen

- wees bedacht op de gevolgen van verslikken: bijvoorbeeld longontsteking of verstikking
- overleg bij opname altijd met de verpleging wat er gegeten of gedronken mag worden
- altijd goed rechtop zitten tijdens eten en drinken (ook in bed)
- laat het hoofd niet achterover hangen, maar houdt het goed rechtop of zelfs iets naar voren gebogen
- zorg voor een rustige omgeving zonder afleiding
- buig voorover bij verslikken en hoest goed uit. Niet tussen de schouders slaan
- haal achtergebleven voedselresten en eventueel de gebitsprothese uit de mond
- haal hulp als iemand het benauwd krijgt