

Slikproblemen

Logopedie & diëtetiek

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Slikken	3
Slikproblemen	3
Symptomen van verslikken	4
Risico's	4
Onderzoek en behandeling	5
Voeding	5
Adviezen	6
Meer informatie	7
Uw vragen	7

Tijdens het eten en drinken gebruiken we veel spieren. Als de spieren in uw mond en keel minder goed werken, dan kunt u problemen tijdens het slikken ervaren. Denk hierbij aan voedsel dat in de keel blijft steken of verslikken waardoor u gaat hoesten. Het is ook mogelijk dat u ongemerkt slikproblemen heeft. In deze folder leest u meer informatie over de oorzaken, de gevolgen en behandeling van slikproblemen.

■ Slikken

Slikken is een ingewikkeld proces waarbij veel spieren zijn betrokken. Dit zijn onder andere de spieren van lippen, tong, kaak, wangen en keel. Het slikken verloopt in 4 fasen:

- de eerste fase begint bij het nemen van een slok drinken of een hap eten. Bij het zien of ruiken van eten maakt u speeksel aan
- in de tweede fase kauwt u zo nodig het voedsel. Vervolgens wordt het voedsel verzameld op de tong en start u de slikbeweging. Hierdoor verplaatst het voedsel naar achter richting uw keel
- zodra het voedsel de keelholte raakt wordt de slikreflex ingezet. De slikreflex gaat automatisch, waarbij uw luchtpijp wordt afgesloten door het strottenklepje. Hierdoor opent de slokdarm zich, waardoor het voedsel in de slokdarm terecht komt
- in de laatste fase verplaatst de slokdarm het voedsel naar de maag

Bekijk ook het filmpje over slikken op www.nwz.nl/slikproblemen.

■ Slikproblemen

In alle bovenstaande fasen kunnen problemen ontstaan. Mogelijke oorzaken hiervan zijn onder andere:

- neurologische aandoeningen of aandoeningen van de spieren. Hierbij kunt u denken aan een beroerte, de ziekte van Parkinson, een tumor in de hersenen, ALS en MS
- een tumor in het hoofd-halsgebied
- langdurige beademing
- ouderdom
- medicijngebruik

Als gevolg van deze oorzaken kunnen de spieren van uw mond en keel minder goed werken. Ook kan het zijn dat uw gevoel in de mond en keel verminderd is. Hierdoor kunnen problemen met eten en drinken ontstaan. Voorbeelden van problemen die kunnen ontstaan zijn:

- moeite met kauwen
- lang over het eten doen
- eten/drinken dat uit de mond loopt
- de hap niet weggeslikt krijgen
- veel resten in de mond na het slikken
- hoesten, kuchen of schrapen met de keel
- verslikken in eten, drinken en/of speeksel
- overmatig speeksel
- minder plezier bij het eten en drinken
- ongewild afvallen

■ **Symptomen van verslikken**

Bij verslikken kunt u de volgende symptomen opmerken:

- hoesten, kuchen of schrapen vlak vóór, tijdens of na het slikken.
U kunt zich ook verslikken zonder te hoesten!
- rode, tranende ogen
- benauwd krijgen
- een 'natte', borrelig klinkende stem

■ **Risico's**

Bij het verslikken bestaat het risico dat eten en/of drinken in uw longen terecht komt. Dit kan een longontsteking tot gevolg hebben. In sommige gevallen kan dit zelfs leiden tot een levensbedreigende situatie. Een ander risico van slikproblemen is dat u ondervoed en/of uitgedroogd kan raken. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als u lang over het eten doet of als u minder gaat eten en drinken omdat u bang bent dat u zich gaat verslikken.

Als u onvoldoende voeding binnen krijgt kan gewichtsverlies optreden en spiermassa afnemen. Hierdoor kan uw conditie afnemen en heeft u een vergrote kans op doorligplekken (decubitus).

■ **Onderzoek en behandeling**

Logopedist

Uw logopedist beoordeelt of u veilig kunt slikken en onderzoekt waarom het slikken bij u problemen geeft. Zo nodig krijgt u aanvullend onderzoek bij de KNO-arts of de radioloog.

De logopedist kan u daarnaast oefeningen meegeven om het slikken te verbeteren. Ook kan hij/zij u adviseren om uw voeding aan te passen. Deze aangepaste voeding is voor u gemakkelijker om door te slikken. Vaak gebeurt dit in overleg met de diëtist.

Diëtist

Zo nodig kan een diëtist beoordelen of u genoeg voeding en vocht binnen krijgt. Door mogelijke aanpassingen in uw voedsel kan het namelijk moeilijk zijn om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. De diëtist kan met u meedenken, bekijken wat voor u haalbaar is en producten adviseren die hierbij passen.

Als u onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt is dit niet altijd te merken aan uw gewicht. Het is hierdoor belangrijk om uzelf regelmatig te wegen en te beoordelen wat u precies aan voedingsstoffen binnenkrijgt. De diëtist kan u hierbij helpen.

■ **Voeding**

Aangepaste voeding

Vanwege slikproblemen kunt u het advies krijgen om vloeibare en gemalen voeding te eten. Vloeibare voeding bevat meer vocht en heeft hierdoor een lagere voedingswaarde dan vaste voeding. Daarom is het nodig om méér te eten om aan dezelfde voedingswaarde te komen als met vaste voeding.

Ligt u opgenomen in het ziekenhuis?

Om uw voedingstoestand in de gaten te houden wordt u onder andere eenmaal per week gewogen. Als uw gewicht gelijk blijft betekent dit meestal dat u voldoende voeding binnen krijgt. Naast calorieën (energie), zijn eiwitten (bouwstoffen), vocht, vitaminen en mineralen nodig voor een voorspoedig herstel tijdens en na uw opname in het ziekenhuis. U krijgt hier advies over van uw diëtist.

Sondevoeding

Bij ernstige slikproblemen kan uw arts, logopedist of diëtist u adviseren te starten met sondevoeding. Dit gebeurt alleen als het niet lukt om op uw eigen kracht voldoende voeding te eten en/of te drinken. Bij sondevoeding krijgt u een slangetje (sonde) via de neus, naar uw maag ingebracht. Via het slangetje krijgt u vloeibare voeding toegediend. Sondevoeding kan gebruikt worden als volwaardige voeding of als aanvulling op uw eigen voedingsinname.

Normale voeding naast sondevoeding

Als opbouw van normale voeding mogelijk is, gebeurt dit in overleg met uw diëtist of logopedist. Dit is belangrijk, zodat de kans op ondervoeding en verslikken beperkt wordt. U krijgt in dit geval steeds minder voeding via de sonde, maar steeds meer voeding via de mond totdat u de sonde niet meer nodig heeft. Bent u onder behandeling van een diëtist? Vaak krijgt u dan een voorbeeld-dagmenu op basis van uw voedingsbehoeften. Dit menu kunt u gebruiken als richtlijn tijdens uw opname, maar ook thuis.

■ Adviezen

Hieronder vindt u een aantal algemene adviezen die de kans op verslikken verkleinen. Gelden er voor u speciale adviezen? Dan hoort u dit van uw logopedist of verpleegkundige.

- wees oplettend op de symptomen van verslikken
- houd u dan aan het slikadvies van uw logopedist
- als het advies 'niet per os' (NPO) is, dan betekent dit dat u niets mag eten of drinken. U krijgt in dit geval voeding via de sonde

- zit goed recht op tijdens het eten en drinken, ook in bed
- houd uw hoofd goed rechtop tijdens het eten en drinken
- praat niet als u eten of drinken in uw mond heeft
- concentreer u op het eten of drinken. Wees niet afgeleid

Ligt u opgenomen in het ziekenhuis?

Brengt uw bezoek eten/drinken mee? Overleg dan eerst met de verpleegkundige of logopedist voordat u het nuttigt.

■ Meer informatie

Meer informatie over slikproblemen kunt u vinden op de volgende websites:

- www.logopedie.nl
- www.moeilijklikken.nl

■ Uw vragen

Afhankelijk waar u wordt behandeld, neemt u voor vragen contact op met de afdeling logopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

- voor **locatie Alkmaar** belt u naar de afdeling logopedie, telefoon 072 - 548 3157 of naar de afdeling revalidatie, telefoon 072 - 548 3290. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur
- voor **locatie Den Helder** belt u naar de afdeling logopedie, telefoon 0223 - 69 6246. Wij zijn bereikbaar van maandag t/m donderdag van 08:00 tot 16:30 uur en op vrijdag van 08:00 tot 12:30 uur. U kunt ook mailen naar logopedie-denhelder@nwz.nl

Ligt u opgenomen in het ziekenhuis?

Als u ligt opgenomen in het ziekenhuis kunt u met uw vragen terecht bij de verpleegkundige. De verpleegkundige kan zo nodig de logopedist of diëtist vragen om bij u langs te komen.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling revalidatie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 268765/2019.07

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.