



# Adviezen bij een slikstoornis

---

U heeft moeite met het slikken. De logopedist is hiervoor bij u langs geweest. In deze folder leest u meer over wat slikken precies is en wat een slikstoornis is. Ook staan er adviezen in over het eten en informatie over mondverzorging.

Deze folder is geschreven voor mensen met een slikstoornis. Familie en naasten zijn vaak nauw betrokken bij het eten en drinken. Daarom is de informatie in deze folder ook bestemd voor hen.

## **Slikken**

De medische term voor problemen met of moeilijkheden bij het slikken is dysfagie. Dys betekent slecht of moeilijk en fagie betekent slikken. Een normale slikbeweging gebeurt in verschillende fasen. Bij een normale slikbeweging zijn 25 verschillende spieren en 5 verschillende zenuwen betrokken. Dit is dus een ingewikkeld proces. Tijdens de slikbeweging wordt het eten of drinken van de mond naar de maag verplaatst. Het eten wordt eerst gekauwd en verzameld op de tong. De spieren van de tong brengen het eten of drinken naar de keel. Dan wordt het doorgeslikt en komt het in de slokdarm en daarna in de maag terecht.

## **Wat is een slikstoornis?**

Door schade aan de hersenen kan slikken moeilijk zijn. U heeft een slikstoornis als:

- U zich verslikt tijdens of vlak na het eten of drinken. U gaat hoesten, niezen of blauw aanlopen. Ook kunt u een borrelige, hese stem of traanogen krijgen.
- Het speeksel, eten of drinken uit uw mond loopt.
- Het drinken via uw neus naar buiten komt.
- U het gevoel heeft dat medicijnen of voedsel in uw keel of in uw slokdarm blijven steken.

- Er voedselresten achter in uw mond blijven.

## Hoe ontstaat een slikstoornis?

Een slikstoornis ontstaat bijvoorbeeld door een beroerte, multiple sclerose of de ziekte van Parkinson.

## De risico's van een slikstoornis

Wanneer u zich verslikt, komt er eten of drinken in de luchtpijp terecht in plaats van in de slokdarm. Meestal krijgt u een hoestbui waardoor het voedsel uit de luchtpijp of longen wordt geblazen. Als het voedsel in de longen terechtkomt, kan een longontsteking ontstaan. Door de slikproblemen kost het eten meer tijd of is de eetlust minder. Hierdoor kunt u in een korte tijd veel afvallen. Krijgt u te weinig vocht binnen, dan droogt u uit.

## Adviezen over het eten voor u en uw naasten

Omdat u moeite heeft met slikken en de kans groter is dat u zich verslikt, zijn de volgende adviezen voor het eten belangrijk:

- Gaat u goed rechtop zitten met uw hoofd zo nodig gesteund. Buig ook uw hoofd iets naar voren.
- Heeft u een gebitsprothese? Dan draagt u uw gebitsprothese tijdens het eten. Als het nodig is plakt u de gebitsprothese vast met een kleefmiddel.
- Drinkt u rustig en slok voor slok.
- Als u eet, is het belangrijk dat het eten goed doorslikt en pas een volgende hap eten neemt nadat u de vorige volledig heeft doorgeslikt. Wordt u geholpen met eten? Dan mag een nieuwe hap pas worden aangeboden, wanneer de vorige hap volledig is doorgeslikt.
- Wanneer u zich verslikt en begint te hoesten, moet u meteen stoppen met eten. Meld dit bij de verpleegkundige.
- De happen moeten niet te groot zijn.
- Las pauzes in tijdens de maaltijd als het eten nog vermoeiend is.
- Zorg ervoor dat u het hoofd niet hoeft te draaien als u een hap eten neemt. Wordt u geholpen met eten? Dan moet diegene die u helpt het eten recht van voren aanbieden. Zodat u het hoofd niet hoeft te draaien. Hapt u het eten goed van de lepel. En haalt u de lepel recht uit de mond.
- Na het eten moet uw mond goed leeg zijn. Diegene die u helpt met eten moet dit controleren als dit nodig is. Blijft u een poosje rechtop zitten, zodat het eten kan 'zakken'.
- Het is belangrijk dat u in alle rust eet. Zodat u zich kan concentreren op het eten.
- Helpt u met eten? Stel dan geen vragen wanneer de patiënt eten in zijn/haar mond heeft.
- Volgt u goed de adviezen van de logopedist en verpleegkundige op.

## Wat doet een logopedist

De logopedist is deskundig op het gebied van slikproblemen. In het eerste bezoek stelt zij u vragen om zo uw slikklachten duidelijk te krijgen. Ook onderzoekt de logopedist de spieren en het gevoel van uw mond en gezicht. Verder kijkt zij hoe u iets eet of drinkt (observeren).

Na dit onderzoek beoordeelt de logopedist in overleg met de behandelend arts, of het voor u veilig is om te eten of te drinken. Het kan zijn dat u het advies krijgt, om het drinken dikker te maken of bepaalde voedingsmiddelen niet te gebruiken.

Volg deze adviezen goed op, want verslikken kan ernstige gevolgen hebben.

## Mondverzorging

Bij slikklachten is de mondverzorging zeer belangrijk. U kunt zich verslikken in uw eigen speeksel. Het is dan ook erg belangrijk dat uw mond zo schoon mogelijk is en blijft.

Volgt u bij het tandenpoetsen de adviezen van de verpleegkundige goed op. U kunt zich bijvoorbeeld ook verslikken in tandpasta.

Wordt u geholpen met tanden poetsen? Dan is het belangrijk dat diegene die u daarbij helpt aan de verpleging vraagt hoe dit zo veilig mogelijk te doen.

## Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

De afdeling logopedie is bereikbaar via telefoonnummer (023) 224 0005.

## Waar zijn we te vinden?

### Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

### Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A  
2102 CW Heemstede

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)