

Problemen met slikken?

Slikken	2
Wat is verslikken?	3
Risico's	3
Hoe ontstaan slikproblemen	3
Kenmerken van slikproblemen	4
Wat doet de logopedist?	4
Algemene adviezen bij slikproblemen	5

Deze folder is bedoeld voor mensen met slikproblemen en iedereen die meer wil weten over slikproblemen. Er wordt uitleg gegeven over hoe het komt dat iemand zich verslikt. Ook wordt aangegeven wat de risico's zijn en wat een logopedist kan doen. Verder wordt beschreven wat u zelf kunt doen om zo veilig mogelijk te eten en te drinken.

Slikken

Een gezond persoon kan slikken zonder er bij na te denken. Zelfs buiten de maaltijden om slikt men automatisch ongeveer één keer per minuut om het speeksel te verwijderen. Toch is slikken een zeer complex proces. Er zijn veel spieren bij betrokken. Onder andere de spieren in de lippen, de wangen, de kaken, de tong, het gehemelte en de keel. Een goede samenwerking tussen al deze spieren is noodzakelijk om het slikken goed te laten verlopen.

Het slikproces bestaat uit vier fasen:

1. Het voedsel of vocht wordt in de mond genomen en als het nodig is gekauwd. Met behulp van de tong en wangspieren wordt vervolgens een voedselbrok gevormd.
2. De voedselbrok of het vocht wordt door de tong naar achteren getransporteerd.
3. Het gehemelte sluit de neusholte af. De voedselbrok of het vocht wordt doorgeslikt. Dit doorslikken gebeurt reflexmatig. Tijdens dit zogenaamde 'slikreflex' wordt de luchtpijp afgesloten door het strotteklepje. Hierdoor komt het eten of drinken niet in de luchtpijp of de neus terecht, maar in de slokdarm.
4. De voedselbrok of het vocht gaat verder de slokdarm in en komt uiteindelijk in de maag terecht. Het gehemelte en het strotteklepje keren terug naar hun oorspronkelijke positie.

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 krijgt iemand die zich verslikt een hoestbui. Hoesten zorgt ervoor dat datgene wat er in de luchtpijp is gekomen, daar als het ware uit wordt geblazen.

Risico's

Als iemand moeite heeft met hoesten of niet meer kan hoesten, is het mogelijk dat er voedsel in de longen komt. Men kan zich ook verslikken zonder dat het opgemerkt wordt. Als men zich verslikt kan er een longontsteking ontstaan. Soms is dit levensbedreigend. Ook is er kans op verstikking.

Hoe ontstaan slikproblemen

Naast verandering in het slikken door ouderdom kunnen ook neurologische aandoeningen en bijwerkingen van medicijnen tot slikklachten leiden.

Ouderdom:

De spieren worden zwakker. Hierdoor wordt het eten minder goed gekauwd en verloopt het transport van voedsel minder goed. Ook kan de slikreflex vertraagd zijn, waardoor de luchtpijp niet snel genoeg wordt afgesloten.

Neurologische problemen:

Neurologische problemen, zoals na een beroerte of bij de ziekte van Parkinson, kunnen leiden tot coördinatieproblemen van de slikbeweging. Het samenspel van de spieren die betrokken zijn bij het slikken is dan verstoord. Ook kan het zo zijn dat het gevoel in de mond verminderd is. Hierdoor wordt minder goed gevoeld wat er in de mond of keel gebeurt. Zo kan men zich ook verslikken.

Medicijnen:

Sommige medicijnen kunnen bijvoorbeeld sufheid of een droge mond veroorzaken waardoor slikken moeilijker wordt.

Anatomische afwijkingen:

Het slikken kan ook verstoord raken door een obstructie (bijvoorbeeld een tumor of poliep), een defect (bijvoorbeeld na een operatie in het mond/keelgebied), een tracheostoma of aangeboren afwijkingen. Ook na radiotherapie kan het slikken moeilijker gaan.

Kenmerken van slikproblemen

- Verslikken tijdens eten of drinken (hoesten, last van benauwdheid).
- Speeksel, eten of drinken loopt uit de mond
- Er blijven voedselresten in de mond achter
- Het gevoel hebben dat voedsel blijft steken in de keel of in de slokdarm en niet goed kan worden doorgeslikt
- Voedsel of vocht komt terug via de neus
- De stem klinkt anders na het eten of drinken, 'borreilig'

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
- Veel hoesten (met name na of tijdens de maaltijd)

Wat doet de logopedist?

Als vermoed wordt dat iemand slikproblemen heeft, kan de arts doorverwijzen naar een logopedist. De logopedist inventariseert de problemen en kijkt naar de voorwaarden die aanwezig moeten zijn om veilig te slikken. Door een slikonderzoek probeert de logopedist de oorzaak van het slikken op te sporen. Vervolgens wordt vastgesteld in welke fase van het slikproces de stoornis zit.

Indien nodig wordt er een logopedische behandeling gestart met als doel het verbeteren van de verschillende bewegingen in het slikproces. Hiervoor zijn verschillende slikoefeningen beschikbaar.

Ook kunnen er tips gegeven worden om het slikken wat makkelijker te laten verlopen. Hiernaast wordt advies gegeven over bijvoorbeeld de samenstelling van het voedsel; dranken kunnen bijvoorbeeld ingedikt worden of het eten kan worden gemalen om het slikken beter en veiliger te laten verlopen. Ook wordt advies gegeven over de manier waarop het eten en drinken wordt aangeboden of toegediend, de beste houding waarin geslikt kan worden en over aanpassingen in eet- en drinkgerei.

De resultaten van de slikbehandeling zijn in grote mate afhankelijk van de aard en de ernst van de stoornis. Er kunnen beperkingen blijven bestaan.

Algemene adviezen bij slikproblemen

1. Zorg ervoor dat men altijd goed rechtop zit tijdens eten en drinken (ook in bed).
2. Let erop dat het hoofd niet achterover hangt, maar goed rechtop, of zelfs iets naar voren gebogen.
3. Zorg ervoor dat men niet afgeleid wordt tijdens het eten/drinken.
4. Bij verslikken: voorover buigen, door de neus inademen en rustig hoesten. Ga niet tussen de schouders slaan! Het slaan onderbreekt het hoestritme en dat is niet goed.
5. Geef geen slokje water na het verslikken. Dit maakt het alleen maar erger, omdat de hoestprikkel weer uitgelokt kan worden.

Voor vragen kunt u contact opnemen met de logopedisten van ons ziekenhuis, tel. (0512) 588445, e-mail: logopedie@nijsmellinghe.nl.