

Slik bewust en vermijd slikproblemen

Hoe vaak slik jij op een dag?
Gemiddeld doen we dat zo'n 3.000
keer. Om speeksel door te slikken,
maar vooral ook tijdens het eten en
drinken. Als je een slikprobleem hebt,
ben je je er wellicht meer van bewust.
Gelukkig beteren slikproblemen
bij de meeste personen. Na
een aangepast dieetadvies,
slikoefeningen en training van de
mondmotoriek kan je opnieuw
genieten van je maaltijd!

Auteurs Marie Landsheere en
Kristien Scheepmans

Hoe ontstaan slikproblemen?

Berna Smets: “De oorzaken zijn verschillend. Vaak komt het voor in combinatie met een andere aandoening. Neurologische aandoeningen zoals ALS en MS tasten je spieren aan. Er kan dan krachtverlies of verlamming optreden van de ademhalings- en slikspieren. Ook bij Parkinson kunnen slikproblemen ontstaan door een traagheid van bewegen of een stijfheid van de spieren. Een herseninfarct kan uitvalsverschijnselen veroorzaken die samenhangen met slikken, zoals een gedeeltelijke verlamming aan de mond. Na een kankerbehandeling, bijvoorbeeld een bestraling, kunnen slijmvliezen zwellen waardoor patiënten moeilijker slikken. Vaak zien we slikproblemen bij oudere personen, maar het duikt ook op bij jongeren en zelfs kinderen.”

Hoe uit het zich?

Berna Smets: “Als mensen zich verslikken, hoesten ze vaak. Wanneer je regelmatig hoest tijdens het eten, moet er een alarmbel afgaan. Maar ook als je maaltijd zeer lang duurt, als je veel speekselverlies hebt, als er bij het drinken water uit je mond loopt of als er voedselresten na de maaltijd in je keel

blijven zitten. Dat kan een teken zijn dat je mondmotoriek en dus de slikbeweging niet goed loopt. Wees hiervoor alert. Wanneer je hoest tijdens het eten zit er waarschijnlijk voedsel of vocht in de luchtpijp vast. Als je verslikking niet vermijdt, kan dat nadelig zijn voor je longen en op lange termijn tot een longontsteking leiden.”

Hoe worden slikproblemen behandeld?

Berna Smets: “In de eerste plaats moeten jij en je omgeving alert zijn voor de zichtbare symptomen tijdens een maaltijd, zoals hoesten. Iedereen verslikt zich al eens maar als het regelmatig wordt, kaart je dat best aan bij je huisarts. Hij of zij verwijst je misschien door naar een logopedist of een neus-keel-oorarts (NKO-arts). Zodra ze de oorzaak en problematiek kennen, kan de behandeling starten. Via het slikonderzoek kan de NKO-arts achterhalen in welke fase van het slikproces er een probleem is. Een logopedist leert de juiste houding aan te nemen om te eten, zoals rechtop zitten, en leert mondmotorische oefeningen en slikmanoeuvres aan.”



Berna Smets is oprichtster van Logiko, een groepspraktijk in de regio Lummen en Heusden-Zolder. Ze heeft jaren ervaring als logopediste en begeleidt de laatste jaren voornamelijk personen met slik- en stemproblemen. Voor de behandeling van slikproblemen is interprofessionele samenwerking essentieel.



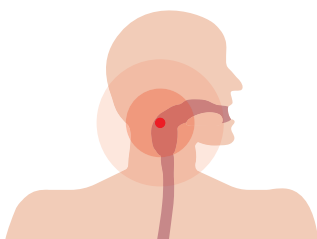
Amber Vansimpson is diëtiste bij het Wit-Gele Kruis Limburg. Ze werkt nauw samen met Logiko om voedingsadvies te geven rond onder andere slikproblemen. Ze gaat aan huis en geeft tips mee op maat van de patiënt. Amber is ook betrokken in een project in het kader van ondervoeding waar kauw- en slikproblemen kunnen voorkomen.

“Regelmatig hoesten tijdens het eten is een alarmsignaal: je slikbeweging loopt niet goed”

“Die training bestaat uit oefeningen van de kaak, de tong, de lippen of het gehemelte. Met slikmanoeuvres proberen we het slikken positief te beïnvloeden. Door het hoofd te buigen, creëer je bijvoorbeeld een betere luchtwegbescherming. Door de adem even vast te zetten, zullen de stemplooiën beter sluiten en verlaag je het risico op verslikken. Tot slot werk ik als logopedist om dezelfde redenen soms ook met stemoefeningen. De stembandsluiting verbetert hierdoor, maar het effect op slikken wordt nog verder onderzocht.”

Kan een aangepast dieet helpen?

Amber Vansimpson: “Zeker, het kan de eetervaring veiliger én aangener maken. Eerst willen we weten in wat iemand zich verslikt. Bij sommigen zijn dat vloeistoffen, zoals water en thee, en kan je die vloeistof indikken. Anderen verslikken zich in vaste voeding, bijvoorbeeld brood zonder korst of sandwiches. Dan zoeken we naar alternatieven met een aangepaste consistentie waardoor het verslikken vermindert. Ons advies is steeds op maat van de patiënt en afhankelijk van zijn of haar problematiek. We houden natuurlijk ook rekening met de smaakvoorkeuren, zodat het naast veilig ook lekker blijft. Soms is dat een hele zoektocht.”



Verder is ondervoeding een vaak voorkomend gevolg.

Amber Vansimpson: “Klopt! Bij slikproblemen verloopt eten moeilijker en trager, waardoor patiënten minder graag eten en sneller voldaan zijn. Daarom adviseren we kleine frequente maaltijden waarbij we de textuur van de voeding aanpassen en energie- en eiwitrijk maken. Dan denken we vooral aan calorierijke producten. Light en magere producten raden we zeker af. Eiwitten zitten vooral in melk en melkproducten, vlees, vis en eieren. Volle melkproducten zijn dus ideaal. Afhankelijk van wat de patiënt goed kan kauwen en slikken, kan men volle melk, gesuikerde pudding, chocomousse, vlees of kaas uit het vuistje, of gekookt ei eten. We raden dus aan om dagelijks, liefst bij elke maaltijd en tussendoor, een eiwitrijk product in te nemen. Bij deze alternatieven houden we wel telkens rekening met mogelijke andere voedingsproblematieken, zoals allergieën. Als je een slikprobleem hebt, raadpleeg je best een diëtist voor persoonlijk advies. Zodat je terug kan genieten van de maaltijd, thuis en buitenshuis.”

Wat kan je zelf doen?

Berna Smets: “Concentreer je als je eet: kijk geen tv, lees niet, eet en drink in kleine happen en slokken, en praat liefst ook niet. Een maaltijd is een sociaal gebeuren maar als je spreekt, heb je meer risico op verslikking. Praten is afleiding. Alle aandacht moet soms naar het slikken zelf gaan. Bovendien kan het soms misgaan als je moet inademen bij het praten terwijl er nog voedsel in de mond zit. Wissel dus eten en praten goed af.”

“De slikmanoeuvres of andere oefeningen met je mond en gehemelte kan je zelf verder zetten. Ik merk dat mensen er thuis mee aan de slag gaan en zo zelf een positieve invloed hebben op hun slikprobleem. Belangrijk hierbij is dus wel om eerst een diagnose te laten stellen zodat we een behandeling op maat kunnen opstarten.”

Meer weten?

Scan onderstaande QR-code en ga naar www.gezondthuis.be/tips-slikprobleem.

