



Slikstoornissen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HOE VERLOOPT HET NORMALE SLIKKEN?	4
WAT IS EEN SLIKSTOORNIS?	6
WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN SLIKSTOORNISSEN?	7
HOE WORDEN SLIKSTOORNISSEN ONDERZOCHT EN BEHANDELD?	8
ALGEMENE TIPS BIJ SLIKSTOORNISSEN	8
WAT MOET U DOEN ALS HET TOCH FOUT LOOPT?	10
TE VERMIJDEN VOEDINGSWAREN BIJ SLIKSTOORNISSEN	11
ENERGIERIJKE VOEDING	12
MEER INFO	13

Beste patiënt en familieleden,
Beste hulpverlener,

Elke dag slikken we duizenden keren maar dat merken we nauwelijks. Zolang alles goed loopt ...

Slikken is een snel en complex proces. Sommige aandoeningen (zoals een hersenbloeding of -infarct, de ziekte van Parkinson, multiple sclerose, dementie, COPD ...) of heelkundige ingrepen (zoals het verwijderen van een gezwel in de mond, keel, hersenen, ingrepen aan de stemplooien ...) kunnen dit proces verstoren en slikstoornissen veroorzaken.

Bepaalde medicijnen of medische behandelingen (bv. de bestraling van het mond- en halsgebied, langdurige ziekenhuisopname of beademing) kunnen ook een invloed hebben op het slikken.

Bij een normale veroudering kan het slikken trager en moeizamer verlopen. Dit leidt niet noodzakelijk tot slikproblemen. Als een oudere persoon zieker of zwakker wordt, is extra aandacht voor het slikken wel noodzakelijk.

HOE VERLOOPT HET NORMALE SLIKKEN?



Een slikbeweging duurt gemiddeld 1 tot 2 seconden. Op die korte tijd werken veel spieren en zenuwen samen om het voedsel, het drinken en/of het speeksel veilig van de mond naar de slokdarm te brengen.

We kunnen de volgende stappen in het slikproces onderscheiden:

- Het voedsel of de vloeistof wordt in de mond vermengd met speeksel en verwerkt tot een hanteerbare voedselbrok of slok (= de bolus).
- Een goede sluiting van de lippen verhindert dat de bolus terug uit de mond loopt.
- De bolus wordt door tongbewegingen naar de keel verplaatst.
- Het gehemelte wordt opgetrokken en sluit de neusholte af.
- Het strottenklepje kantelt om de toegang tot de luchtpijp te blokkeren.
- De stemplooiën bewegen naar elkaar toe om een extra beveiliging van de luchtweg te verzekeren.
- De ademhaling stopt tijdens het slikken.
- Het strottenhoofd beweegt opwaarts.
- De bolus wordt naar de slokdarm gebracht door contracties van de keelspieren.
- De kringspier bovenaan de slokdarm ontspant zich en wordt geopend.
- De bolus wordt via de slokdarm naar de maag getransporteerd.

WAT IS EEN SLIKSTOORNIS?

Een **slikstoornis (dysfagie)** is een algemene term om aan te duiden dat het transport van de bolus van de mond via de keel en de slokdarm naar de maag niet efficiënt en/of onveilig verloopt.

Meestal is dit het gevolg van verminderde bewegingsmogelijkheden en/of coördinatie, minder gevoeligheid en/of verminderde reflexactiviteit. Dikwijls zal verslikken het duidelijkste signaal zijn dat er iets fout loopt.

Met **verslikken** wordt bedoeld 'het terechtkomen van voedsel of vloeistof in de luchtpijp'.

Hoesten is een normale reactie op verslikken. Het ontstaat door een (minimale) prikkeling van de stemplooien. Het is een beveiligingsreactie om wat verslikt werd uit de luchtweg te verwijderen.

Als de gevoeligheid van de stemplooien verzwakt is, kunt u zich verslikken zonder dat u het merkt: er wordt niet gehoest (= stille aspiratie of stil verslikken).

Bij personen met een slikstoornis is het mogelijk dat:

- ✓ voedsel of drank niet herkend wordt
- ✓ voedsel of drank terug uit de mond loopt of vloeit
- ✓ de bolus langs de neus terugkomt
- ✓ het kauwen moeilijk is
- ✓ het verplaatsen van de bolus in de mond vertraagd of verstoord verloopt
- ✓ de slikreflex niet of vertraagd uitgelokt wordt

- ✓ er herhaaldelijk geslikt moet worden met moeilijk transport naar en in de keel
- ✓ voedsel of drank blijft zitten in de keel
- ✓ het slikken pijnlijk is
- ✓ eetsituaties vermeden worden

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen slikstoornissen en **voedingsproblemen**.

Bij voedingsproblemen kunt u wel veilig en efficiënt slikken maar om andere redenen onvoldoende voedsel opnemen (bv. geen eetlust, geen initiatief ...).

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN SLIKSTOORNISSEN?

- X Zich verslikken en zeker zich veelvuldig verslikken, kan leiden tot **luchtweginfecties**, zoals longontstekingen.
- X Een slikstoornis heeft een negatieve invloed op de **levenskwiteit**. Het sociale leven kan erdoor verstoord worden.
- X Slikstoornissen kunnen leiden tot een verminderde voedsel- en vochtopname, wat **gewichtsverlies en uitdrogingsverschijnselen** tot gevolg heeft.

HOE WORDEN SLIKSTOORNISSEN ONDERZOCHT EN BEHANDELD?

De verpleegkundige, de arts en de logopediste **evalueren** het slikken.

Eventueel is een **aanvullend onderzoek** van de hele slikbeweging nodig. Dit gebeurt met een endoscoop door de keel-, neus- en oorarts (= FEES) of op de dienst radiologie waar het slikproces in beeld wordt gebracht. Op basis van deze gegevens kan de logopediste de voeding aanpassen en/of sliktherapie opstarten.

Soms zijn eenvoudige houdingsaanpassingen of het toepassen van algemene tips voldoende.

De logopediste zal, samen met de diëtiste, zoeken naar de beste **aanpassingen van voeding en drank** (mixen, malen, indikken, aanvullende voeding ...).

ALGEMENE TIPS BIJ SLIKSTOORNISSEN

- Volg de adviezen van de logopediste consequent op.
- Bied geen drank of voeding aan bij verminderde alertheid of sufheid.
- Zorg voor een rustige omgeving tijdens de maaltijden (geen tv, radio, bezoek ...).
- Vermijd praten tijdens de maaltijd, geef enkel korte duidelijke instructies.

- Gebruik geen tuitbekers en/of rietjes!
- Zit rechtop tijdens de maaltijd, bij voorkeur in een zetel, liefst niet in het bed.
- Gebruik indien nodig aangepast materiaal bv. een breed glas, een conische beker, een beker met een neusuit-sparing of een handy cup.
- Gebruik een indikkingsproduct bij verslikken op vocht. De ge-wenste hoeveelheid en werkwijze vindt u in de gebruikshandlei-ding van het product.
- Bied regelmatig kleine hoeveelheden ingedikte dranken aan en va-riëer in smaken om dehydratie te voorkomen.
- Houd het hoofd lichtjes naar voor gebogen.



- Geef het eten/de drank langzaam.
- Geef of neem de volgende hap/slok pas als de vorige volledig weg-geslikt is.
- Geef of neem kleine slokken of happen.
- Vraag om geregeld de keel te schrapen.

- Controleer na het eten de mond op restvoedsel.
- Blijf, of laat de patiënt, na de maaltijd nog een tiental minuten rechtop zitten.
- Gebruik energierijke voeding bij een verminderde voedingsinname.



WAT MOET U DOEN ALS HET TOCH FOUT LOOPT?

- Laat krachtig hoesten tot de ademhaling rustig wordt.
- Verwijder wat nog in de mond zit.
- Stop met eten/drinken (geven).
- Klop niet ongecontroleerd op de rug.
- Pas, indien nodig, het Heimlich-manoeuvre toe.



TE VERMIJDEN VOEDINGSWAREN BIJ SLIKSTOORNISSEN

- Droog, korrelig voedsel (bv. volkorenbrood, rijst zonder saus, rauwkost zonder mayonaise/dressing, cake, droge koekjes, chips, sandwiches ...)
- Vezelig voedsel of beleg (bv. gerookte ham, selder ...)
- Soep met kleine stukjes (bv. juliennesoep, kervelsoep, soep met balletjes of vermicelli ...)
- Pikant voedsel
- Hard en/of ongeschild fruit
- Vis met graten
- Bananen
- Voeding met een dubbele consistentie zoals flan met karamel, ijs met stukjes chocolade, yoghurt met stukjes fruit ...
- Bruisende dranken



ENERGIERIJKE VOEDING

Bij voedingsproblemen kunt u wel goed slikken maar om andere redenen neemt u onvoldoende voedsel op (bv. geen eetlust, geen initiatief ...). Maar ook wanneer u door een slikstoornis moeilijk en minder kunt eten, is het belangrijk dat u voldoende energierijke voeding tot u neemt.

- ✓ Gebruik volle melkproducten
- ✓ Verrijk de maaltijd met room, olie, margarine of saus
- ✓ Verwerk suiker, honing of siroop in uw gerechten
- ✓ Geef de voorkeur aan niet-bruisende frisdranken of fruitsappen als alternatief voor water
- ✓ Neem regelmatig extra's tussendoor
- ✓ Vervang eventueel een broodmaaltijd door een tweede warme maaltijd
- ✓ Met kant-en-klare energierijke drinkvoedingen kan extra energie gegeven worden

Als eten echt niet meer mogelijk is, kan sondevoeding ingeschakeld worden.

MEER INFO

U kunt zich richten tot de logopediste en diëtiste van de dienst voor meer informatie over slikstoornissen.

© april 2016 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst logopedie en de dienst endocrinologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700430.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

