

U krijgt therapie in Basalt en u heeft moeite met slikken. De logopedist heeft hierover een gesprek met u gehad. In dit informatieblad wordt toegelicht wat een slikstoornis is. Ook staan er adviezen beschreven, zodat u zo veilig mogelijk kunt slikken.

Slikken

Een normale slikbeweging vindt plaats in een aantal fasen. Verschillende spieren en zenuwen dragen daaraan bij.

Fase 1: orale voorbereidende fase

Eten/drinken wordt naar de mond gebracht en, indien nodig, zo gekauwd dat dit gemakkelijk doorgeslikt kan worden.

Fase 2: orale transportfase

De slikbeweging wordt ingezet en de tong brengt de bolus (eten/drinken) achter in de mond. Er volgt een slikreflex.

Fase 3: faryngeale fase Verschillende spieren zorgen ervoor dat strottenhoofd, zachte gehemelte en mondbodem zich heffen. De strottenklep sluit de luchtpijp af en de slokdarmmond opent zich.

Fase 4: oesofageale fase

Het eten/drinken komt in de slokdarm terecht en baant zich een weg naar de maag.

Slikstoornis

De medische term voor een slikstoornis is dysfagie. 'Dys' betekent moeite en 'fagie' betekent slikken. De term slikken verwijst naar de gehele uitvoering van het slikken. Dit betreft het plaatsen van voedsel in de mond tot het moment dat het voedsel in de maag terecht komt.

Kenmerken van een slikstoornis zijn:

- het onvermogen voedsel te herkennen
- problemen met kauwen
- het onvermogen voedsel en/of speeksel in de mond onder controle te houden
- hoesten voorafgaand, tijdens en/of na het slikken
- (terugkomende) longontsteking
- borrelige of hese stem na het slikken
- het achterblijven van voedsel in de mond

Hoe ontstaat een slikstoornis?

Een slikstoornis kan verschillende oorzaken hebben. Zo kan zij door een hersenbloeding of herseninfarct ontstaan, maar ook door progressieve spierziekten.

Risico's bij slikproblemen

Bij verslikken is het mogelijk dat het voedsel in de luchtwegen terecht komt. Normaliter hoort voedsel richting slokdarm te gaan. Wanneer het voedsel via de luchtwegen in de longen komt, spreken we van 'aspiratie' en is de kans op een longontsteking groot.

Verder is het mogelijk dat tijdens het verslikken voedsel op of in de nabijheid van de stembanden komt. Hierdoor kan er een hevige hoestbui plaatsvinden. Deze hoestbui is een natuurlijk reflex om ervoor te zorgen dat het voedsel niet in de longen terecht komt.

Het is mogelijk dat het gevoel in de keel is verminderd waardoor een hoestbui uitblijft. Dit kan gevaarlijk zijn, omdat het voedsel onopgemerkt in de longen terecht kan komen met een eventuele longontsteking als gevolg.

Door de slikproblemen kan eten meer tijd kosten of kan de eetlust verminderen, met afvallen als gevolg. Als u in korte periode veel afvalt, zal de diëtiste kijken hoe u voldoende voedingsstoffen binnen kunt krijgen.



Slikadviezen

De slikadviezen van de logopedist kunnen per persoon verschillen. De logopedist zal altijd uw persoonlijke adviezen met u bespreken. Hieronder volgt een aantal algemene adviezen:

- Zorg dat u een goede rechte houding aanneemt tijdens het eten en drinken.
- Zorg dat u na het slikken een naslik maakt en wacht even voordat u de volgende hap of slok neemt.
- Neem rustig de tijd voor het eten en drinken.
- Voordat u slikt, kunt u uw kin op uw borst doen. Hiermee sluit u een deel van de luchtpijp af, waardoor de kans op verslikken afneemt. Hou dus niet uw hoofd naar achteren tijdens het slikken.
- Controleer of uw mond goed leeg is na het slikken. Dit kunt u met uw tong of vinger doen.
- Als u zich verslikt, wacht met spreken en met het nemen van de volgende hap/slok tot u het gevoel hebt dat u alles weg heeft kunnen hoesten.

Rol van de logopedist

De logopedist is een deskundige op het gebied van slikken. Hij/zij zal als eerste met behulp van een intakegesprek, onderzoek en observaties zo goed mogelijk de klachten in kaart brengen. Nadat hij/ zij dit gedaan heeft, zal de logopedist u adviseren over wat u veilig mag eten en drinken. Er kunnen verschillende maatregelen genomen worden. Het is mogelijk dat bepaalde voedingsconsistenties, zoals dunvloeibaar of vast voedsel niet genuttigd mogen worden of dat de nodige voedingsstoffen met behulp van een sonde verkregen worden. Een combinatie van beide is ook mogelijk.

Vragen? Als u vragen hebt over het slikken, kunt u contact opnemen met uw logopedist.

