



Voeding bij slikproblemen

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Inhoud

Het normale slikproces	4
Slikproblemen	5
Hoe herken je slikproblemen?	6
Checklist slikproblemen	7
Het normale verouderingsproces	8
Veilig slikken	9
IDDSI	11
Adviezen en tips	19
Eerste hulp bij verslikken	29
Psychosociaal aspect	32
Bijkomende informatie	33

02 Welkom

Deze brochure geeft jou en je directe omgeving informatie over hoe je het best je slik- en voedingsproblemen kunt aanpakken.

We geven je enkele richtlijnen en adviezen om het maaltijd-gebeuren zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Speciale aandacht gaat hierbij naar voedselkeuze, hulp en toezicht tijdens de maaltijd.

Wij willen ook duidelijk aangeven hoe je bijkomende problemen kunt voorkomen of tijdig kunt herkennen.

We benadrukken dat het hier gaat om algemene raadgevingen. Bij specifieke problemen raadpleeg je best de behandelende arts en/of logopedist(e) of diëtist(e).

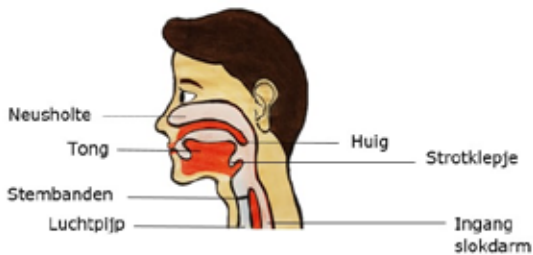
Dienst logopedie

03 Het normale slikproces

Alvorens meer uitleg te geven over slikproblemen, is het belangrijk dat je weet hoe het normale slikproces in elkaar zit. Het is een complex proces waarbij meerdere spieren en zenuwen samenwerken. Het bestaat uit drie fasen die we hieronder apart bespreken.

Fase 1: in de mond

- Het voedsel (of de vloeistof) komt in de mond.
- Het wordt vermengd met speeksel en indien nodig gekauwd.
- Er ontstaat een voedselbrok.
- De tong brengt de voedselbrok naar achter in de mond.
- Er treedt een reflex op waardoor we slikken.



Fase 2: in de keel

- Verschillende spieren trekken samen.
- De voedselbrok wordt van keel naar slokdarm verplaatst.
- Om te voorkomen dat het voedsel in de neusholte, in de luchtpijp of terug uit de mond komt, treden er enkele beschermingsmechanismen op:
 - Mond: de lippen sluiten.
 - Neus: de neusholte wordt afgesloten.
 - Luchtpijp: de stembanden sluiten de luchtpijp af.

Fase 3: van slokdarm naar maag

- De slokdarm opent.
- De voedselbrok gaat in de slokdarm.
- Via de slokdarm wordt het voortgestuwd naar de maag.

04 Slikproblemen

Wat zijn slikproblemen?

Slikproblemen zijn problemen in het normale slikproces. Door een onvoldoende functioneren van verschillende spiergroepen, structuren of zenuwen treden er problemen op met het transport van het voedsel en/of de beveiliging van de luchtweg. We spreken van een slikstoornis (dysfagie) zodra het efficiënt of veilig doorslikken van voeding wordt verhinderd.

Wat gebeurt er bij het verslikken?

Verslikken treedt op wanneer voedsel en/of drank in de luchtweg binnendringt. Hoesten is hierbij een normale beveiligingsreactie en ontstaat door prikkeling van de stembanden. Wanneer voedsel of drank in de longen terechtkomt, noemt men dit aspiratie.

Wat zijn de mogelijke oorzaken?

- Neurologische stoornissen: een beroerte, MS, dementie, ALS, ziekte van Parkinson, ...
- Afwijkingen in het hoofd-halsgebied: een tumor, Zenker divertikel, ...
- Heelkundige ingrepen: operatie, chemotherapie en radiotherapie
- Psychogene problemen: slikfobie, hysterie, ...
- Medicatie

Wat zijn de mogelijke gevolgen?

- Verslikken kan leiden tot een (dodelijke) **longontsteking** (slikpneumonie) indien er voedsel of drank in de longen terecht komt.
- Er kan een voedsel- en/of vochttekort ontstaan door onvoldoende te eten en te drinken. Dit kan leiden tot **gewichtsverlies en/of uitdrogingsver-**

schijnselen. De symptomen zijn vermagering, constipatie, verminderde urineproductie, vermoeidheid, bleke en/of droge huid en slijmvliezen.

- Slikproblemen hebben een negatieve invloed op de levens-

kwaliteit. Door het herhaaldelijk verslikken kunnen er **psycho-sociale problemen** ontstaan zoals angstgevoel, onzekerheid of schaamte. Bovendien kunnen slikproblemen het sociale gebeuren van het tafelen verstoren.

05 Hoe herken je slikproblemen?

Op de volgende pagina van de brochure vind je een checklist met mogelijke symptomen die kunnen voorkomen bij slikproblemen. Vink degene aan die bij jou van toepassing zijn.

Indien één of meer van deze problemen zich herhaaldelijk voordoen, neem je best contact op met je behandelend arts of logopedist(e). Zij zullen je een klinisch en/of instrumenteel onderzoek (vb. slikvideo) adviseren om het slikken in kaart te brengen.

Op basis hiervan zal de logopedist(e) eventueel een aangepast voedings- en/of behandelplan opstellen.

LET OP: de volgende symptomen kunnen wijzen op een slikprobleem, maar kunnen ook een andere oorzaak hebben. Het is dus niet zo dat wanneer je een symptoom ervaart, je effectief een slikprobleem hebt. De checklist is enkel bedoeld als leidraad. Er moet steeds een arts of logopedist(e) geraadpleegd worden om een slikprobleem effectief vast te stellen.

<input type="checkbox"/> Je hebt geregeld last van speekselverlies <input type="checkbox"/> Tijdens de maaltijden <input type="checkbox"/> Buiten de maaltijden	<input type="checkbox"/> Je bent vermoeid na de maaltijd
<input type="checkbox"/> Eten en drinken loopt terug in/uit de mond	<input type="checkbox"/> Na het eten/drinken klinkt je stem "nat" of "borrelend"
<input type="checkbox"/> Je hebt last van een droge mond	<input type="checkbox"/> Je hebt een longontsteking gehad de afgelopen maanden
<input type="checkbox"/> Je hebt moeite met kauwen en/of het kauwen duurt lang	<input type="checkbox"/> Je vermijdt sommige dingen te eten
<input type="checkbox"/> Je moet meerdere slikpogingen doen	<input type="checkbox"/> Je bent de afgelopen weken (ongewenst/onbewust/...) opvallend vermaerd
<input type="checkbox"/> Er komt vloeistof in de neusholte, je niest tijdens het eten	<input type="checkbox"/> Je hebt een verminderde urineproductie, verminderde ontlasting en/of obstipatie
<input type="checkbox"/> Je verslikt je met hoesten en proesten tijdens de maaltijd	<input type="checkbox"/> Je hebt een droge huid en/of droge slijmvliezen in de mond
<input type="checkbox"/> Je eet trager dan voordien	<input type="checkbox"/> Je hebt het gevoel dat er voedselresten in de keel achterblijven
<input type="checkbox"/> Na het eten blijven er resten van voedsel in de mond zitten, deze kan je moeilijk doorslikken	

Veel ouderen hebben problemen met het slikken. Dit komt door een veranderde slikfunctie als gevolg van het normale verouderingsproces (presbyfagie). Het is echter geen slikstoornis (dysfagie) zolang het efficiënt en/ of veilig doorslikken van voeding succesvol verloopt.

Veranderingen binnen het verouderingsproces:

- Veranderingen in de fysiologie
- Verminderde smaak- en reukzin
- Veranderingen in het spiijverteringsstelsel
- Algemene vermoeidheid of spiilvermoeidheid
- Verminderde dorstperceptie en vochtinname
- Cognitieve veranderingen zoals verminderde aandacht en concentratie
- Risico van inactiviteit (bedlegerigheid)
- Medicatie

Door de veranderde slikfunctie zijn ouderen gevoeliger om een slikstoornis te ontwikkelen. Deze zal ontstaan indien er bovenop deze veranderde slikfunctie een ouderdomsgerelateerd ziekteproces komt, zoals een hersenbloeding, de ziekte van Parkinson, dementie of ziekte (vb. griep). Bij ouderen moeten we de slikfunctie dus extra in het oog houden.

08 Veilig slikken

Voor 'veilig slikken' zijn volgende aandachtspunten belangrijk:

- Juiste voedselkeuze en dieetmaatregelen
- Aangepaste eethouding
- Goede mondhygiëne

In de volgende hoofdstukken gaan we hier dieper op in.

Voedselkeuze en dietaanpassingen

Bij slikmoeilijkheden kan je het advies krijgen om je voeding aan te passen. Welk dieet voor jou het meest geschikt is, hangt af van de oorzaak van je slikprobleem. De logopedist(e) onderzoekt het slikken en bepaalt welke voedingsconsistentie (dikte van het voedsel) voor jou het meest geschikt is. Het doel hiervan is om het slikproces gemakkelijker te laten verlopen en de kans op verslikken te minimaliseren.

Naast de voedselconsistentie kan het zijn dat je ook een dieet moet volgen. De diëtisten zorgen voor aangepaste dieetmaaltijden gedurende de opname. Indien dit dieet thuis ook nodig is, wordt dit door de diëtist(e) uitgelegd.

Door eenvoudige veranderingen aan te brengen en andere klemtonen te leggen bij de voorbereidingen kan je opnieuw plezier beleven aan de maaltijden.

Ook door ervaring leer je welk voedsel voor jou de minste problemen geeft. Belangrijk is uit te zoeken wat je lekker vindt en te zorgen voor een gevarieerde voeding. De gerechten moeten een optimale voedingswaarde hebben en aantrekkelijk, smakelijk en herkenbaar worden opgediend.

De adviezen van de logopedist(e)/diëtist(e) moeten gerespecteerd worden in de thuissituatie zodat je moeilijkheden veroorzaakt door jou slikprobleem kan voorkomen.

Ondervoeding

Een veel voorkomend probleem bij personen met slikproblemen is ondervoeding. Ondanks de veranderde voedingsconsistentie en een mogelijke dieetvoeding is het van groot belang dat je voldoende calorieën opneemt. Indien dit niet zo is, wordt dit opgevolgd door de diëtist(e) en kan deze voorstellen om medische bijvoedingen op te starten. Deze producten zijn te verkrijgen in de apotheek. Daarnaast zijn sommige bijvoedingen goedkoper te vinden in de Almatheek (zie gegevens achteraan).

Soorten diëten

In functie van de ernst van het slikprobleem, kan een aangepast dieet worden voorgeschreven:

- Ernstige dysfagie (IDDSI niveau 0 tot en met 4)
- Gemixt (IDDSI niveau 0 tot en met 5 & korstloos brood)
- Alles gemalen (IDDSI niveau 0 tot en met 5)
- Gemalen vlees (IDDSI niveau 0 tot en met 6)
- Geriatrie (IDDSI niveau 0 tot en met 7, met uitzondering van zeer harde voeding zoals rauwkost)
- Normale consistentie (IDDSI niveau 0 tot en met 7)

Deze indeling gebruiken we in het ziekenhuis. Achter elk dieet staat het overeenkomstige IDDSI niveau. IDDSI is een algemeen classificatiesysteem voor verschillende consistenties. We bespreken dit uitgebreid op de volgende pagina.

09 IDDSI

IDDSI staat voor 'The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative' en wordt wereldwijd gebruikt. Het is een classificatiesysteem voor consistenties, zowel voor vloeistoffen als voor voeding. Het bestaat uit 8 niveaus (0-7), die worden opgesplitst in dranken (0-4) en voeding (3-7). Elke consistentie wordt naast een nummer ook gekenmerkt door een bepaalde kleur.

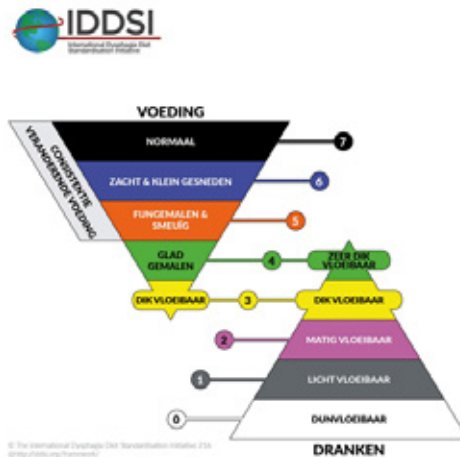


Foto: iddsi.org

Indien je aangepaste voeding nodig hebt omwille van slik- of kauwproblemen, zorgt dit systeem voor een vlotte communicatie tussen verschillende zorgverleners, verpleegkundigen in ziekenhuizen, woonzorgcentra, revalidatiecentra, ...

In dit deel van de brochure geven we een overzicht van wat je moet weten over IDDSI. Zo kan je, indien nodig, het thuis verder toepassen.

Niveaus


Hieronder geven we een overzicht van de verschillende niveaus en hoe je deze kan herkennen. Onder het puntje materiaal sommen we op hoe je deze consistentie het makkelijkst kan drinken/eten. Bovendien geven we je enkele voorbeelden per consistentie.

Voor vloeistoffen (niveau 0, 1, 2, 3 en 4) verwijzen we graag naar www.iddsidranken.weebly.com. Per niveau staan hier meerdere voorbeelden van dranken opgelijst.


	Dunvloeibaar (wit) <ul style="list-style-type: none">• Vloeit als water• Stroomt snel
Materiaal	Beker Rietje
	Licht vloeibaar (grijs) <ul style="list-style-type: none">• Dikker dan water• Vergt beetje meer inspanning om te drinken dan niveau 0
Materiaal	Beker Rietje
	Matig vloeibaar (roze) <ul style="list-style-type: none">• Vloeit van lepel (trager dan niveau 1)• Je kan dit slurpen
Materiaal	Beker Rietje → inspanning vereist

	<p>Dik vloeibaar (geel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeer fijn gemixt, gezeefd • Kan je drinken of eten • Kan je meteen doorslikken • Gladde textuur • Geen harde stukjes • Kauwen is niet nodig • Kan je niet met een vork eten
<p>Materiaal</p>	<p>Beker om te drinken Lepel om te eten (Breder) rietje → inspanning vereist</p>
<p>Voorbeelden</p>	<p>Ontbijt: broodmix Soep: heldere, gebonden bouillonsoep Vlees: gemixte vleessoorten Graanproducten: zachtgekookte aardappelen aangelengd met saus, verdunde puree Groenten: gestoofde groenten, gemixt, gezeefd en aangelengd met saus Dessert: milkshake</p>

	<p>Glad gemalen/ zeer dik vloeibaar (groen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan in vorm gepresenteerd worden • Grof gemixt • Geen klonters of stukjes • Kauwen is niet nodig • Kan niet gegoten worden • Plakt niet • Vloeistof mag niet apart van de vaste voeding • Drinken (beker/ rietje) is niet meer mogelijk
<p>Materiaal</p>	<p>Lepel Eventueel vork</p>
<p>Voorbeelden</p>	<p>Ontbijt: fruitpap, aangelengd met fruitsap Soep: gebonden bouillonsoep Vlees: fijn gemixt vlees Graanproducten: zachtgekookte aardappelen aangelengd met saus, puree Groenten: gestoofde groenten, fijn gemixt en aangelengd met saus Dessert: chocomousse, flan, bavarois, gemixte appel/ aardbei aangelengd met appelsap/ fruitsap</p>

	<p>Fijngemalen en smeug (oranje)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacht en vochtig • Geplet • Je kan het opscheppen op een bord • Minimaal kauwen is nodig • Bevat kleine zichtbare stukjes (4 mm) • Met de tong kunnen de stukjes makkelijk worden geplet • Vloeistof mag niet apart van vaste voeding
<p>Materiaal</p>	<p>Vork Lepel</p>
<p>Voorbeelden</p>	<p>Ontbijt: dikkere fruitpap Soep: soep met kleine, zachtgekookte, geplette stukjes groenten, matig gebonden Vlees/ vis: fijngehakte malse vleessoorten, gekookte vis Graanproducten: zachtgekookte aardappelen Groenten: gestoofde groenten, geplet en fijngemalen Dessert: rijst-, griesmeel- en havermoutpap, fijn geplette aardbei of appel</p>

	<p>Zacht en klein gesneden (blauw)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacht, mals en vochtig • Versneden • Verkleind, stukjes zacht voedsel • Pureren/ afbreken met druk van vork/ lepel • Kauwen is nodig • Bevat hapklare stukjes 15 mm • Vloeistof mag niet apart van vaste voeding • Afbijten is niet noodzakelijk • Snijden is niet nodig (mes kan handig zijn om voedsel op vork/ lepel te krijgen)
<p>Materiaal</p>	<p>Vork Eventueel mes</p>
<p>Voorbeelden</p>	<p>Ontbijt: fruityoghurt met stukjes fruit Soep: dikke soep met stukjes Vlees/ vis: malse gekookte vleessoorten, gekookte gemixte vis, stoofpot met zachte stukjes, gekookt vlees Graanproducten: zachtgekookte aardappelen, rijst Groenten: gestoomde groenten, gesneden of gestoomde/ gekookte groenten Dessert: fruityoghurt met stukjes fruit, geschild appel in kleine stukjes</p>

	<p>Normaal (zwart)</p> <p>Onder dit niveau zit alle overige normale alledaagse voeding met verschillende structuren. Men kan het op verschillende manieren eten. Het kan hard, knapperig of zacht zijn. Ook kan het in verschillende maten voorkomen. Er kunnen stukjes inzitten.</p>
<p>Materiaal</p>	<p>Vork Mes</p>
<p>Voorbeelden</p>	<p>Alles wat niet meer tot niveau 6 behoort.</p>

Consistentie veranderende voeding: overgangsvoedsel

Dit is voeding die een bepaalde textuur heeft, maar zal veranderen van structuur indien het bijvoorbeeld in aanraking komt met vocht (speeksel) of temperatuur. Bijten is niet noodzakelijk, maar minimaal kauwen is vereist.

Enkele voorbeelden:

- Ijsblokjes (niveau 7)
- Zandkoekjes (niveau 7)
- Wafels (niveau 7)

The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2016 @ <https://iddsi.org/framework/Attribution> is NOT PERMITTED for derivative works incorporating any alterations to the IDDSI Framework that extend beyond language translation. Supplementary Notice: Modification of the diagrams or descriptors within the IDDSI Framework is DISCOURAGED and NOT RECOMMENDED. Alterations to elements of the IDDSI framework may lead to confusion and errors in diet texture or drink selection for patients with dysphagia. Such errors have previously been associated with adverse events including choking and death.

Tips

- Op de site www.iddsi.org staat alle informatie over dit classificatiesysteem heel uitgebreid beschreven. Naast de uitleg vind je er ook enkele tips en voorbeelden terug.
- Er bestaat ook een app van IDDSI die gratis te downloaden is met alle info (in het Engels). Zo heb je altijd een handleiding op zak.
- Yves Meersman, een kok met Parkinson, heeft een handige site ontwikkeld: Parki's Kookatelier. De site bevat veel nuttige tips over kauw- en slikproblemen en onder andere IDDSI. Op de site staan ook enkele gerechten die afgestemd zijn op IDDSI, het is zeker interessant om deze te bekijken. www.parkiskookatelier.be
- Logopediste Annelinde Porsius werkt dagelijks met personen met slikproblemen. In haar vrije tijd is ze te vinden in haar keuken en maakt ze allerlei recepten per IDDSI niveau. De recepten zijn te vinden op haar site www.datisevenslikken.nl. Je kan er recepten vinden voor ontbijt, lunch, warme maaltijd, drinken en tussendoortjes.

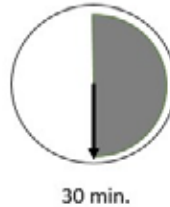
10 Adviezen en tips

Hieronder geven we je graag enkele nuttige adviezen en tips indien je slikproblemen hebt of indien je iemand begeleidt bij de maaltijd. Volg wel steeds nauwkeurig de instructies op van de logopedist(e).

Eethouding



- Zit **goed rechtop**, best aan een tafel. Zorg dat je romp een hoek van 90 graden vormt met het onderlichaam.
- Indien zitten niet mogelijk is, positioneer dan in bed. Zorg dat je steeds goed recht zit.
- **Buig het hoofd** eventueel lichtjes naar voren.
- Zit na de maaltijd **± 30 minuten rechtop**.



Omgevings- en andere factoren

Er is veel concentratie en aandacht nodig bij het eet- en/of drinkproces.

Hou dus rekening met de onderstaande punten:

- Zorg voor een **rustige omgeving** zonder afleiding.
- De volledige **aandacht** moet liggen op het eten/drinken. Kijk dus geen televisie of luister geen radio.
- Eet op een moment wanneer je **niet vermoeid** bent. Goed uitgerust zijn is cruciaal!
- Voer **geen gesprek** tijdens het eten.
- Neem **voldoende tijd**.
- Eet niet vlak voor het slapengaan.
- Indien je vermoeid bent na een maaltijd, probeer dan meerdere kleinere maaltijden in te lassen.

Voedsel/dranken

- **Vermijd** voedsel met **ongelijke dikte** zoals soep met brokken, yoghurt met fruit of ontbijtgranen met melk. Deze leveren vaak meer moeilijkheden op bij het slikken.
- Sop jouw boterham dus niet in de soep/koffie.
- Zorg dat het eten **aantrekkelijk** blijft indien je het in kleine stukjes moet pureren of mixen. Het oog wil ook wat!
- Zure dranken stimuleren de **spekselfafscheiding**, dus let op met verschillende soorten fruitsap, bijvoorbeeld sinaasappel-, ananas-, watermeloen- en druivensap.

Sensorische stimulatie

- Drankjes met gembersmaak kunnen het slikken bevorderen.
- Het is beter om **gekoeld water** te drinken (rond de 15 graden) in plaats van water op kamertemperatuur.
- Zorg ervoor dat jouw maaltijd **voldoende gekruid** is. Smaak is een cruciaal element van het eten.
 - Bij het mixen van eten kan er smaak verloren gaan, dus hier is kruiding zeker een must.
 - Ook bij het drinken is dit cruciaal. Je kan altijd een smaakje toevoegen aan het water, bijvoorbeeld met grenadine of andere siropen.

Last van slijmen

Let op: slijmvormende producten

- Na het drinken van **melkproducten** kan de mond plakkerig aanvoelen, probeer deze dus te vermijden!
- Na het drinken van melk **spoel je** best de **mond** met water, thee of koffie.

Verminderen van de slijmproductie

- Producten die **minder slijmvormend** werken zijn zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt (of drinkyoghurt) en sojamelk.
- Ananassap, donker bier, rode wijn en kamillethee werken **slijm-oplossend**.

Materiaal

- Als je uit een glas drinkt, zorg dan dat het **steeds goed vol** is. Je hoofd naar achteren kantelen om het laatste uit je glas te krijgen, is af te raden.
- Het gebruik van **een rietje** overleg je best met de logopedist(e). Soms kan dit hulpzaam zijn. Eventueel kan je een rietje gebruiken met teruglooplep, zo is er minder zuigkracht nodig.

- Indien een aangepaste beker helpt om zelfstandig te drinken, is deze zeker aan te raden. Ideaal is een **brede beker** of een **beker met neusparing**. Bij deze neusbeker wordt de neus in de neusparing geplaatst. Je kan deze kopen bij de apotheek, je ziekenfonds/ mutualiteit of gewoon in de thuiszorgwinkel (zie achteraan). Neem deze van het ziekenhuis niet mee naar huis.

Neusbeker



- Je moet je hoofd niet naar achter te kantelen
- Dunne drinkrand → geschikt bij verminderde lip/ mondmotoriek
- Niet geschikt bij:
 - Matige tot ernstige verwardheid
 - Ingedikte vloeistoffen
- Gebruik **geen tuitbeker**. Hiermee kan je moeilijk de dosering bepalen, is het hoofd naar achter gekanteld en kunnen de slikregels niet goed worden toegepast.
- Indien de maaltijd meer tijd in beslag neemt, kan je gebruik maken van een **warmhoudbord**. Een reservoir van warm water onder het bord houdt het voedsel langer warm. Je kan dit kopen in een thuiszorgwinkel of online.
- Als je soms last hebt dat het voedsel van het bord schuift bij het opscheppen, zijn **borden met een verhoogde rand** een gepaste oplossing. Deze kan je ook vinden in thuiszorgwinkels of online.
- Schuift je bord vaak weg bij het eten? Plaats **zuignappen** onder het bord. Een **antislip placemat** of **afknipbare antislipmat** is hier ook een optie. Dit laatste kan je ook aan je bestek kleven.
- Qua **bestek** bestaan er veel alternatieven, zoals bestek met een dikkere handgreep, lichtgewichtbestek, gebogen bestek, verzwaard bestek. Indien nodig, vraag je best raad aan je logopedist(e).

- Indien je veel morst, bestaan er **slabben voor volwassenen**. Deze kan je ook kopen in een thuiszorgwinkel of online.

Tips bij aanbieden van eten

Indien het niet mogelijk is om zelfstandig te eten, schakelen we hulp in van mensen uit jouw omgeving. Hier enkele tips:

- Bied het voedsel niet te hoog aan, zodat het **hoofd niet naar achter moet kantelen**. Dit vergroot de kans dat het voedsel in de luchtweg terecht komt.
- Maak **oogcontact**.
- Zorg dat het voedsel **goed zichtbaar** is.
- Plaats het voedsel **centraal in de mond**.
- Bied **porties ter grootte van een koffielepel** aan. Dit sluit het beste aan bij het normale. Een te kleine portie is vaak onvoldoende om de slikreflex uit te lokken. Een te grote portie geeft snel aanleiding tot verslikken.
- Indien de mond niet kan worden geopend, kan je een **lichte druk geven op het kinkussentje**. Eventueel kan je mondcontrole toepassen door de kin en/of kaak op- en neerwaarts te bewegen.
- Kijk of er een **slikbeweging** optreedt. Indien de persoon slikt, gaat het strottenhoofd omhoog en dan weer omlaag. Dit kan je zien. Indien er geen slikbeweging optreedt, wijs de persoon dan nog eens op de slikregels.

Slikregels

- Lippen op elkaar
 - Tongpunt tegen rand van de voortanden
 - Kiezen op elkaar
 - Doorbijten
 - Slikken
-
- Let erop dat tijdens het kauwen of slikken de **lippen goed sluiten**. Dit is cruciaal om het speeksel optimaal te kunnen vermengen, wat het slikken vergemakkelijkt.
 - Wacht totdat de **mond leeg** is voordat je een nieuwe hap aanbiedt.
 - Las, indien nodig, **rustpauzes** in. Voor dit proces moet men echt de tijd nemen. Heb geduld!
 - Probeer **zo zelfstandig mogelijk** te drinken! Geholpen worden met drinken geeft namelijk meer kans op verslikken.
 - Vraag aan de persoon om **nog eens te slikken** bij resten in de mond of keel. Je kan dit navragen of als controlemiddel kan je vragen om de stemklank 'aa' te produceren. Indien de stem 'borrelend' klinkt, is het voedsel niet weggeslikt.

PAS OP: het is gevaarlijk om resten door te spoelen met vloeistoffen. Laat de persoon dus niet iets drinken om het weg te krijgen!

We willen er wel op hameren dat het belangrijk is dat de persoon zo veel mogelijk gestimuleerd moet worden om zelfstandig te eten. Bij het aanbieden van eten is er namelijk meer kans op verslikken. Geef dus niet meer hulp dan nodig.

Goede mondhygiëne

Een goede mondhygiëne is nodig om infecties te voorkomen.

- Controleer of er na de maaltijd **geen voedselresten** achterblijven in de mond of achter het kunstgebit.
- **Poets dagelijks** je gebit. Indien je een kunstgebit hebt, spoel dit dan ook regelmatig uit.
- Indien er **aanslag** is op de wang, tong of gehemelte, moet je deze ook **reinigen**. Gebruik hiervoor mondspoelwater of wattenstaafjes gedrenkt in mondspoeling. Eventueel kan je ook een antibacteriële gel aanbrengen.
- Zorg voor een **goed passend kunstgebit**. Indien je kunstgebit niet meer past door veranderingen in de mond, laat je deze beter uit tijdens de maaltijd.
- Je kan ook **kleefpasta** gebruiken om ervoor te zorgen dat je gebit op zijn plaats blijft.

Medicatie

Medicijnen innemen met slikproblemen kan soms lastig zijn. Daarom geven we je enkele tips om je hierbij te helpen.

- Zit goed rechtop.
- Neem een slok water (zonder het tablet) en slik deze door.
- Leg het tablet in het midden van je tong.
- Neem een slok water, maar slik het nog niet door.
- Kantel je hoofd naar **voor**, zodat je recht naar beneden kijkt.
 - Om het makkelijker te maken, kan je je kiezen op elkaar klemmen en je tong tegen de voortanden duwen.
- Slik het medicijn door.
- Neem nadien nog een slok water.



Indien je **meerdere medicijnen** op hetzelfde tijdstip neemt, probeer het dan eerst met één medicijn. Als dit goed lukt, kan je er meerdere tegelijk innemen.

Sommige mensen vinden het makkelijker om hun medicijnen in te nemen met een **vloeistof dikker dan water**. Je moet hier wel mee opletten, want sommige medicijnen verliezen hierdoor hun werking. Vraag dus zeker na of je de medicijnen eventueel mag innemen met appelmoes, yoghurt, pudding of confituur.

Je kan ook aan de behandelde arts en/of apotheker vragen of je de medicatie al dan niet mag **pletten**. Op de website www.pletmedicatie.be kan je deze info ook vinden.

Let op: sommige medicijnen kunnen invloed hebben op de slikfunctie. Vraag raad aan de behandelend arts en/of apotheker.

Dranken indikken

Indien je je vaak verslikt bij het drinken, kan de logopedist(e) of arts adviseren om vloeistoffen in te dikken. Dit zal ervoor zorgen dat je meer controle hebt over het drinken.

Indikken betekent dat we een niveau hoger gaan in de IDDSI-categorisatie (zie p. 13). Zo kunnen we bijvoorbeeld water (niveau 0) indikken tot niveau 1, 2, 3 of 4. Voor de eigenschappen per niveau verwijzen we graag terug naar p.14-19. De logopedist(e) zal een op maat gemaakt advies geven tot welk niveau je moet indikken en hierbij de nodige uitleg geven.

I N D I K K E N ↓	Dunvloeibaar	
	Licht vloeibaar	
	Matig vloeibaar	
	Dik vloeibaar	
	Zeer dik vloeibaar	

Let op! Dranken indikken is niet voor iedereen een hulpmiddel, voor sommigen kan dit het slikproces moeilijker maken. Bij ingedikte vloeistoffen is er namelijk meer kracht nodig. Volg dus steeds het advies op van de logopedist(e) en/ of arts!

- Dranken kunnen indien nodig worden ingedikt met behulp van een **indikkingspoeder** of **indikkingsgel**, dit vind je bij je apotheker. Lees goed de instructies en volg het advies op van de logopedist(e).
- Met een indikkingspoeder of -gel is er soms een verandering van smaak of is het minder aangenaam. Daarom kan je ook kiezen voor **natuurlijke indikkingsmiddelen**, zoals zetmeel, gelatine, room, eierdooier, tarwemeel... Voor een uitgebreide uitleg verwijzen we graag naar www.parkiskookatelier.be/parkis-gerechten/soorten-binders
- Als je vloeistoffen indikt, zoals soep, kan het zijn dat je je **sneller voldaan** voelt. Let er wel op dat je gelijke inname doet en niet minder gaat eten.
- Sommige dranken zijn van nature dikker dan andere. Op de site www.iddsidranken.weebly.com staan per niveau voorbeelden van dranken opgelijst. Zo hoef je niet altijd dranken in te dikken, maar kan je gewoon een dikker alternatief kiezen zoals een smoothie, drinkyoghurt of fruitdrank.

Sites en boeken

Er bestaan heel wat nuttige sites en boeken die je verder kunnen helpen met je slikproblematiek. We lijsten ze hier graag voor je op:

- www.levenmetdysfagie.weebly.com bundelt al de informatie samen die je moet hebben op 1 **site**.
- Er bestaan meerdere **kookboeken** die inzoomen op personen met slik-en kauwproblemen. We sommen er een paar op:
 - Het boek *“Als eten moeilijker wordt...”* geschreven door Yves Meersman bevat vele recepten en kooktechnieken. Bij de recepten staan steeds werkwijzen uitgelegd om de gerechten meer vloeibaar, zachter of gladder te maken. En echte must voor personen met kauw- en slikproblemen.
 - Een ander boek, geschreven door Piet Huysentruyt, namelijk *“Piet Puur, gerechten die vlot naar binnen gaan”* is ook zeker een aanrader. Het bevat allerlei gerechten voor gemalen voeding.
 - Het boek *“Als eten even moeilijk is”* geschreven door Thea Spierings bevat verschillende gerechten die ideaal zijn voor mensen met slik-en kauwproblemen. Ondertussen bestaan er al twee versies.
- Op de site www.topscare.com kan je **maaltijden bestellen** die ontwikkeld zijn voor personen die moeilijk kunnen kauwen en slikken. De textuur van de maaltijd is aangepast zodat je het makkelijker kan eten. Er zijn momenteel zes smaken en het wordt bereid met verse ingrediënten.

11 Eerste hulp bij verslikken

Geen paniek! Hoest zo hard mogelijk!

Zo wordt de luchtweg meestal vrij gemaakt. Indien dit nog niet voldoende is, kunnen de onderstaande technieken worden toegepast. Het is belangrijk dat eerst de voedselresten en de loszittende tanden uit de mond worden verwijderd.


Heimlich-manoeuvre

Het heimlichmanoeuvre of de heimlichgreep is een methode om een blokkade van de luchtwegen te verhelpen en zo verstikking te voorkomen.

Indien de persoon zit of staat

- Ga achter de persoon staan.
- Sla de armen rond zijn/ haar middel.
- Maak een vuist en zet deze onder de borstkast, ter hoogte van de maagstreek.
- Leg je andere hand erop.
- Laat de persoon die zich verslikt vooroverbuigen.
- Geef een krachtige stoot naar boven, tot de voedselbrok verwijderd is.



<p>Indien de persoon ligt</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat de persoon plat ligt (best op de vloer). • Plaats een vuist onder het middenrif. • Leg je andere hand erop (met de vingers richting het hoofd). • Maak 6 tot 10 korte krachtige duwende bewegingen. • Open de mond van de persoon en neem de tong en de onderkaak met één hand vast. • Duw de onderkaak en tong naar beneden. • Verwijder met de wijsvinger van de andere hand de voedselbrok uit de keel. 	

<p>Klop op de rug</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Laat de persoon die zich verslikt vooroverbuigen. • Ga achter de persoon staan die zich verslikt. • Ondersteun de borstkas met één hand en klop met de andere hand tot 5 maal stevig tussen de schouderbladen. 	

Wanneer de persoon het bewustzijn verloren heeft, bel dan zo vlug mogelijk **de dienst 112**. Leg hem/haar **op de rug**, met **het hoofd opzij** gedraaid. Oefen met beide handen naast elkaar, een krachtige druk uit, beginnen bij het middenrif en stijgend naar het borstbeen.

Wat doe je best niet?

- Mond-op-mondbeademing
- Armen omhoogheffen
- Laten drinken

Wat als je alleen bent?

Als er niemand is om je te helpen, kan je ook zelf het Heimlich-manoeuvre toepassen.

- Maak met je sterkste hand een vuist en plaats deze onder de borstkast, ter hoogte van de maag.
- Neem met je andere hand de vuist vast, zo kan je meer kracht zetten.
- Duw de vuist omhoog en naar binnen.
- Leun eventueel op een stoel, tafel of aanrecht om meer druk te zetten.

LET OP: pas dit enkel toe als dit de enige mogelijkheid is!



12 Psychosociaal aspect

Voedsel opnemen is niet alleen een noodzakelijke activiteit. Het is ook een sociaal gebeuren, zoals bij tafelen. Voor een patiënt met slikproblemen is het dan ook des te moeilijker om van een maaltijd te genieten wanneer eten en drinken een last wordt.

Het psychosociaal aspect van het maaltijdgebeuren mag niet onderschat worden. Het bepaalt immers in belangrijke mate de levenskwaliteit.

Probeer daarom van elke maaltijd een aangenaam en positief gebeuren te maken. Wanneer je bovenstaande adviezen opvolgt, kan je heel wat ongemakken tijdens de voeding vermijden.

Wij hopen dat deze brochure je zal helpen om meer te genieten van je dagelijkse maaltijden.

13 Bijkomende informatie

- Het bezoek van een logopedist(e) aan huis is mogelijk tot maximum 5 keer per week en dit met een gedeeltelijke terugbetaling door het ziekenfonds. Hiervoor is een voorschrift van de behandelende arts vereist. Adressen zijn te verkrijgen bij de huisarts of bij de beroepsvereniging voor logopedisten:
Vlaamse Vereniging voor Logopedisten (secretariaat)
Belseledorp 106b
9111 Belsele
Website: www.vvl.be
Tel.: 03 722 12 00
E-mail: info@vvl.be
- Met een doktersattest kunnen warme maaltijden met gepaste voedsel-consistentie aan huis bezorgd worden. Deze dienst wordt voor-
namelijk door het OCMW verzorgd. Een maatschappelijk werker zal je
financiële en sociale toestand onderzoeken en aan de hand van deze
gegevens de bijdrage in de kostprijs bepalen. Bij het OCMW krijg je
hierover meer info.
OCMW Sint-Truiden
Tel. 011 69 70 30
www.ocmw-st-truiden.be
- Indien nodig kan je een beroep doen op thuisverpleging. Vraag je
behandelend arts om meer informatie.
- Zelfhulpgroepen, patiëntenverenigingen:
www.zelfhulp.be
Tel. 016 23 65 07 – Fax 016 32 30 52
- Veel hulpmiddelen/producten die in de brochure vermeld zijn, kan je
online kopen. Voorbeelden zijn:
 - www.thuiszorgwebshop.be
 - www.zorgland.be
 - www.hulpmiddelwereld.nl

- Ook zijn enkele hulpmiddelen te verkrijgen op www.bol.com.
- Andere nuttige adressen:

Almatheek

Guido Gezellestraat 10
3500 Hasselt
Tel.: 011 37 86 61

In de Almatheek zijn verschillende soorten bijvoedingen goedkoper te verkrijgen. Je kan er volgende bijvoedingen kopen:

- Nutridink
- Nutridrink Multi Fibre
- Fortimel compact
- Fortimel regular
- Fortimel extra

Vivantia (thuiszorgwinkel CM)

Minderbroedersstraat 8
3800 Sint-Truiden
Tel.: 011 69 89 72

De neusbeker is te koop in de thuiszorgwinkel van je ziekenfonds.
Hij is ook verkrijgbaar bij sommige apothekers.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

Dieetafdeling
tel.: 011 69 91 84



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be