

# Slikproblemen

**Misschien staat u er nooit bij stil, maar wanneer u slikt gebeuren er veel dingen tegelijk. Er zijn veel verschillende bewegingen die met de mond en de keel gemaakt moeten worden om het eten en drinken veilig naar de maag te transporteren.**

Er zijn verschillende fasen tijdens het slikken te onderscheiden:

Eerst brengt u het eten naar de mond, vervolgens moet u het eten kauwen en vormt u van het eten een voedselbrok.

Deze brok verplaatst u met de tong naar achteren richting de keelholte. Als het eten daar aan komt wordt de slikreflex ingezet. Deze reflex zorgt ervoor dat de neusholte en de luchtpijp worden afgesloten en de slokdarm opent. Het eten wordt verplaatst richting de slokdarm, waarna alle gemaakte bewegingen weer terug veren naar hun beginstand voor een volgende hap.

### **Oorzaken van slikproblemen**

Zoals gezegd zijn er veel verschillende bewegingen nodig die gemaakt worden bij het slikken en bij iedere beweging kan er iets mis gaan.

Bijvoorbeeld:

- afhappen lukt niet
- kauwen verloopt niet goed of er blijft voedsel achter in de mondholte
- de controle in de mond is verminderd waardoor eten plotseling al in de keelholte terecht komt zonder dat u klaar bent om te gaan slikken
- de afsluiting naar de neus is onvoldoende waardoor er eten en drinken in de neus terecht komt
- afsluiting naar de luchtweg is onvoldoende
- er blijven resten achter in de keelholte

Als het eten in de luchtpijp terecht komt begint u te hoesten om het hier weer weg te krijgen. De hoestreflex is een reactie van het lichaam om uw longen schoon te houden.

## **Gevolgen van slikproblemen**

Verslikken lijkt vrij onschuldig. Echter dit hoeft niet zo onschuldig te zijn. Als u gezond bent en genoeg kracht heeft om het eten goed op te hoesten, is het risico niet groot. Maar, als dit niet het geval is, dan kan dat betekenen dat er resten van het eten achter blijven in de longen. Ook wordt het gevaarlijk als het verslikken dagelijks voor komt. Op het moment dat er resten in de longen achterblijven van het eten of drinken, kan dat leiden tot een longontsteking.

## **Wat te doen bij verslikken**

Op het moment dat u zich verslikt begint u te hoesten. Veel mensen vinden dit gênant en proberen zo snel mogelijk te stoppen. Het is echter van groot belang dat de longen goed schoon worden en dat u dus doorhoest.

## **Daarom geven we de volgende adviezen:**

- hoest door tot de hoestprikkel is verdwenen
- spuug uit wat u nog in de mond heeft
- laat u niet op de rug kloppen, wat u net met de hoest reflex omhoog hebt gehoest, kan dan terug de longen in worden geklopt
- neem geen slokje water, het risico dat u zich daar op dat moment opnieuw in verslikt is groot

## **Onderzoek naar slikproblemen**

De logopedist doet onderzoek naar de slikproblemen. Hiervoor stelt de logopedist u een aantal vragen. Verder vragen wij u om iets te eten of drinken terwijl wij aan de keel voelen. Dit geeft ons informatie over de bewegingen die gemaakt worden. Mocht dit onderzoek niet voldoende informatie geven kan er een afspraak gemaakt worden voor een FEES onderzoek of slikfoto.

## **Behandeling van slikproblemen**

Zodra er voldoende informatie is verzameld, bespreekt de logopedist de mogelijkheden voor de behandeling van uw problemen met u. Mogelijkheden kunnen zijn:

- houding van het hoofd aanpassen
- sliktraining
- aanpassingen van eten en drinken

De logopedist bekijkt welke optie voor u het beste is en geeft u verder uitleg.