



WOON- EN ZORGCENTRA  
**DE FOYER**  
VZW

# Slikstoornissen

• Preventie



Trots op  
**80!**



WOON- EN ZORGCENTRA  
**DE FOYER**  
VZW



Mensen slikken 800 tot 2400 keer per dag zonder hier bij na te denken. Het is pas wanneer een probleem in dit proces ontstaat dat we ons bewust worden van de negatieve impact dit probleem heeft op onze levenskwaliteit.

Een grote meerderheid van ouderen komt op een bepaald moment in hun leven in aanraking met slikmoeilijkheden. Die kunnen ontstaan door medische problemen

(neurologische aandoeningen, slokdarmproblemen,...), maar komen ook voor binnen het normale verouderingsproces.

Om het comfort en de veiligheid van onze bewoners zo hoog mogelijk te houden is een goede preventie en interventie rond slikmoeilijkheden zeer belangrijk. Binnen onze woon- en zorgcentra is er een nauwe samenwerking tussen de collega's op de afdelingen en de logopediste die overkoepelend werkt.

## Wat is verslikken?

Wanneer iemand zich verslikt, komt eten of drinken in de luchtpijp in plaats van de slokdarm terecht. Meestal zal iemand die zich verslikt een hoestbui krijgen. Die reflex is niets meer dan een explosieve uitademing bij de prikkeling van de luchtwegen.

Het lichaam zal slijm en eventueel vreemde voorwerpen zoals voeding uit de luchtwegen te verwijderen. Hoesten op zich is dus zeker geen fout gegeven, maar kan wel een indicatie zijn voor een onderliggend probleem.

### *Hoe verslikken herkennen?*

- Hoesten en kuchen tijdens het eten of drinken;
- Speeksel, eten of drinken loopt uit de mond;
- Stem klinkt anders (borrelic, 'nat');
- Gevoel dat voedsel of medicijnen blijven steken in de keel of slokdarm;
- Moeite met tongbewegingen, kauwen en de slikbeweging inzetten;
- Slechte coördinatie tussen ademen en slikken;
- Achterblijven van voeding in de mond en wangen;
- Pijn bij het kauwen en/of slikken;
- Smaakverlies of een verminderde eetlust;
- Erg langzaam eten of een eenzijdig dieet hebben;
- Algemene vermoeidheid en snel moe worden tijdens de maaltijd.

## Soorten verslikken

Om het verschil te maken tussen een lichte en ernstige verslikking, stel je een vraag aan het slachtoffer: 'Heb je je verslikt?'.

### *Milde obstructie*

- Het slachtoffer kan nog stemgeven.
- Er komt een hijgend of piepend geluid uit de keel.

### *Volledige obstructie*

- Zwakke of niet-effectieve hoest,
- Toenemende ademhalingsmoeilijkheden,
- Spreken is niet meer mogelijk,
- Eventueel rood/blauw worden van het gezicht,
- Verlies bewustzijn.

## Adviezen om verslikking te voorkomen

Deze algemene tips zijn bedoeld voor personen die bewoners begeleiden bij het eten en drinken. De logopediste kan in specifieke situaties (vb. bij slikstoornissen) aanvullingen of wijzigingen op deze richtlijnen geven.

### *Voor het eten*

- Geef enkel voeding aan personen die goed alert zijn. Probeer bewoners voldoende alert te maken door ze verbaal te stimuleren of eventuele externe afleidingen te verminderen of weg te nemen.
- Zorg dat de bewoner steeds zo recht mogelijk zit. De ideale houding is zittend aan een tafel, met de armen gesteund en de voeten naast elkaar op de grond. Maak eventueel gebruik van kussens om de persoon goed te positioneren.
- Inspecteer de mond en geef indien nodig een mondtoilet.

- Breng enkel een gebitsprothese in indien die ook goed ter plaatse blijft zitten.
- Een rechtshandige begeleider zit op een stoel schuin rechts voor de persoon (vanuit het oogpunt van de bewoner).
- Benoem steeds het eten en laat de persoon aan alles ruiken.

### *Tijdens het eten*

- Zorg dat de warme maaltijd voldoende warm is (en blijft).
- Stimuleer zoveel mogelijk zelfvoeding zoals het ondersteunen van de arm bij het zelfstandig drinken uit een beker.
- Geef geen twee verschillende consistenties in één schep (vb. geen vlees en groenten samen).
- Breng de voeding recht de mond in (of aan de niet verlamde zijde) en geef hierbij een lichte druk op de tong.
- Beperk het praten tijdens de maaltijd. Geef de persoon wel regelmatig duidelijke instructies.

### *Na het eten*

- Controleer de mond op voedingsresten, bijvoorbeeld met een vinger. Draag steeds een handschoen.
- Laat de bewoner vijftien minuten rechtop zitten alvorens hem/haar neer te leggen.



## Welke voeding vermijden?

Er zijn soorten voedsel die steeds een verhoogd risico inhouden op verslikken en dus beter te vermijden zijn:

- Vezelige, dradige structuren: vast vlees (zoals biefstuk), ananas, bonen, selder, sla ...
- Schil of vlies van groenten en fruit: rauwkost, soja, doperwten, druiven ...
- Gemengde consistenties: granen die niet oplossen in melk, rauwkost met dunne saus, soep met stukjes die je best zeeft ...
- Knapperig voedsel: toast, bladerdeeg, droog beschuit, chips,...
- Kruimelige bestanddelen: broodkorsten, droge koeken, taartbodem ...
- Hard voedsel: harde snoepen, nootjes ...
- Zemelen: maïs, volkoren brood ...
- Plakkerig voedsel: zuurtjes, caramellen, kauwgom ...



## Niet doen bij verslikken

- Panikeren/lukraak handelen,
- Armen omhoog,
- Op de rug kloppen,
- Laten drinken,
- Mond op mond beademing.

## Wel doen bij verslikken

Bij een *lichte verslikking*:

- moedig je het slachtoffer aan om te hoesten.
- blijf je hem controleren tot hij opnieuw normaal ademt.

Bij een *ernstige verslikking*:

- roep je om hulp.
- sla je 5 keer op de rug.
- Als dit niet helpt, geef dan maximaal 5 buikstoten (ook Heimlich manoeuvre genoemd).
- Is het probleem hiermee nog niet opgelost, geef dan afwisselend 5 slagen op de rug en 5 buikstoten.
- Verliest het slachtoffer het bewustzijn, leg hem dan voorzichtig op de grond. Laat onmiddellijk 112 alarmeren en start de reanimatie. Als je tijdens het reanimeren het hoofd achterover kantelt en de kin omhoog tilt, kijk je in de mond. Zie je het voorwerp, probeer het dan te verwijderen.





WOON- EN ZORGCENTRA  
**DE FOYER**  
VZW

WZC De Foyer vzw  
Begoniastraat 79  
9052 Zwijnaarde  
[www.wzcdfoyer.be](http://www.wzcdfoyer.be)



**WEVERBOS**  
WOON- EN ZORGCENTRUM

WZC Weverbos  
Jan Van Aelbroeklaan 64  
9050 Gentbrugge  
tel: 09 330 10 01  
E-mail: [info@weverbos.be](mailto:info@weverbos.be)



ZORGCAMPUS  
**GLORIEUX**

Zorgcampus Glorieux  
Sint-Jozefstraat 1 bA  
9041 Oostakker  
tel: 09 323 78 10  
[info@zcglorieux.be](mailto:info@zcglorieux.be)



**DE ZILVERMOLEN**  
WOON- EN ZORGCENTRUM

WZC De Zilvermolen  
Heerweg-Zuid 126  
9052 Zwijnaarde  
tel: 09 222 52 89  
fax: 09 220 67 14  
E-mail: [info@zilvermolen.be](mailto:info@zilvermolen.be)



**HUIZE ARION**  
WOONZORGCENTRUM

Huize Arion  
Begoniastraat 79  
9052 Zwijnaarde  
tel: 09 245 18 31  
fax: 09 222 20 03  
e-mail: [info@huizearion.be](mailto:info@huizearion.be)



**ZILVERSTERRE**  
WOON- EN ZORGCENTRUM

WZC Zilversterre  
Kortrijksesteenweg 775  
9000 Gent  
(in opbouw)