

Informatie **brochure**

Kauw- en slikproblemen



Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

1	<i>Wat zijn kauw- en slikproblemen?</i>	3
2	<i>Oorzaak</i>	3
3	<i>Herkennen</i>	4
4	<i>Gevolgen</i>	5
5	<i>Onderzoek en behandeling</i>	6
6	<i>Wat kan je zelf doen?</i>	9
7	<i>Eten en drinken geven</i>	11
8	<i>Eten en drinken aanpassen</i>	13
9	<i>Vragen</i>	17
10	<i>Meer info</i>	17



1



Wat zijn kauw- en slikproblemen?

We spreken over kauw- en slikproblemen als

- slikken moeilijk is als je eet of drinkt
- speeksel doorslikken soms moeilijk is

Eten, drinken of speeksel kan hierdoor in je luchtpijp komen. Problemen met slikken heet ook **dysfagie**.



2



Wat is de oorzaak?

Je kan kauw- en slikproblemen krijgen door:

- een ziekte aan je zenuwen en spieren
bv. een beroerte, spierziekte, parkinson of dementie
- een ziekte in je hoofd of aan je hals
bv. een tumor, bestraling of operatie
- een operatie aan je hart of je borstkas
- ouder worden
1 op 3 mensen ouder dan 75 jaar heeft slikproblemen
- algemene zwakte
- medicatie
- psychologische problemen
- ...



Hoe herken je kauw- en slikproblemen?



Let op:

- Hoesten, kuchen of vaak je keel schrapen.
Voor, tijdens of na het slikken.



- Moeite met ademhalen.
Tijdens of na het slikken.



- Een hese, natte of borrelende stem.
Tijdens of na het eten.



- Kwijlen of eten en drinken dat uit je mond lekt.
- Pijn bij kauwen en slikken.
- Je hebt het gevoel dat eten of medicijnen vastzitten in je keel.
- Eten of drinken komt uit je neus terug.



- Veranderingen in je eetgewoonten.
Bv. geen eetlust, eten weigeren, gewichtsverandering.
- Eten blijft in je mond of wang zitten.



- Problemen met kauwen.
Lang kauwen of minder kauwen.
- Moeite met medicijnen slikken.



- Trager slikken of veel slikken om het eten weg te krijgen.
- Droge mond.
- Veel infecties van de longen.

4 Wat zijn de gevolgen?

SLIKPROBLEMEN KUNNEN ERNSTIGE GEVOLGEN HEBBEN.

- **Ondervoeding en uitdroging**

Je eet en drinkt minder.

Hierdoor weeg je minder en heb je minder spierkracht.

Je beweegt moeilijker.

- **Longontstekingen**

Doordat eten of drinken in de longen komt.

- **Stikken in eten**

- **Algemene zwakte**

Hierdoor heb je meer risico op infecties.

Je herstelt trager na een ziekte of een operatie.

- **Minder levenskwaliteit**

Eten duurt langer en is lastiger.

Je hebt minder plezier in eten en drinken.



Onderzoek en behandeling

ONDERZOEK

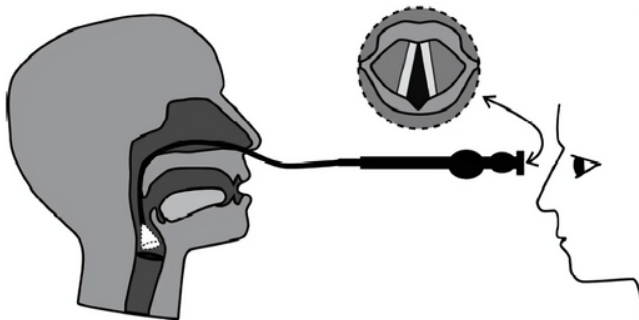
De neus-keel-oorarts of de radioloog doet een slikonderzoek.

De logopedist begeleidt het onderzoek.

De arts of radioloog steekt een flexibele buis in je neus.

In de buis zit een camera.

Zo kijkt de arts hoe je slikt.



Een slikonderzoek heet ook **FEES-onderzoek**.

Dat is een **F**iberoptische **E**ndoscopische **E**valuatie van het **S**likken.

BEHANDELING

Verschillende zorgverleners werken samen om jou te helpen.

WIE DOET WAT?

✓ De arts

Zoekt wat het probleem is.

Hij doet een slikonderzoek.

✓ De logopedist

- **Past je eten en drinken aan.**

Bv. eten mixen en drinken dikker maken

- **Geeft oefeningen** om beter te slikken.

- **Geeft tips** om juist en veilig te slikken.

- Kijkt of je het **slikonderzoek zelf moet betalen of niet.**

✓ De diëtist

Helpt om het juiste eten te kiezen en te maken.

✓ De ergotherapeut

Zegt welke hulpmiddelen je nodig hebt.

✓ De kinesist

Helpt om je houding en beweging te verbeteren.

✓ Jij

Kiest samen met de zorgverleners welke zorg belangrijk is.

✓ Je familie, buur, kind,...

Steunt je en helpt met eten maken.

Dat is je mantelzorger.



IS SLIKKEN ERG ONVEILIG EN IS ER EEN GROOT RISICO OP EEN INFECTIE IN DE LONGEN OF KANS OP ANDERE PROBLEMEN?

Het kan zijn dat je **tijdelijk niets via de mond mag eten en drinken.**

Je krijgt

- **een baxter = infuus**
 - = Een naald in je arm waar vloeistof door loopt.
- **sondevoeding**
 - = Een slangetje in je neus of buik naar je maag.



Wat kan je zelf doen?

Het is belangrijk om het **advies over eten en drinken goed uit te voeren**.

MONDZORG

Een **propere mond** is belangrijk voor je gezondheid.

Je kan problemen krijgen als je mond niet proper is.

Je krijgt bacteriën die je ziek maken.

Bv. pijn, gaatjes in je tanden, ontstoken tandvlees of een infectie in je mond, een slechte adem, smaakproblemen,..

Als je je verslikt, komen die **bacteriën ook in je luchtpijp**.

Hierdoor kan je een **longontsteking** krijgen.

OMGEVING

- Zorg voor een rustige, stille omgeving.
Bv. deur dicht, tv of radio uit.
- Praat niet als je eet.
- Eet traag.

HOUDING

- Zit recht (90°).
- Buig je hoofd iets naar voor.
- Gebruik een hoofdsteen als het nodig is.
- Zet je tafel op een goede hoogte.

MATERIAAL

Zorg voor hulpmiddelen

- ✓ een Handycup
- ✓ neusbeker
- ✓ middel om dranken dikker te maken
- ✓ aangepast bestek

Zorg dat je kunstgebit

- ✓ goed past
- ✓ niet los zit, plak het vast
- ✓ proper is

Gebruik dit niet

- ⊗ een beker met een tuit
- ⊗ rietjes



Eten en drinken geven

TIPS

- Geef enkel eten als de persoon voldoende alert of aanspreekbaar is.
- Zit voor de persoon, op gelijke hoogte.
Maak oogcontact.
- Controleer de temperatuur van het eten.
Niet te warm en niet te koud.
- Gebruik een koffielepel.
Zo geef je kleine hoeveelheden.
- Geef enkel een nieuwe hap of slok wanneer de vorige weggeslikt is.
- Klinkt de stem borrelend, nat of hees klinkt?
Laat de persoon hoesten en slikken na het eten.
Stop met eten en drinken geven.
- Laat de persoon nooit alleen met eten of drinken.
- Controleer na het eten of er nog eten in de mond zit.
- Laat de persoon na het eten nog 10 minuten rechtop zitten.

WAT DOE JE BIJ VERSLIKKEN?

- ✓ Stop direct met eten of drinken geven.
- ✓ Maak de mond leeg.
- ✓ Laat de persoon krachtig hoesten.
- ✓ Bel hulp indien nodig.

WAT DOE JE NIET BIJ VERSLIKKEN?

- ⊗ Geef nooit drinken.
- ⊗ Neerliggen.
- ⊗ De armen omhoog doen.

ADEMT OF HOEST DE PERSOON NIET MEER?

Bel direct 112. 

1 Geef 5 rugslagen.

Sla 5 keer tussen de schouderbladen terwijl hij/zij voorover gebogen staat.

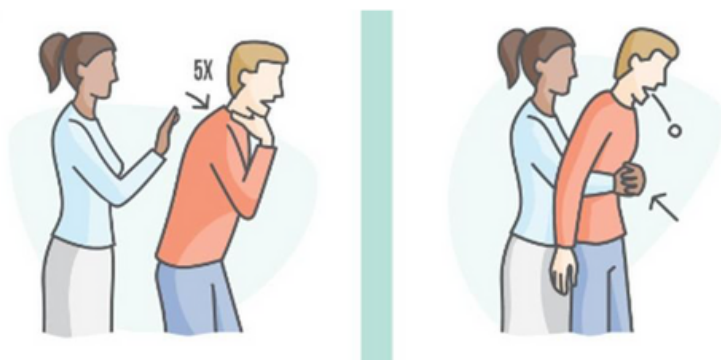
2 Geef tot 5 buikstoten = Heimlich greep.

- *Laat de persoon voorover buigen.*
- *Plaats je vuist tussen de navel en de ribben.*
- *Trek met je andere hand de vuist krachtig naar jezelf en naar boven toe.*

3 Blijf de rugslagen en buikstoten **herhalen**. *tot de persoon terug kan ademen.*

4 Is er geen hulpverlener, de persoon reageert niet meer en wordt bewusteloos?

*Leg hem dan voorzichtig op de grond.
Start de reanimatie.*



Links: 5 rugslagen; rechts: Heimlich greep / buikstoten



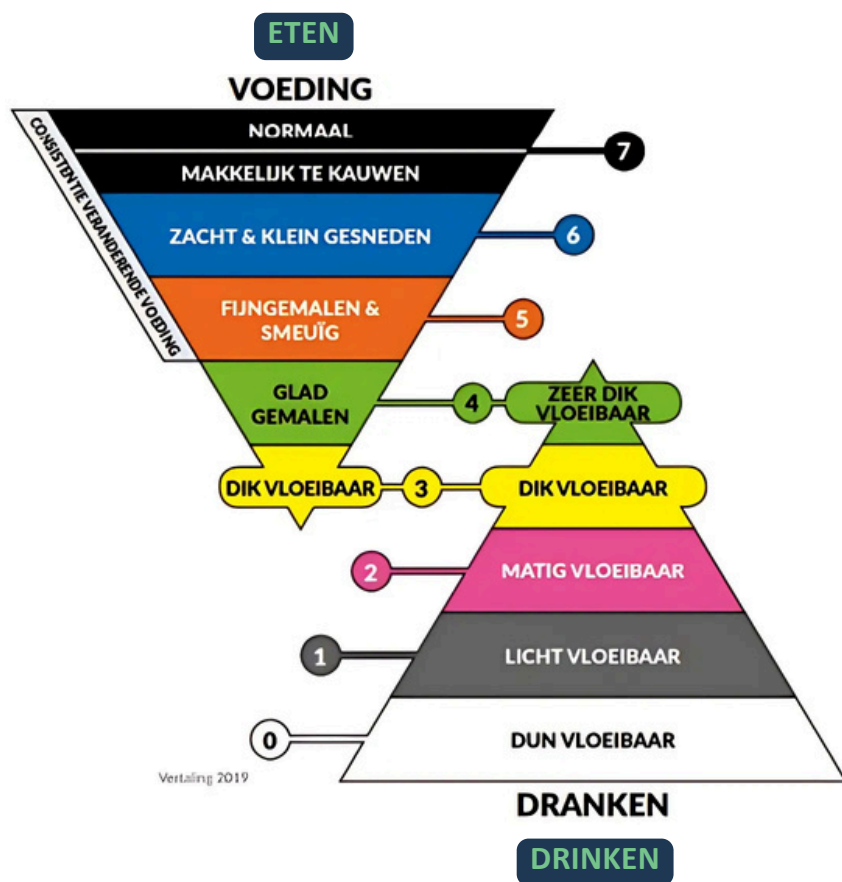
Eten en drinken aanpassen

Om veilig en goed te slikken, kan het nodig zijn om je eten en drinken aan te passen.

De **logopedist** helpt je hiermee.

Er is een systeem om eten en drinken in te delen op basis van hoe dik of vloeibaar het is.

Dit is het International Dysphagia Diet Standardization Initiative = **IDDSI**.



ETEN

IDDSI 7 = NORMAAL EN MAKKELIJK TE KAUWEN ETEN



IDDSI 7: Normaal,
makkelijk te kauwen

Alles mag.

Voorbeelden:

- Varkensgebraad met bruine saus, schorseneren en aardappelwedges.
- Boterhammen met gelijk welk beleg.

IDDSI 7b is 'makkelijk te kauwen' eten.

Geen gebakken witloof, asperges, steak, rauwkost, spek, ...

Geen hard, taai, vezelig, draderig, droog en kruimelig eten.

Voorbeelden:

- Konijnmedaillon, ajuinsaus, appelmoes met stukjes, zachtgekookte aardappelen.
- Blinde vink, zachtgekookte bloemkool en zachtgekookte aardappelen.
- Kalkoenfilet, zachtgekookte wortelen, pommes duchesse.
- Boterhammen zonder korst met beleg.

Geen spek of ander hard/taai beleg.

IDDSI 6 = ZACHT EN KLEIN GESNEDEN ETEN



IDDSI 6: Zacht en klein
gesneden

Mals vlees of zachtgekookte vis in kleine blokjes.

Eventueel gemalen.

Voorbeelden:

- Vispannetje met puree.
- Zalm met zachtgekookte broccoli en zachtgekookte aardappelen in stukjes gesneden.
- Hamburger in stukjes gesneden met provençaalse groenten en puree.
- Boterhammen zonder korst met smeerbaar beleg in hapklare blokjes overgoten met koffie/thee/soep.

IDDSI 5 = GEMIXTE ETEN, FIJNGEMALEN EN SMEUÏG



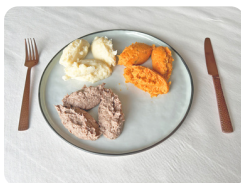
IDDSI 5: Fijngemalen en smeuiġ

Alles mag, maar gemixt.

Voorbeeld:

- Boterhammen zonder korst met smeerbaar beleg in hapklare blokjes overgoten met koffie/thee/soep en geprakt met een vork.

IDDSI 4 = GLADGEMALEN



IDDSI 4: Glad gemalen

Voorbeelden:

- slaggemixte puree en groenten met vleessaus
- broodpap
- vezelpudding
- flan
- vaste chocomousse
- bavarois
- gemixte broodpudding

IDDSI 3 = DIK VLOEIBAAR

Voorbeelden:

- yoghurt
- pudding
- chocomousse
- slappe broodpap
- fruitpap
- platte kaas

DRINKEN

Ook bij het drinken kan je je verslikken.

Een dikkere drank helpt om veiliger te slikken.

Je krijgt ook meer controle over je slikken.

Je kan je drinken dikker maken met poeders of gels.

Ze hebben geen smaak of geur.

IDDSI 0 = DUN VLOEIBAAR

Gewone dun vloeibare dranken, zoals water, thee, koffie.

IDDSI 1 = LICHT VLOEIBAAR

Voorbeelden:

- gemixte soep
- drinkyoghurt
- chocolademelk
- tomatensap

IDDSI 2 = MATIG VLOEIBAAR

Voorbeelden:

- roomsoep
- gezeefde smoothie
- milkshakes

IDDSI 3 = DIK VLOEIBAAR

IDDSI 4 = ZEER DIK VLOEIBAAR

9 Vragen?

Contacteer een zorgverlener.

Bv. een arts, logopedist, diëtist, ergotherapeut of kinesist.

10 Meer info

We maakten ook een

- **Affiche**

Met de belangrijkste signalen van kauw- en slikproblemen.

- **Animatievideo**

Die laat zien hoe je kauw- en slikproblemen kunt herkennen.

- **Maaltijdfiche**

Deze fiche legt uit hoe je veilig kunt eten en drinken volgens jouw IDDSI-niveau.

Deel de fiche met zorgverleners en mensen die je helpen.

Hang de fiche in je keuken.

- **Kennislijst**



Kennislijst kauw- en slikproblemen

BOEKEN

Auteur

Titel

Liesbeth Dewulf “Hapklaar beetgaar” - Recepten voor soft fingerfood

Philine Pattyn “Hapklaar beetgaar 2” - Recepten voor fingerfood.

Yves Meersman “Voed je brein” - Koken is een kunst. Een palet van geur en smaak. Een bord vol passie.

Sophia Helmhout “Feestelijke hapjes - voor mensen met slikproblemen”

Floor Scholten “Als eten even moeilijk is” - Met gerechten in verschillende consistenties

Jeroen Wapenaar “Eten en drinken bij dementie.”

Sabine Boerjan “Als eten een zorg wordt” - Het maaltijdgebeuren bij personen met dementie.

Carrie Van den Akker “Sterk” - Lekker eten en variëren met medische drinkvoeding.

Margaret Rayman “Kookboek bij dementie” - Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, 100 heerlijke recepten

Jeri A. Logemann “Slikstoornissen” - Onderzoek en behandeling

Tip:

Kijk op www.arhus.be/kauw-en-slikproblemen om te zien of de boeken beschikbaar zijn in jouw bibliotheek.

Kennislijst kauw- en slikproblemen

Website	Omschrijving
https://www.parkiskookatelier.be	Parki's Kook Atelier geeft informatie over voeding in verstaanbare taal. Je vindt er veel recepten en bereidingstips.
https://www.avl.nl/kookboekfijn	Online kookboek, gemalen maaltijden IDDSI 4 en 5
https://alsetenevenmoeilijkis.nl/dat-is-even-slikken	Een website van en voor ervaringsdeskundigen, met veel informatie over eten, recepten en adviezen van hulpverleners.
https://www.moeilijkslikken.nl	Informatie voor volwassenen met een slikstoornis die hun voeding moeten aanpassen, maar ook voor hun mantelzorgers en professionele zorgverleners.
https://www.nvpl.nl/	Website rond eet- en drinkproblemen en/of slikstoornissen bij (heel) jonge kinderen.

Video	Omschrijving
https://www.youtube.com/watch?v=YlQlop8Yy2s	Beelden en gesproken tekst rond slikproblemen en IDDSI.
https://www.youtube.com/watch?v=5sTAWihOtg0	Beelden en gesproken tekst over 2 slikproblemen: eten dat in de keel blijft hangen en verslikken
https://www.youtube.com/watch?v=tawvh8gO_8U	Een logopedist vertelt wat signalen zijn voor slikproblemen en hoe bij ouderen de slikklachten verminderd kunnen worden.

Deze informatiebrochure werd ontwikkeld binnen het project kauw- en slikproblemen. Dit is een initiatief van het samenwerkingsverband geïntegreerde zorg impact.

Partners:

Eerstelijnszone Midden WVL, AZ Delta, Gezond leven, Logo Midden-West-Vlaanderen, Hogeschool Vives - zorginnovatie, Thuiszorgdiensten Motena – Kotee, Zorggroep H. Hart - WZC Westerlinde, Dominiek Savio, Althus, Logopedie An Vandergunst en Revogan Special Foods.

Een speciale dank aan de personen met kauw- en slikproblemen en hun mantelzorgers die mee werkten aan het project.

Deze brochure is een bewerking van de originele brochure over slikstoornissen, ontwikkeld door AZ Delta.

Bron: AZ Delta. (2023) Slikstoornissen [brochure]

Ligo Midden- en Zuid-West-Vlaanderen zette de inhoud van de brochure om in duidelijke, toegankelijke taal.

Publicatiedatum: 11/2024

VU: Mieke Vanheule, Briekestraat 12, 8900 Ieper