

Vragen

Heb je nog vragen na het lezen van deze folder, aarzel dan niet om meer informatie te vragen.

De contactgegevens van de ILG-logopedist vind je achteraan deze folder. Ook de huisarts of een logopedist uit de buurt kan je verder helpen.

Voor meer info raadpleeg:

Fleur Libert

Logopedist ILG

055 33 66 79

✉ fleur.libert@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

055 33 61 11

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be



V.U.: AZ Oudenaarde

Geriatric



SLIKSTOORNISSEN HERKENNEN EN VOORKOMEN

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Beste mevrouw, mijnheer

Uit studies blijkt dat maar liefst 25% tot 50% van de oudere populatie te maken krijgt met slikstoornissen. De meerderheid van deze populatie weet niet dat ze hieraan lijden én dat hier iets aan gedaan kan worden.

Slikstoornissen komen dus frequenter voor dan gedacht. Daarom is het uiterst belangrijk dat je op de hoogte bent van de verschillende symptomen om zo de stoornis tijdig te kunnen ontdekken en aan te pakken.

Deze folder geeft je informatie over hoe je slikstoornissen kan herkennen. Blijf niet bij de pakken zitten indien je problemen ondervindt. Je kan verschillende stappen ondernemen om het slikken veiliger en aangener te maken. Daarnaast geeft deze folder jou enkele aandachtspunten mee om slikstoornissen te voorkomen.

Hoe slikstoornissen herkennen?

Enkele frequent voorkomende symptomen:

- ✓ Pijn bij het slikken
- ✓ Het gevoel dat er iets blijft steken in de keelholte
- ✓ Speekselverlies
- ✓ Verlies van eten of drinken uit de mond
- ✓ Het voedsel blijft te lang in de mond voor het ingeslikt wordt
- ✓ Kauwproblemen
- ✓ Meerdere pogingen nodig om te kunnen slikken

- ✓ Het voedsel komt terug langs de neus of in de mond
- ✓ Na het slikken blijven er resten in de mond
- ✓ Verslikken: hoesten voor het slikken, tijdens het slikken of na het slikken
- ✓ Nat, borrelig stemgeluid
- ✓ Ademnood
- ✓ Verandering in voedingspatroon: weinig eetlust, gewichtsverlies, dehydratatie, angst om te eten...

Heb je last van één of meerdere van deze symptomen, panikeer zeker niet. Raadpleeg de huisarts of een logopedist. Samen met hen kan je bekijken wat het probleem precies is en de beste oplossing vinden.

Hoe slikstoornissen voorkomen?

Hieronder worden een aantal tips opgesomd om veilig te kunnen slikken en zo slikstoornissen te voorkomen.

- ✓ Zit altijd rechtop tijdens de maaltijd
- ✓ Eet in een prikkelarme omgeving, laat je niet afleiden door televisie of radio
- ✓ Zorg dat de neus vrij is, voor een goede ademhaling
- ✓ Eet rustig en niet te snel, met hanteerbare porties. Neem rustig de tijd voor elke maaltijd

- ✓ Slik eventueel meerdere keren zodat alle voedselresten zeker weg zijn voor je een nieuwe hap neemt
- ✓ Praat niet tijdens het eten
- ✓ Een goede mondhygiëne voor en na de maaltijd is zeer belangrijk
- ✓ Zorg voor een goed passend gebit
- ✓ Gebruik enkel aangepaste materialen als jou dit geadviseerd werd door een arts of hulpverlener
- ✓ Als je angst heeft voor verslikking, vraag dan iemand uit jouw omgeving om bij jou te blijven tijdens de maaltijd
- ✓ Wanneer je je verslikt, hoest goed door tot alles uit de luchtpijp verdwenen is. Eet pas verder wanneer je opnieuw een rustige ademhaling hebt