

Hap, slik, niet weg...

Wat als slikken niet goed gaat?

De meeste mensen denken er niet eens bij na, maar om te genieten van lekker eten en drinken moet je goed kunnen slikken. En dát is voor minstens 100.000 Nederlanders niet zo vanzelfsprekend vanwege een slikstoornis. Gelukkig is er vaak iets aan te doen.

Slikken: we doen het zo'n vijfhonderd keer per dag. Gewoon om 'even' wat overtollig speeksel af te voeren en natuurlijk tijdens het eten of drinken. Dat is elke twee minuten zeker één keer, en we doen het compleet automatisch. We staan er pas bij stil hoe moeiteloos dat normaal gesproken gaat als slikken wél een probleem wordt.

"Jezelf vaak verslikken, hoesten bij de maaltijd, moeite om je eten weg te krijgen, pijn bij het slikken, niet meer alles kunnen eten en drinken wat je wilt." Hanneke Kalf, logopedist en universitair docent slikproblematiek aan het Radboudumc, somt de problemen op waarmee mensen met slikproblemen te maken krijgen. "Daardoor kunnen ook feestjes en dinertjes een probleem worden. Als de slikstoornis het gevolg is van gebrek aan speeksel kan de mond bovendien zo droog worden dat zelfs praten moeizaam gaat." De gevolgen zijn meestal hinderlijk, maar soms ook gevaarlijk, zoals ondervoeding. Een van de ernstigste complicaties is een longontsteking. Die kan ontstaan als etensrestjes na het verslikken niet goed worden opgehoest. Bovendien krijgen mensen die toch al verzwakt zijn – wat bij slikproblemen meestal het geval is – hoe dan ook sneller een longontsteking.

Droog brood

Kalf schat dat er in Nederland op enig moment 100.000 tot 150.000 mensen rondlopen met slikklachten. Voor het grootste deel zijn dit ouderen, want hoe ouder, hoe groter de kans op een aandoening die slikklachten met zich meebrengt. Die zijn namelijk altijd een gevolg of complicatie van andere klachten. Het kan gaan om mensen die lijden aan een hersenziekte zoals een beroerte, dementie, de spierziekte amyotrofische laterale sclerose (ALS) of de ziekte van Parkinson. Het kan ook het gevolg zijn van de behandeling (bestraling) van een

tumor in het hoofd- en mondgebied. Meestal komt het in dat geval met het slikken vanzelf weer goed. Is dat niet het geval, dan kan een logopedist helpen om weer beter te gaan slikken.

Erica (52) kreeg drie jaar geleden te horen dat ze een tumor had in haar keel. Er volgde een zware periode met veel emotionele spanning en een intensieve behandeling. Ze werd geopereerd en naderhand bestraald in het keelgebied. Daarna werd eten een probleem. "Ik maak nog maar weinig speeksel aan.

EEN LOGOPEDIST

kan helpen om weer beter te slikken

Vooral bij brood en andere droge producten is dat lastig. Een zachtgekookt eitje gaat beter. Bij logopedie heb ik technieken geleerd om hier beter mee om te gaan. Langer kauwen bijvoorbeeld en brood combineren met een slokje koffie of thee. Dat helpt."

Timing

Normaal gesproken produceren we een halve tot een liter speeksel per dag. Gebrek aan speeksel is niet alleen vervelend bij kauwen en slikken, maar ook een risico voor de gezondheid van tanden en tandvlees. Er zijn medische hulpmiddelen en medicijnen om de speekselvloed te verbeteren, of het speeksel kunstmatig aan te vullen. Het Nederlands Speekselcentrum (speekselcentrum.nl) heeft een aantal speekselklinieken waar iemand advies op maat kan krijgen. Naast gebrek aan speeksel zijn er ook ▷

Bij welke aandoeningen komen slikproblemen voor?

- Bij parkinson en MS heeft ongeveer 35% van de patiënten enige of ernstige moeite met kauwen en slikken.
- Bij spierziekten ontwikkelt 36% van de patiënten een slikstoornis.
- Na een beroerte heeft 40% à 70% van de mensen een slikstoornis. Bij een derde van hen is de slikstoornis langdurig of zelfs blijvend.
- Bij een hoofd-halstumor gaat het om 40% à 60%.
- Bij ALS en de ziekte van Huntington krijgt 73% à 100% last van slikproblemen.

Bron: nulf.nl



Ook bij kinderen

Slikproblemen komen ook bij kinderen voor. Van de tien kinderen die te vroeg zijn geboren, hebben er drie tot vier moeite om het drinken onder controle te krijgen. Bij slechts een deel van deze kinderen gaat dit vanzelf over. Ook kinderen met een spierziekte zoals cerebrale parese kunnen moeite hebben met slikken.

Bron: nulf.nl



Behandeling bij de logopedist

Bij slikproblemen kan de arts u doorverwijzen naar een logopedist. Hij of zij inventariseert dan de problemen en bekijkt de mondfuncties. Als de onderzoeksresultaten bekend zijn, bespreekt de logopedist de verdere behandel mogelijkheden met u.

andere problemen die tot een slikstoornis kunnen leiden. Kalf: “Het kan ook zijn dat de mond- of keelspiers niet goed meer werken. Dan lukt drinken nog wel, maar het eten van brood of taaie en harde producten is lastig. Verder kan de timing van de slikbeweging – de reflex – verstoord zijn. Dat wil zeggen dat iemand niet op het goede moment slikt. Deze mensen kunnen vaak nog wel goed eten, maar drinken is dan moeilijk. Dan kunnen ze zich enorm verslikken in een slokje thee of water.

BIJ SLIKPROBLEMEN kunnen ook feestjes en dinertjes een probleem worden

Ook kunnen er beschadigingen zijn van de tong of mondholte door littekens of ontbrekend weefsel, wat weer unieke problemen oproept die om een aanpak op maat vragen.”

De logopedist is de aangewezen therapeut om mensen met slikklachten te helpen om weer plezier en bevrediging te vinden in het eten en drinken. “Soms is één behandeling genoeg, soms ben je wekenlang elke dag een uur bezig. Van de mensen met een beroerte heeft de helft in de acute fase een slikstoornis. Deze mensen herstellen vrij vlot”, vertelt Kalf. “Maar als de stoornis blijft bestaan is het belangrijk om het herstel actief te bevorderen door de spieren te oefenen met sliktrainingen. Dat gebeurt stapje voor stapje, door te leren meer kracht te zetten op een klein beetje eten of drinken. Geleidelijk leert iemand dan om een grotere portie door te slikken.”

Sondevoeding

Soms is geen verbetering mogelijk, bijvoorbeeld als het gaat om een progressieve spierziekte zoals ALS. De (slik)spieren moeten dan tijdens het ziekteproces geleidelijk aan steeds meer aan kracht in. Kalf:

‘Brok in de keel’-gevoel

“Er was niets te zien in mijn keel, het was psychisch”



Thérèse (50) had psychogene dysfagie: slikklachten waarvoor geen lichamelijke oorzaak wordt gevonden. Ze kwam er gelukkig van af.

“Het begon na een kleine operatie waarbij ik een slang in mijn hals had gehad. Ik hield daarna een vervelend gevoel in mijn keel en voelde iets bewegen als ik slikte. Niet alleen tijdens het eten, maar eigenlijk de hele dag. Dat gevoel zou na een paar dagen over moeten zijn, hadden ze in het ziekenhuis gezegd. Maar de ‘brok in mijn keel’ bleef, nog tot wekenlang na de operatie. Ik begon steeds meer te piekeren, bang dat er iets beschadigd was of dat er een gezwel in mijn keel zat. Ik kreeg een endoscopisch onderzoek, maar er was niets te zien in mijn keel. Het was psychisch. Ik begon me steeds vaker te verslikken en ik begon op te zien tegen de maaltijd. Ik at nog maar weinig en viel een paar kilo af. Dat vond ik niet erg, maar zo kon het niet doorgaan. Ik werd verwezen naar een logopedist. Zij stelde medische hypnose voor, dat zou helpen bij fobieën, stress en darmklachten. Na drie sessies was de ‘brok in mijn keel’ inderdaad weg.”

“Dan gaan we op zoek naar de beste soort voeding of naar de meest haalbare manier van slikken. Als iemand ondervoed dreigt te raken, zal het behandelteam voeding via een sonde (dun slangetje via de neus en de slokdarm of rechtstreeks in de maag) voorstellen, want het is belangrijk dat iemand voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Dat lijkt vervelend, maar we maken een zorgvuldige afweging. Bij ernstige stoornissen komt er een moment dat het niet anders gaat en dan kan sondevoeding ook een hele opluchting zijn. Dat wat je lekker vindt en makkelijk naar binnen glijdt, kun je wellicht gewoon blijven eten. Maar de stress rond het moeten slikken en eten is dan voorbij.” Mensen kunnen erg ongerust zijn als ze hebben gelezen dat een slikstoornis gevaarlijk kan zijn. “Meestal valt dat enorm mee. Er moet veel gebeuren voordat je een longontsteking hebt, dus we kunnen veel angst en stress wegnemen. Minstens zo belangrijk is dat mensen na een sliktraining weer plezier gaan beleven aan eten en drinken.” □

Pillen slikken

Er zijn mensen die moeiteloos in één keer een hand tabletten wegwerken, anderen beginnen al te kokhalzen bij het idee dat ze één capsule moeten doorslikken. Volgens Kalf is moeite met pillen slikken een veelvoorkomend probleem. “De tips zijn dan om de pil in te nemen met een grote slok vloeistof of appelmoes. Er zijn zelfs glijmiddelen te koop waarmee je een pil kunt innemen zodat het doorslikken beter gaat. Als het echt niet lukt, kunnen medicijnen ook in een andere vorm worden ingenomen: vloeibaar of als kleinere pilletjes. De apotheker kan daarbij advies geven. Soms hebben mensen zichzelf onbedoeld een onhandige methode aangeleerd. Die valt meestal goed op te lossen bij de logopedist.”