

Slikproblemen

Dienst logopedie



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Inleiding	4
2 Hoe verloopt het normale slikken?	5
3 Slikproblemen	6
3.1 Mogelijke gevolgen van slikproblemen	6
3.2 Onderzoek van de slikproblemen	6
4 Algemene tips voor het begeleiden bij slikproblemen	7
5 Wat doen bij verslikken?	9
6 Vragen	10

1 INLEIDING

In deze brochure vind je informatie over slikstoornissen en krijg je praktische tips om slikproblemen te verminderen en veiliger te slikken.

Slikken is een complex proces. Het vraagt een goede werking van de zintuigen, een vlotte slikreflex en een nauwkeurige coördinatie van verschillende spieren in mond en keel.

Slikproblemen kunnen onder andere het gevolg zijn van:

- neurologische aandoeningen (bijvoorbeeld een beroerte (CVA), de ziekte van Parkinson of multiple sclerose);
- structurele problemen in mond of keel (bijvoorbeeld een gezwel of een operatie);
- verminderde controle over gedrag (bijvoorbeeld bij dementie);
- het natuurlijke verouderingsproces.

Sommige mensen hebben ondersteuning nodig tijdens het eten. Een goede begeleiding is erg belangrijk om veilig, comfortabel en met zo weinig mogelijk risico te kunnen slikken.

2 HOE VERLOOPT HET NORMALE SLIKKEN?

Het slikproces verloopt in verschillende stappen:

- Het voedsel wordt in de mond genomen en tijdens het kauwen gemengd met speeksel.
- Er wordt een voedselbrok gevormd die klaar is om doorgeslikt te worden.
- Door tongbewegingen wordt het voedsel naar de keel verplaatst.
- Wanneer de slikreflex optreedt, sluit het zachte verhemelte de neusholte af en wordt de luchtweg beschermd door het strotklepje en de stembanden.
- Tijdens het slikken stopt de ademhaling kort.
- Door het samentrekken van de keelspieren wordt het voedsel naar de slokdarm geleid. De slokdarm opent zich, zodat het voedsel naar de maag kan worden vervoerd.

3 SLIKPROBLEMEN

De onderstaande signalen kunnen wijzen op slikproblemen:

- veel hoesten voor, tijdens of na het slikken;
- een borrelende of hese stem na het slikken;
- verlies van speeksel of voedsel uit de mond;
- het ophopen van voedsel in de wangen;
- langdurig of moeizaam kauwen;
- een traag eettempo;
- moeite om te beginnen met slikken;
- het gevoel dat voedsel blijft steken in de keel.

3.1 Mogelijke gevolgen van slikproblemen

Slikproblemen kunnen verschillende gevolgen hebben, zoals:

- luchtweginfecties doordat voedsel of drank in de luchtpijp of longen terechtkomt;
- gewichtsverlies en uitdrogingsverschijnselen;
- een negatieve invloed op het algemeen welzijn en de levenskwaliteit.

3.2 Onderzoek van de slikproblemen

Het slikken wordt geëvalueerd door de verpleegkundige, arts en logopedist. Soms is aanvullend onderzoek noodzakelijk.

De neus-keel-oorarts (NKO-arts) kan met een endoscoop (een dun slangetje met camera) de

slikbeweging beoordelen. Dit onderzoek wordt FEES genoemd. Daarnaast kan het slikproces ook in beeld worden gebracht op de dienst radiologie.

In sommige gevallen volstaan eenvoudige houdingsaanpassingen of het aanpassen van de voedingsconsistentie om het slikken te verbeteren. Soms zijn bijkomende oefeningen bij de logopedist aangewezen.

4 ALGEMENE TIPS VOOR HET BEGELEIDEN BIJ SLIKPROBLEMEN

Deze tips helpen om eten en drinken zo veilig en comfortabel mogelijk te laten verlopen.

Omgeving

- Zorg voor een rustige en prikkelarme omgeving.
- Neem voldoende tijd voor de maaltijd.
- Moedig zelfstandig eten zoveel mogelijk aan.

Verbale begeleiding

- Maak voldoende oogcontact.
- Geef korte en duidelijke instructies.
- Vermijd gesprekken tijdens het eten.

Houding

- Laat bij voorkeur aan tafel eten.
- Indien er toch in bed gegeten moet worden, zorg er dan voor dat het bed voldoende recht staat en dat men zo recht mogelijk zit.
- Ga zelf ook zitten wanneer je eten of drinken aanbiedt.

- Laat na de maaltijd nog minstens tien minuten rechtop zitten.

Wijze van aanbieden

- Bied kleine happen aan.
- Vraag om goed te kauwen.
- Observeer de slikbeweging.
- Geef pas een volgende hap wanneer de vorige volledig is doorgeslikt.
- Laat tussendoor eventueel de keel schrapen.

Hulp bij het drinken

- Vraag om het hoofd licht naar voren te buigen vóór het slikken.
- Bied kleine slokken aan.
- Gebruik bij voorkeur geen drinkbeker met tuit.
- Eventueel kan een speciale schuine beker of een beker met neusuitsparing gebruikt worden.
- Indien nodig kan drank worden ingedikt met een indikkingsmiddel, verkrijgbaar bij de apotheker.

Voedselkeuze

- Kies voor een zo normaal mogelijk voedingspatroon.
- Halfvaste voeding zonder stukjes wordt meestal het gemakkelijkst geslikt, bijvoorbeeld pudding, granenmix of puree.
- Vermijd kervelsoep, soep met kleine stukjes en droog of kruimelig voedsel.
- Geef energierijke voeding bij een verminderde voedselinname. Meer informatie over ondervoeding vind je in de gelijknamige folder.

Mondhygiëne

- Moedig aan om de mond met de tong te reinigen.
- Controleer de mond na het eten.
- Reinig het eigen gebit of kunstgebit steeds na de maaltijd.

5 WAT DOEN BIJ VERSLIKKEN?

- Laat krachtig uithoesten.
- Wacht voldoende lang met verder eten of drinken tot de hoest volledig verdwenen is.
- Verwijder indien nodig voedselresten of een kunstgebit uit de mond.
- Klop niet ongecontroleerd op de rug.

Bij gevaar voor verstikking kan het Heimlich-manoeuvre worden toegepast:



- Ga achter de persoon staan (indien mogelijk).
- Sla de armen rond de bovenbuik.
- Plaats een vuist net onder de ribbenboog.
- Leg de andere hand over de vuist.
- Trek beide handen met een snelle beweging schuin omhoog naar je toe.

6 VRAGEN

Heb je nog vragen? Dan kan je terecht bij de logopediste.
Vraag ernaar via de verpleging.

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Logopedie, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00223-NL
- Datum van laatste aanpassing: 15-01-2026
- Auteur: Imane Allali
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be