

# Slikproblemen door COVID-19

Door COVID-19 is het mogelijk dat het slikken moeilijk gaat. In deze folder legt de logopedist uit hoe u zo veilig mogelijk kunt slikken en hoe u verslikken zoveel mogelijk kan voorkomen. Dit is van belang voor uw herstel.

## Wat is slikken?

- Slikken is een ingewikkeld proces. De spieren van onder andere lippen, tong en wangen zijn hierbij betrokken. Gezonde mensen slikken zonder er bij na te denken. We slikken speeksel ongeveer één keer per minuut door. Om te kunnen slikken moeten spieren en zenuwen goed samenwerken.
- Slikproblemen ontstaan door een verminderde functie van de mond- en/of keelspieren. Dit kan veel oorzaken hebben.
- Slikproblemen kunnen leiden tot ongewenst gewichtsverlies. Maar ook longontstekingen kunnen het gevolg zijn wanneer verslikken erg vaak voorkomt.

## Slikproblemen door COVID-19

Door COVID-19 kunt u (ernstig) verzwakt en benauwd zijn. Dit heeft gevolgen voor de kwaliteit en veiligheid van uw slikfunctie. Eten en drinken kunnen zeer vermoeiend zijn. Ook ervaren veel mensen verlies van reuk en/of smaak. Uw herstel en goede voedingstoestand staan voorop in uw behandeling.

We verwachten dat met het herstellen van uw conditie het eten en drinken makkelijker zal gaan.

## Waarom herkent u slikproblemen?

- Hoesten/kuchen tijdens eten of drinken
- Traanogen of een loopneus krijgen tijdens eten of drinken
- Uit de mond lopen van speeksel, eten of drinken
- Voelen dat voedsel of medicijnen in de keel of in de slokdarm blijft steken
- Achterblijven van voedselresten in de mond
- Kauwen of slikken is pijnlijk

## Veilig slikken

- De logopedist begeleidt u om goed en veilig te slikken. We willen verslikken voorkomen. Direct contact met de logopedist willen we nu zoveel mogelijk beperken. Goede adviezen voor veilig slikken kunnen we wel geven.
- Aanpassen van voeding en dranken kan het slikken makkelijker maken. Dikkere dranken en gladde homogene voeding kunnen bijvoorbeeld makkelijker worden geslikt.
- Soms is het nodig om sondevoeding of drinkvoeding te krijgen.

- Aanpassingen aan eten en drinken zijn eenvoudig te doen. Hierbij overleggen we steeds met uw verpleegkundige.
- Volg altijd uw eigen gevoel of iets wel of niet kan. Bedenk hierbij dat u extra hoesten door verslikken wilt voorkomen. Ook wilt u zonder al te veel inspanning iets kunnen eten of drinken.

## Adviezen voor eten en drinken

- Stop met eten of drinken wanneer u zich verslikt
- Meld aan de verpleegkundige wanneer u zich hebt verslikt

### Houding en aandacht

- Ga zoveel mogelijk rechtop zitten (ook wanneer u in bed zit)
- Voorkom afleiding
- Neem pauze bij vermoeidheid

### Slikken

- Neem een kleine hap of slok.
- Beweeg de kin in de richting van de borst. Hierdoor kan het slikken makkelijker gaan.
- Slik krachtiger dan u normaal gewend bent te doen.
- Slik nog een keer na (zonder een extra hap of slok te nemen).

### Soort voeding en dranken

- Dikkere dranken en gladde voeding geven u extra tijd om te slikken
- Karnemelk gaat soms beter dan thee of koffie
- Yoghurt eten gaat makkelijker dan het drinken van sap
- Brood kauwen kost meer kracht en energie dan bijvoorbeeld eten van pap
- Neem medicatie eventueel in met bijvoorbeeld appelmoes

### Meer informatie

- Meer informatie over voeding bij COVID-19 vindt u in de folder 'Voedingsadvies bij COVID-19'. Vraag hiernaar bij uw verpleegkundige.
- [www.moeijkslikken.nl](http://www.moeijkslikken.nl)
- [www.olvg.nl/logopedie](http://www.olvg.nl/logopedie)

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 23 april 2020, foldernr.4066