

Advies bij problemen met eten en drinken

Betreft: _____

Geboren: _____

Op dit moment is er sprake van snel verslikken in dunne dranken. Daarnaast blijft voedsel soms in de keel steken. Dit uit zich in hoesten tijdens of na de maaltijd of het drinken.

Let bij het kiezen van voeding en drank op de volgende dingen:

- Om de kans op verslikken te verkleinen kunt u kiezen voor wat **dikkere dranken**. Bijvoorbeeld: karnemelk i.p.v. gewone melk, Dubbeldrank i.p.v. appelsap of een andere frisdrank.
- Kies voor **zachter voedsel**. Hierbij is de kans dat dit in de keel blijft hangen kleiner.
- **Vermijd draderig, korrelig of droog voedsel**. Denk hierbij aan beschuit, een hard gekookt ei of bepaalde vleessoorten.
- **Vermijd consistenties door elkaar**. Denk aan soep met balletjes of tegelijkertijd een hap en een slok nemen kunnen de kans op verslikken vergroten.

Let bij het eten en drinken goed op de volgende aspecten:

- Doe geen dingen **tegelijkertijd**, zoals de krant lezen terwijl u een kopje thee drinkt of televisie kijken terwijl u eet.
- Zorg dat u tijdens het eten en drinken een **goede houding** heeft (goed rechtop zit); als u hangt of scheef zit is de kans groter dat het eten of drinken verkeerd schiet.
- Eet en drink in een **rustig tempo**, waarbij u **niet al te grote happen of slokken** neemt.
- Buig **bij het slikken de kin iets naar de borst**; slik stevig met de tong tegen het gehemelte. Hoe steviger u slikt des te kleiner is de kans dat u zich verslikt in dranken of dat voeding "blijft hangen".
- Als u moet hoesten tijdens de maaltijd; eerst uithoesten en dan pas weer verder eten of drinken.

Tot slot

Mocht u tussendoor problemen hebben en/of klachten dan mag u altijd telefonisch contact opnemen met de coördinator nazorg, Ingrid den Besten, ☎ (036) 868 9781.