VERSLIKKEN

In de loop van de ziekte van Alzheimer kunnen mensen geleidelijk het vermogen verliezen om zelfstandig te eten en te drinken. In een verder gevorderd stadium kunnen ook slikproblemen optreden, waardoor het risico op verslikken toeneemt. Als de mechanismen die vaste voeding en vloeistoffen van de mond naar de maag brengen niet meer goed worden beheerst, kan verslikken optreden. De ingeslikte « voedselbrok » komt dan in de luchtwegen terecht in plaats van in het spijsverteringskanaal. Doordat ook de beschermende slikreflexen door het ziekteverloop worden aangetast, bestaat het risico dat voedsel de longen bereikt en de luchtwegen blokkeert, met ontsteking en andere complicaties tot gevolg.

Typische signalen en symptomen herkennen:

- Veranderde eetgewoonten
- Hoesten tijdens of na de maaltijd
- Een onaangenaam gevoel in de keel tijdens het eten
- Herhaaldelijke bronchitis
- Moeite met ademhalen na de maaltijd
- Een veranderde stem (hees, nat klinkend of een brok in de keel)
- Gewichtsverlies
- Maaltijden die abnormaal lang duren

Zelfstandig eten bevorderen en de gevaren van verslikken vermijden:

- Zorg voor een goede mondhygiëne (tanden, gebitsprothese).
- Informeer naar de effecten van medicatie. Een te sterk kalmerend middel kan bijvoorbeeld kauwen en slikken bemoeilijken.
- Kies voor de maaltijden een rustige plek waar de persoon zich kan concentreren.
- Geef de voorkeur aan voeding met een uitgesproken smaak: die prikkelt de smaakpapillen en « herinnert » de persoon eraan om te slikken.
- Houd de tafel eenvoudig (vermijd tafelkleden en borden met patronen), maar zorg wel voor een aangename sfeer.
- Houd overbodige voorwerpen en mogelijke afleidingen uit de buurt.
- Help de persoon voedsel te herkennen door effen borden te gebruiken die contrasteren met het eten.
- Begeleid de persoon tijdens de hele maaltijd: benoem wat u doet, noem de voedingsmiddelen en het bestek en help het gebruik van het bestek op gang… Bied indien nodig hulp aan bij het snijden van het eten.
- Samen eten geeft iemand met dementie bovendien de mogelijkheid om na te bootsen.
- Neem de nodige tijd.

© All rights reserved

- Maak handelingen gemakkelijker: misschien lukt eten met een lepel beter dan met een vork. Een voldoende hoge bordrand helpt het eten op het bord te houden.
- Stimuleer het kauwen door de persoon te vragen twee keer te kauwen.
- Nodig de persoon uit het hoofd naar beneden te buigen.
- Voeg indien nodig verdikkingsmiddelen toe aan vloeistoffen.
- Serveer zo mals en zacht mogelijke voeding.
- Als slikken onmogelijk wordt, kunnen andere mogelijkheden voor voeding en vochttoediening met de arts worden besproken.

Welke voeding vermijden en welke verkiezen?

Te vermijden voedingsmiddelen

- Meergranenbrood, brood met zaden en noten
- Fruit met kleine pitjes (kiwi, framboos, druif...)
- Voeding bestrooid met suiker of cacao (Berlijnse bol)
- Vezelige voedingsmiddelen (ananas, asperges...)
- Kleine voedingsmiddelen (erwten, rozijnen...)
- Kleverige of plakkerige voedingsmiddelen (gesmolten kaas...)

Voedingsmiddelen die de voorkeur krijgen

- « Vochtige » voedingsmiddelen (gerechten met saus...)
- Voeding die gemakkelijk te kauwen is (puree, gehakt, lasagne...)
- Voldoende gekruide voedingsmiddelen
- Goed koude dranken

Fingerfood: « eten met de handen »

Eten met de vingers in plaats van met bestek kan gemakkelijker zijn voor iemand met de ziekte van Alzheimer. Misschien doet de persoon dit zelfs spontaan. Sommige voedingsmiddelen zijn al bedoeld om met de hand te eten, of kunnen worden aangeboden als hapjes die men met de vingers kan vastnemen (fingerfood in het Engels). Voorbeelden: groentesticks, stukjes fruit, schijfjes worst, aardappelkroketten, vissticks enz.

Hoewel dit wat ongebruikelijk is en sommigen erdoor in verwarring kunnen raken, kan eten met de handen een positieve ervaring zijn voor een gedesoriënteerde persoon, op voorwaarde dat het goed wordt aangeboden en niet kinderachtig overkomt. Het aanraken van eten prikkelt immers de zintuigen en de eetlust en bevordert zelfstandig handelen, zoals eten naar de mond brengen. Het komt bovendien geregeld voor dat de persoon later opnieuw het bestek gebruikt dat ter beschikking is gebleven.

Aanvullende informatie

http://www.chu-brugmann.be/fr/edu/dysphagia/brochure.pdf

- Boek: Le guide des aidants van Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved