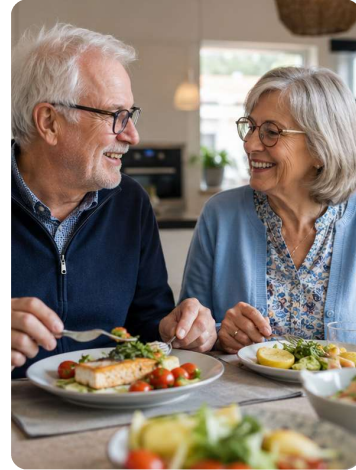


Veilig en prettig eten en drinken

Slikproblemen bij de ziekte van Parkinson

herkennen • praktische tips • hulp vragen

LOGOPEDIE



1

Slikken gaat meestal vanzelf

Bij Parkinson kan het automatische proces trager of minder krachtig worden.

1

Voorbereiden

Kauwen en verzamelen

2

Slikken

Op het juiste moment

3

Beschermen

Luchtweg kort sluiten



2

2

Hoesten helpt de luchtweg beschermen

Een hoestreactie kan vervelend zijn, maar doet belangrijk werk.

Als eten of drinken “de verkeerde kant” op gaat, probeert het lichaam dit met hoesten weer op te ruimen.

Blijf rustig en geef de hoest ruimte.



3

3

Let op veranderingen tijdens én na de maaltijd

- Hoesten of kuchen
- Natte of borrelende stem
- Lang kauwen of eten blijft in de mond
- Pillen of eten blijven “hangen”
- Maaltijden duren langer
- Onbedoeld afvallen of vaker ziek



4

4

De beste basis:

rust + houding + aandacht

RUST

Neem de tijd

HOUDING

Zit rechtop

AANDACHT

Eten is de hoofdtak



5

5

Kleine happen geven meer controle

1

Neem een kleine hap of slok

2

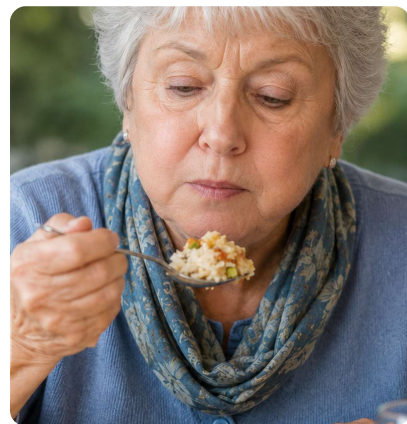
Kauw rustig en slik bewust

3

Controleer of de mond leeg is

4

Neem dan pas de volgende hap



6

6

Als u zich verslikt: geef de hoest ruimte

- Stop even met eten of drinken
- Hoest rustig en goed uit
- Neem niet meteen een slok water
- Ga verder als ademhaling en stem rustig zijn



7

7

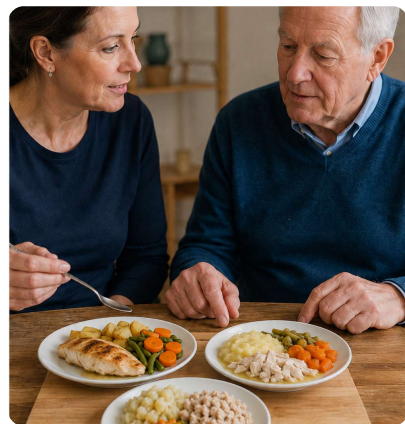
Pas eten of drinken niet zomaar aan

Malen en verdikken zijn geen automatische eerste stap.

Waarom niet?

- Minder lekker of dorstlessend
- Kans op minder eten en drinken
- Niet elke klacht vraagt hetzelfde

Eerst onderzoeken:
persoonlijk advies van de logopedist
oefening, compensatie of aanpassingen



8

8

Een schone mond helpt de longen beschermen

Goede mondzorg hoort bij veilig eten en drinken.

Dagelijks

- Tanden, tong en gebit reinigen
- Ook bij een kunstgebit

Extra aandacht

- Na de maaltijd resten verwijderen
- Bij droge mond advies vragen



9

9

Vraag hulp bij een nieuw of terugkerend patroon



LOGOPEDIST

Onderzoekt kauwen en slikken



ARTS

Bij duidelijke of plotselinge verandering



DIËTIST

Bij afvallen of te weinig eten en drinken

1
0

10

Wat kunt u vanaf vandaag proberen?

Kies één kleine verandering die past bij de eigen situatie, niet alles tegelijk.



1
1

11

Kernboodschap

1 Herken tijdig veranderingen

2 Rust + houding + aandacht

3 Vraag persoonlijk advies

Veilig slikken én genoeg binnenkrijgen

Beide zijn nodig om eten prettig en gezond te houden.



1
2

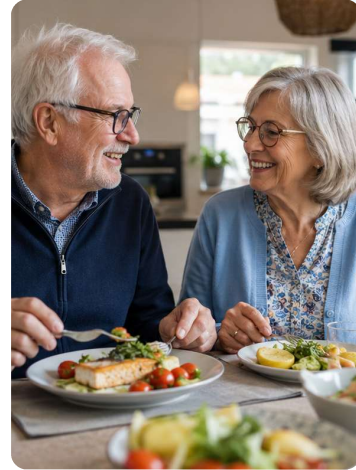
12

Slimme keuzes bij eten en drinken

Voeding bij de ziekte van Parkinson

herkennen • praktische tips • hulp vragen

DIETETIEK



13

Voeding lijkt vanzelfsprekend

Bij Parkinson kan eten en drinken soms "slimmer"

1

Voedingstoestand

Ondervoeding

2

Spijsvertering

Obstipatie

3

Medicatie

Interactie voedingseiwitten

2

14

1

Voedingstoestand

Ondervoeding: een tekort of disbalans van energie, eiwit en andere voedingsstoffen

Herkenning

- verminderde spiermassa en algehele conditie
- gewichtsdeling
- drukplekken

Oorzaak

- kauw- en slikproblemen
- verminderde smaak, reuk en eetlust
- misselijkheid, vol gevoel (vertraagde maaglediging)

Praktische tip

- 1x per week wegen
- energierijk voedingspatroon

Vraag advies als sprake is van

- gewichtsdeling > 3 kilo in 1 maand
- gewichtsdeling > 6 kilo in 6 maand
- hulp bij eten en/of drinken
- verminderde eetlust
- BMI < 23

2

15

2

Spijvertering

Obstipatie: het lukt niet goed om te poepen

Herkenning

- minder dan drie keer per week ontlasting
- ontlasting is hard, droog of keutelig
- hard persen

Oorzaak

- onvoldoende vocht-/vezelinname
- minder krachtig/vaak samentrekken darmspieren
- tragere spijsvertering en passage van voedsel

Praktische tip

- gewelde pruimen nuchter
- lauwwarm water + kiwi nuchter
- volkoren voedingsmiddelen
- fruit(sap) en groente
- 1.5 – 2.0 L vocht

2

16

3

Medicatie

Interactie voedingseiwitten: *elkaars "concurrent" in darm en hersenen*

Herkenning

- uitblijven van de werking
- sneller uitwerken van een dosering
- onvoorspelbare schommelingen beweeglijkheid

Oorzaak

- hetzelfde "transportsysteem"

Advies

- maximaal 30 minuten VOOR eiwitrijke voedingsmiddelen
- minimaal 60 minuten NA eiwitrijke voedingsmiddelen
- water of appelmoes
- nooit met melk(producten)

2

17

Kernboodschap

1 Herken tijdig veranderingen

2 Hou (bij veranderingen) dagboek bij

3 Vraag persoonlijk advies

Veilig slikken én genoeg binnenkrijgen

Beide zijn nodig om eten prettig en gezond te houden.

1
2

18