

Halszaken: Tips bij het slikken

Tijdens de bestralingsperiode kan het slikken moeilijker worden. Om de spieren die bij het slikken betrokken zijn zoveel mogelijk soepel te houden is het goed ze in beweging te houden door te slikken. Probeer daarom voeding via de mond te blijven nemen, in de diktes die u aankunt. Hier volgen enkele tips om het slikken gemakkelijker te laten verlopen. Ook als u sondevoeding gebruikt, kunt u deze tips toepassen bij water drinken of bij het doorslikken van speeksel.

Tips bij het slikken

1. **Rechtop zitten tijdens het slikken**
Rechtop zitten maakt het slikken gemakkelijker. De spieren kunnen beter bewegen, waardoor de luchtpijp beter afgesloten wordt en u zich minder snel verslikt.
2. **Slik stevig en met aandacht.**
Pijn kan uitlokken dat u voorzichtig wilt gaan slikken. Omdat voorzichtig slikken 'slap' verloopt neemt de kans op verslikken toe. Zorg dus dat u stevig slikt.
3. **Laat u niet afleiden tijdens eet- en drinkmomenten**
Als u tijdens het slikken wordt afgeleid heeft u minder controle over wat er gebeurt. De kans op verslikken neemt dan toe. Laat u niet afleiden.
4. **Slokjes water drinken**
Het drinken van water kan vastzittend slijm helpen losmaken, zodat u het beter op kunt hoesten.
5. **Pijnmedicatie**
Let er op dat als u medicatie tegen de pijn neemt, dat u deze voor de maaltijd neemt: zodat het slikken minder pijn doet.