

Halszaken: Tips bij het slikken en voor de stem

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.

Ook kan bestraling irritatie, verbranding of een gevoel van dikker slijm geven waardoor u de neiging krijgt de keel te schrapen of te kuchen. Dit is niet goed voor de stembanden. Het maakt de keel juist gevoeliger. Beter kunt u een keer slikken, een slokje water nemen, zachtjes neuriën of zachter spreken (niet fluisteren).

Oefeningen voor de stem

- Zoem een gemakkelijke toon.

Bijvoorbeeld: mmm.

Doe dat een paar keer en voel de trilling in uw wangen, misschien zelfs in uw neusvleugels.

Doe dit 5 keer.

- Zoem een keer iets hoger, iets lager, een keer iets zachter een keer iets luider.
- Zoem de volgende onzin woorden:

momm

mimmm

mamm

maumm