

Beratung bei Schluckstörungen

Sehr geehrte/r _____,
sehr geehrte Angehörige,

Probleme beim Schlucken können beispielsweise durch Entzündungen im Mund und Rachen, durch zu geringen Speichelfluss, neurologische Störungen oder Erkrankungen sowie Tumore im Mund, Rachen oder in der Speiseröhre entstehen. Auch Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Demenz gehen oft mit Schluckstörungen einher. Anzeichen dafür sind zum Beispiel häufiges Verschlucken, Husten oder Aufstoßen während des Essens und Trinkens, aus dem Mund fließender Speichel sowie der Verbleib von Essensresten im Mund. Auch Heiserkeit, „gurgelnde“ Sprache und vermehrtes Räuspern, das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben oder keine Luft zu bekommen, deuten auf eine Schluckstörung hin. Schluckstörungen können sehr belastend sein. Häufig nimmt die Motivation zum Essen und Trinken ab oder es wird zu einseitig gegessen. Mangelernährung kann dann die Folge sein. Auch andere schwerwiegende gesundheitliche Probleme wie eine Lungenentzündung können auftreten, wenn zum Beispiel Nahrung in die Luftröhre gelangt. Wenn das Kauen und Schlucken, beispielsweise nach einem Schlaganfall oder in der späten Phase einer Demenz, kaum oder gar nicht möglich sind, kann die Ernährung über eine Sonde erfolgen. Die spezielle flüssige Kost wird über einen dünnen Schlauch durch die Nase, den Mund oder die Bauchdecke verabreicht, in der Regel durch einen ambulanten Pflegedienst. Auch pflegende Angehörige können dies übernehmen, sofern sie dazu eine Anleitung erhalten haben und die fachgerechte Versorgung sichergestellt ist.

Mit Schluckbeschwerden umgehen

- Planen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ein.
- Vermeiden Sie bei übermäßiger Speichelproduktion saure Getränke und Speisen. Sie regen den Speichelfluss an, was bei Schluckstörungen zum Verschlucken führen kann.
- Vermeiden Sie feste sowie sehr flüssige Speisen und Getränke. Dicken Sie flüssige Speisen und Getränke mit einem speziellen Pulver an. Stimmen Sie die Konsistenz mit dem Schlucktherapeuten oder Arzt ab. Sogenannte Dickungsmittel sind geschmacksneutral und beispielsweise in Apotheken erhältlich.
- Bieten Sie weiche, abwechslungsreiche Kost wie Cremesuppen, Avocados, gedünstetes Gemüse oder Kartoffelbrei an.
- Bieten Sie dickflüssige Säfte an, z.B. Pfirsichsaft. Informieren Sie einen Arzt bei Schluckproblemen. Im Umgang mit Schluckstörungen helfen Schlucktherapeuten (Logopäden) und Ernährungsberater.
- Servieren Sie bei starken Schluckproblemen pürierte oder passierte Kost. Achten Sie darauf, dass sie trotzdem appetitlich aussieht.
- Verwenden Sie keine faserigen, krümeligen, trockenen oder stückigen Lebensmittel wie Reis oder Kekse.
- Stellen Sie Speisen je nach Schweregrad der Schluckstörung so zusammen, dass keine unterschiedlichen Konsistenzen in Form von Stücken oder Fasern vorkommen.

Beim Essen und Trinken unterstützen

- Achten Sie auf übermäßigen Speichel in Mund und Rachen sowie laute oder rasselnde Atemgeräusche. Reichen Sie dann keine Speisen oder Getränke. Informieren Sie den Arzt.
- Sorgen Sie für eine ruhige, angenehme Atmosphäre. Vermeiden Sie Ablenkung wie Gespräche und Fernsehen.
- Stellen Sie Hilfsmittel bereit, z.B. einen Becher mit Aussparung für die Nase
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Der Kopf sollte leicht nach vorn gebeugt sein.
- Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige nicht zu viel auf einmal im Mund hat. Verwenden Sie zum Essen z.B. einen Teelöffel.
- Vermeiden Sie hastiges Trinken durch Absetzen des Bechers nach jedem Schluck.
- Setzen Sie Schluckreize wenn nötig, indem Sie mit der Löffelunterseite auf die Zungenmitte drücken.
- Reichen Sie den nächsten Schluck oder Bissen erst, wenn Mund und Rachen vollständig geleert sind.
- Achten Sie nach dem Schlucken darauf, ob die Aussprache „gurgelnd“ ist und auf laute oder rasselnde Atemgeräusche. Bitten Sie den Pflegebedürftigen dann zu Husten und erneut zu Schlucken (ohne Nahrung). Brechen Sie die Mahlzeit ab, wenn keine Besserung eintritt. Informieren Sie den Arzt.

Mahlzeit beenden

- Achten Sie darauf, dass nach dem Essen keine Essensreste mehr im Mund sind. Bieten Sie Mundpflege und Zahnreinigung an.
- Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige für mindestens 20 Minuten nach dem Essen aufrecht sitzen bleibt, um Aufstoßen zu vermeiden.

Quelle: www.zqp.de; Essen und Trinken

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstation Elsenzthal e.V.

Dieses Merkblatt wurde Ihnen überreicht durch:

_____ am: _____



Prof.-Kehrer Str.14 74909 Meckesheim
Tel. 06226/2099 Fax 06226/992866
www.sozialstation-elsenzthal.de