

WAS KÖNNEN SIE IM ALLTAG SELBST TUN?

- Essen Sie möglichst in aufrechter Körperhaltung. Dies ist die beste Voraussetzung für einen erfolgreichen Schluckvorgang.
- Essen Sie in einer angenehmen, ruhigen Atmosphäre.
- Sprechen Sie während des Essens möglichst nicht.
- Husten und Räuspern sind wichtige Schutzfunktionen, die Sie nicht unterdrücken sollten.
- Versuchen Sie herauszufinden, ob Ihnen das Schlucken breiiger Nahrung leichter fällt, denn die Konsistenz der Nahrung (flüssig, fest, breiig) stellt unterschiedliche Anforderungen an den Schluckvorgang. Brei stellt in der Regel den geringsten Schwierigkeitsgrad dar.
- In manchen Fällen ist (zusätzlich) Sondenernährung erforderlich.
- Bleiben Sie nach dem Essen noch ca. 20 Minuten sitzen, um den vollständigen Transport der Nahrung in den Magen sicherzustellen.
- Wichtig ist auch eine gute Mundpflege nach den Mahlzeiten. Reinigen Sie Zähne, Gaumen und Wangentaschen mit der Zunge, spülen Sie ggf. Prothesen ab, damit Sie sich nicht an versteckten Speiseresten verschlucken können.



Deutscher Bundesverband
für Logopädie e.V. (dbf)

Augustinusstr. 11a
50226 Frechen

Tel 0 22 34 37 953 -0

Fax 0 22 34 37 953 -13

info@dbf-ev.de

www.dbf-ev.de

WO FINDEN SIE HILFE?

Eine Liste aller Logopäden im Deutschen Bundesverband für Logopädie e.V. (dbf) mit den entsprechenden Qualifikationen finden Sie unter www.dbf-ev.de > Logopädensuche

LITERATURTIPPS

Dysphagie – Schluckstörungen nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige.

Herbst-Rietschel, W. (2009), 3. Auflage.
Idstein: Schulz-Kirchner Verlag

Ernährung bei Schluckstörungen: Eine Sammlung von Rezepten, die das Schlucken erleichtern.

Borasio, G.D. und Husemeyer, I.M. (Hrsg.), (2011), 7. Auflage.
Stuttgart: Kohlhammer Verlag

IMPRESSUM

Bundeskommision für Qualitätsmanagement im dbf (BKQM)

Herausgeber Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbf), Frechen

Gestaltung DIE RUTH // Düsseldorf | Stand Mai 2012

LOGOPÄDIE

HILFT

SCHLUCK- STÖRUNGEN/ DYSPHAGIEN BEI ERWACHSENEN

Logopäden informieren
Betroffene und Angehörige



Sie verschlucken sich häufiger als Sie es gewohnt sind beim Essen und Trinken, müssen dabei husten oder können nicht mehr das zu sich nehmen, was Ihnen schmeckt? Oder haben Sie Mühe, Ihren Speichel zu schlucken?

Dann liegt bei Ihnen eventuell eine Schluckstörung (Dysphagie) vor.

Diese kann bei vielen Erkrankungen, z. B. bei Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Tumorerkrankungen, aber auch als Alterserscheinung auftreten.

Eine Schluckstörung kann eine Mangelversorgung mit Nahrung bzw. Flüssigkeiten verursachen. In jedem Fall sind die Lebensqualität und die Teilnahme am sozialen Leben eingeschränkt.

NICHTBEHANDELTE SCHLUCKSTÖRUNGEN KÖNNEN LEBENSBEDROHLICHE FOLGEN HABEN

- Mangelernährung
- Flüssigkeitsmangel (Dehydration)
- ungewollte Gewichtsabnahme
- Erkrankungen der Mundschleimhaut
- Fieber
- Entzündungen der Bronchien und Lunge
- Erstickungsanfälle

Sie können und sollten sich also Hilfe suchen!

WIE KÖNNEN LOGOPÄDEN SCHLUCKSTÖRUNGEN BEHANDELN?

Logopäden ermitteln in ihrer Diagnostik den Schweregrad und die Symptome der Schluckstörung und besprechen mit Ihnen, wie und was Sie ungefährdet essen und trinken können.

In der logopädischen Therapie wird durch Stimulation (z.B. Eis, Vibration) und aktives Üben versucht, die Schluckfähigkeit zu verbessern und/oder mögliche Hilfsstrategien zu erarbeiten.