

Anzeichen einer Schluckstörung

Mit zunehmendem Alter oder auch krankheitsbedingt treten Schluckstörungen (Dysphagie, Presbyphagie) vermehrt in Erscheinung.

Als Folge davon können eine Mangelernährung, eine Dehydratation („Austrocknung“) oder eine Aspirationspneumonie (Lungenentzündung durch Verschlucken) auftreten.

Anzeichen einer Schluckstörung sind:

- Vermehrtes Husten, Niesen od. Räuspern während des Essens od. Trinkens
- Feuchte oder gurgelige Stimme während der Nahrungsaufnahme
- Unklare Temperaturerhöhung (Fieber)
- Gefühl des Steckenbleibens der Nahrung im Hals
- Laufende Nase während der Nahrungsaufnahme
- Häufige Lungenentzündungen
- Brodelige Atmung während des Essens und/oder Trinkens

Es ist wichtig zu beachten, dass Schluckbeschwerden ein ernstes gesundheitliches Problem sein können und von einem Arzt oder einem Logopäden behandelt werden sollten.

Ihre persönliche Empfehlung:

VERBUNDKRANKENHAUS BERNKASTEL/WITTLICH

Abt. für Akutgeriatrie
Karl-Binz-Weg 12

54470 Bernkastel-Kues

☎ Station: 06531 58-25 845

☎ Logopädie: 06531 58-25 848

🌐 www.verbund-krankenhaus.de

Stand: November 2023



Verbundkrankenhaus
Bernkastel/Wittlich

PATIENTEN- INFORMATION



Schluckstörungen im Alter

Erkennen und besser
damit umgehen!

Wir helfen Menschen!

Ursachen von Schluckstörungen

Zu den Ursachen einer Schluckstörung (Dysphagie) zählen u.a.

- **Schlaganfälle**
- **Schädel-Hirn-Verletzungen**
- **chronische degenerative Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson, Alzheimer-Demenz)**
- **Unfälle/Verletzungen im Kehlkopfbereich**
- **Tumorerkrankungen u.v.m.**

Es kann sich aber auch um eine Folge des physiologischen Alterungsprozesses handeln.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie oder Ihr Angehöriger/Ihre Angehörigen unter einer Schluckstörung leiden, sollten Sie dies ärztlich abklären lassen.

Ihr Hausarzt kann bei Bedarf eine Überweisung in eine logopädische Praxis oder ein Fachkrankenhaus ausstellen.



Tipps für sicheres Essen und Trinken

Die folgenden Maßnahmen sind wichtige Empfehlungen, um Schluckstörungen beim Essen und Trinken zu minimieren oder zu verhindern. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung und Therapie.

- **Aufrechte Sitzposition:** Das Essen und Trinken in aufrechter Position, sei es am Tisch oder im Bett, erleichtert den Schluckvorgang während des Essens bzw. Trinkens und 20 Minuten danach. Es verhindert, dass Nahrung oder Flüssigkeit in die Atemwege gelangen und die Atmung beeinträchtigen.
- **Zeit nehmen zum Essen:** Es ist wichtig, sich Zeit zum Essen zu nehmen und jeden Bissen gründlich zu kauen. Dies hilft dabei, die Nahrung gut zu zerkleinern und erleichtert den Schluckvorgang
- **Keine Gespräche oder Ablenkungen:** Während des Essens sollte die volle Aufmerksamkeit auf das Essen gerichtet sein. Gespräche oder Ablenkungen können dazu führen, dass Nahrung oder Flüssigkeit versehentlich in die Luftröhre gelangt.
- **Kleine Portionen/Schlucke:** Statt große Bissen oder Schlucke zu nehmen, ist es ratsam, kleine Portionen zu essen und kleine Schlucke zu trinken. Dies verringert das Risiko, sich zu verschlucken.
- **Kopf leicht nach vorne beugen:** Ein leicht nach vorne geneigter Kopf erleichtert den Schluckvorgang, da dies den natürlichen Weg für Nahrung und Flüssigkeit in die Speiseröhre ermöglicht.
- **Gute Mund-/Zahnhygiene:** Nach jeder Mahlzeit ist eine gründliche Mund- und Zahnhygiene wichtig. Dies dient nicht nur der Mundgesundheit, sondern verhindert auch Infektionen und Probleme, die durch verbleibende Essensreste in der Mundhöhle verursacht werden können.

Anpassen der Kost

Gibt es Probleme beim Trinken und/oder in der Verarbeitung (kauen/schlucken) von fester oder krümeliger Nahrung, ist eventuell eine Kostanpassung notwendig.

Flüssigkeiten (Getränke/Suppen) können bei Bedarf mit einem speziellen Pulver andickt werden, feste oder krümelige Kost kann durch weiche (ggf. pürierte) Nahrungsmittel ersetzt werden.

Generell gilt:

- Bei allen Patienten mit einer Schluckstörung sollte auf grobkörnige, krümelige, faserige oder klebrige Nahrungsmittel verzichtet werden (z.B. Reis, Erbsen, Suppe mit Einlage, Brötchen, Hackfleisch)
- Bei starker Verschleimung sollten Milchprodukte gemieden werden, da sie eine zähe Verschleimung hervorrufen bzw. diese verstärken können
- Erhält der Patient ausschließlich pürierte oder passierte Kost, ist unter Umständen eine hochkalorische Zusatznahrung nötig
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Kostanpassung sprechen Sie bitte Ihren Arzt oder einen Therapeuten an.

