

Leitlinien für (Angehörige von) Menschen mit Schluckstörungen

1. Die Nahrungsaufnahme sollte in **aufrechter Haltung** stattfinden. Nach Möglichkeit sitzt der Betroffene in einem Stuhl und hat guten Bodenkontakt. Das Aufrichten im Bett ist keine adäquate Alternative und sollte nur in Ausnahmesituationen angewandt werden.
2. Die Konzentration gilt dem Essen und Trinken. Schalten Sie **Störreize** wie Radio und Fernseher ab, unterhalten Sie sich während der Mahlzeit nur eingeschränkt.
3. Passen Sie die **Konsistenz** des Essens an die Störung an. Feste Speisen können passiert werden, Flüssigkeiten sind mit wenig Aufwand und ohne Geschmacksverlust andickbar.
4. Essen und Trinken sollte nur dann angereicht werden, wenn der Betroffene keine Möglichkeit hat, es **selbstständig zum Mund zu führen**. Physiologisches Schlucken beginnt schon lange bevor die Nahrung im Mund ist.
5. Nehmen Sie **kleine Bissen / Schlucke** zu sich und steigern Sie die Mengen erst allmählich, wenn keine Schwierigkeiten auftreten. Beginnen Sie mit $\frac{1}{2}$ bis 1 Teelöffel.
6. Mischen Sie flüssige und feste Konsistenzen nicht auf einem Löffel. Versuchen Sie nicht, festere Kost mit Flüssigkeiten „**herunterzuspülen**“.
7. Ist eine Gesichtshälfte gelähmt oder geschwächt, **kauen Sie mit der gesunden Seite** und suchen Sie die schwächere Wangentasche immer wieder nach Speiseteilen ab.
8. Nehmen Sie sich **ausreichend Zeit** für die Mahlzeiten. Kauen Sie gründlich und suchen Sie den Mundraum nach Speiseresten ab. Mehrmaliges **Nachschlucken** kann Aspirationen vorbeugen. Der nächste Bissen / Schluck sollte erst bei vollständig geleertem Mund eingenommen werden.
9. Das Kauen und Schlucken sollte mit **geschlossenem Mund** geschehen. Unter Umständen kann ein leicht **nach vorn geneigter Kopf** das vorzeitige Überlaufen von Nahrung in den Rachen verhindern.
10. **Husten** Sie kräftig oder **räuspern** Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben, das Speisereste im Rachenraum verblieben sind. Anschließendes Nachschlucken befördert alles in die „richtige Röhre“.
11. **Mundpflege** sollte (ggf. vor und) nach jeder Mahlzeit stattfinden. Eine gute Mundhygiene verhindert Aspiration von liegegebliebenem Essen im Mundraum und fördert außerdem den Rehabilitationsprozess.
12. Bleiben Sie **nach dem Essen** noch ca. 20 - 30 min aufrecht **sitzen**, bevor Sie sich hinlegen, um einen Rückfluss des Essens zu verhindern.

Bei Unsicherheiten und Fragen wenden Sie sich an Ihren betreuenden Arzt und / oder Schlucktherapeuten. Wir beraten Sie gerne.