



Hoe om te gaan met spraak, slik
en cognitieve problemen in de
thuisituatie?

Hoe om te gaan met spraak, slik en cognitieve problemen in de thuissituatie? Spreker is logopedist Amanda Gallagher van het John Hopkins Ataxia Center, USA.

Vertaling en samenvatting door Gabriëlle Donné-Op den Kelder

Het John Hopkins Ataxie Center biedt een multidisciplinaire aanpak van zowel de identificatie als behandeling van cerebellaire ataxie. Neurologen, klinisch genetici, oogartsen en psychiaters werken samen met spraak-, slik-, fysio- en ergotherapeuten. Ondanks dat ataxie op zichzelf niet behandelbaar is, kan er veel gedaan worden om de kwaliteit van leven te verbeteren. Hiervoor zijn de juiste hulpmiddelen, het juiste advies, het verstandig gebruik van medicijnen, geschikte oefeningen en goede voorlichting aan patiënt en mantelzorger nodig.

Inleiding

Deze presentatie gaat over het omgaan met spraak, slik en cognitieve problemen in de thuissituatie. Dr. Gallagher geeft een kort overzicht van de oefeningen die thuis gedaan kunnen worden. Omdat deze niet voor iedereen effectief zijn, raadt dr. Gallagher aan om altijd eerst een diagnose te laten stellen door een logopedist.

Spraakproblemen

Dysarthrie is de medische term voor spraakproblemen, die veroorzaakt worden door zwakte en verkeerde coördinatie van de spieren, die we gebruiken om te spreken. Hierbij zijn de mond en het strottenhoofd betrokken. Ook is er een goede coördinatie tussen ademhalen en spreken nodig. Wanneer er ook sprake is van ataxie, dan wordt het probleem vooral veroorzaakt door verlies over de coördinatie. Het ene woord kan er perfect uit komen en het volgende woord niet. Het stemvolume kan te hard, te zacht of heel wisselend zijn. Ook kan het afstemmen van het ademhalen op het spreken lastiger worden, waardoor je tijdens een gesprek buiten adem raakt.

Dysarthrie komt bij vele vormen van spinocerebellaire ataxie voor maar kan variëren van een lichte tot een zware vorm en van weinig tot veel impact op het dagelijkse leven. Er zijn mensen met een lichte vorm van dysarthrie maar met een grote impact op het dagelijks leven. Ook het omgekeerde komt voor, waarbij mensen met een zware vorm van dysarthrie strategieën ontdekt hebben om de impact te verlagen. Voor een aantal SCA-types is uitgezocht welke spraakveranderingen het meest voorkomen.



Thuisoefeningen bij spraakproblemen

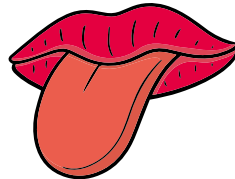
Ondersteuning ademhaling tijdens het spreken

1. Haal diep adem en zeg aaaaaa.... zo lang als je kan; bouw langzaam over de tijd op tot 15 of 20 seconden;
2. Rust ca. 30 seconden uit tussen de oefeningen;
3. Stop wanneer je licht in je hoofd wordt en rust even uit; voorkom hyperventilatie;
4. Stop wanneer je stem hees of pijnlijk wordt; neem ook dan een pauze;
5. Herhaal deze oefening minimaal 10 keer per dag;
6. Wanneer je lucht tekortkomt, span dan je maagspieren aan om het geluid te ondersteunen.



Lip en tong oefeningen in tenminste 3 sets van 10 maal

1. Plooi je lippen alsof je een luchtkus geeft; 3-5 sec. vasthouden;
2. Glimlach zoals je altijd doet, houd je lippen symmetrisch; 3-5 sec.;
3. Steek je tong uit en beweeg deze van de ene naar de andere kant;
4. Ga met de punt van je tong over de top van al je tanden. Draai je tong in cirkels rond;
5. Druk je tong tegen de rechter binnenkant van je wang. Druk er van de buitenkant met je vingers tegenaan. Herhaal dit voor de linkerkant;
6. Druk je tong tegen de bovenkant van je mond en beweeg richting keel.



Thuisoefeningen om duidelijk te spreken

- Lees hardop voor waarbij je gebruik maakt van de **SLOP techniek**:
 - Lees langzaam (**S**low);
 - Lees luid met meer volume dan normaal, niet schreeuwen (**L**oud);
 - Articuleer goed, spreek iedere letter goed uit (**O**ver-articulate);
 - Neem een pauze, circa 2 seconden tussen 2 woorden in (**P**ause).

Start met woorden die bestaan uit één lettergreep. Het maakt niet uit welke woorden dit zijn. Je kan op google zoeken naar woorden met 1 lettergreep. Wanneer deze woorden er goed in zitten, stap dan over naar woorden met 2 lettergrepen en vervolgens naar 3. Stap dan over naar zinnen zoals in een krantenartikel.

Zinnen met tongbrekers zijn het moeilijkst en geven het beste je voortgang aan. Voorbeelden van tongbrekers zijn:

- Scheveningse scheve schoenen;
- Voordat was was was, was was kaarsvet;
- Als een potvis op een pispot pist, heb je een pispot vol potvispis;

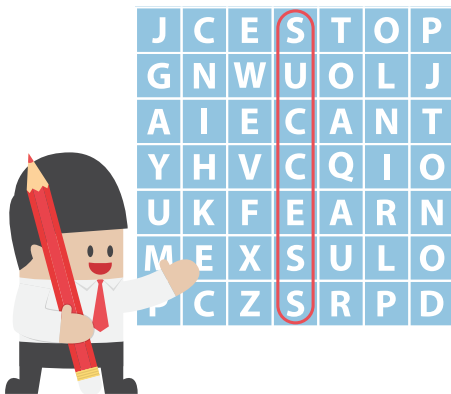
- Liesje leerde Lotje lopen langs 'de lange lindelaan' maar Lotje wou niet leren lopen dus liet Liesje Lotje staan;
- De knappe kapper kapt heel knap maar het knaapje van de knappe kapper kapt nog knapper dan de knappe kapper kappen kan;
- De dunne dokter duwde de dikke dame door de draaiende draaideur;
- In een gewoon gesprek hoef je natuurlijk niet de pauze van 2 seconden tussen 2 woorden aan te houden.



Thuisoefeningen in 'woord vinden'

Er zijn vier verschillende taaldomeinen:

- Praten;
- Begrijpen wat we horen;
- Begrijpen wat we lezen;
- Schrijven.

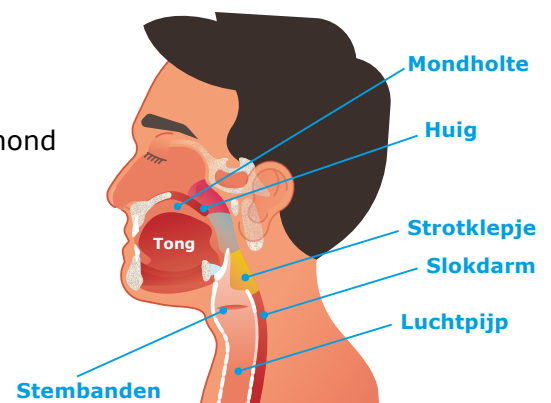


Soms is het lastig om op woorden te komen wanneer we praten, maar soms ook wanneer we schrijven. Onderzoek heeft aangetoond dat het cerebellum betrokken is bij de vier taaldomeinen. Er zijn allerlei manieren om 'woord vinden' te verbeteren. Denk maar aan het spelen van Scrabble, Anagram, Woordzoeker, Word Stacks, Word Association, Train your Brain, Puzzels, vaak beschikbaar via mobiele apps, sommige zijn gratis, andere niet. En natuurlijk zijn er ook de gewone kruiswoordpuzzels en bordspellen. Wanneer je dan toch niet op een woord kan komen, omschrijf het woord dan en gebruik je handen om duidelijk te maken wat je bedoelt.

Slikproblemen

Slikken kent 3 fases:

- De **orale fase** waarin het voedsel of de vloeistof in de mond gebracht wordt en we moeten kauwen voorafgaand aan het slikken;
- De **keelholte fase** waarin het transport van voedsel of vloeistof richting de slokdarm plaatsvindt;
- De **slokdarm fase** waarin het voedsel of de vloeistof beweegt door de slokdarm van de keel naar de maag.



Dysfagie is de medische term voor slikproblemen.

Dysfagie komt vaak voor bij mensen met spinocerebellaire ataxie. Slikproblemen komen gemiddeld het meeste voor bij SCA1 (100%), gevolgd door SCA2, SCA3, SCA6, SCA7 en SCA17 met gemiddeld 50% kans op slikproblemen, maar wel met een grote variatie binnen ieder SCA type.

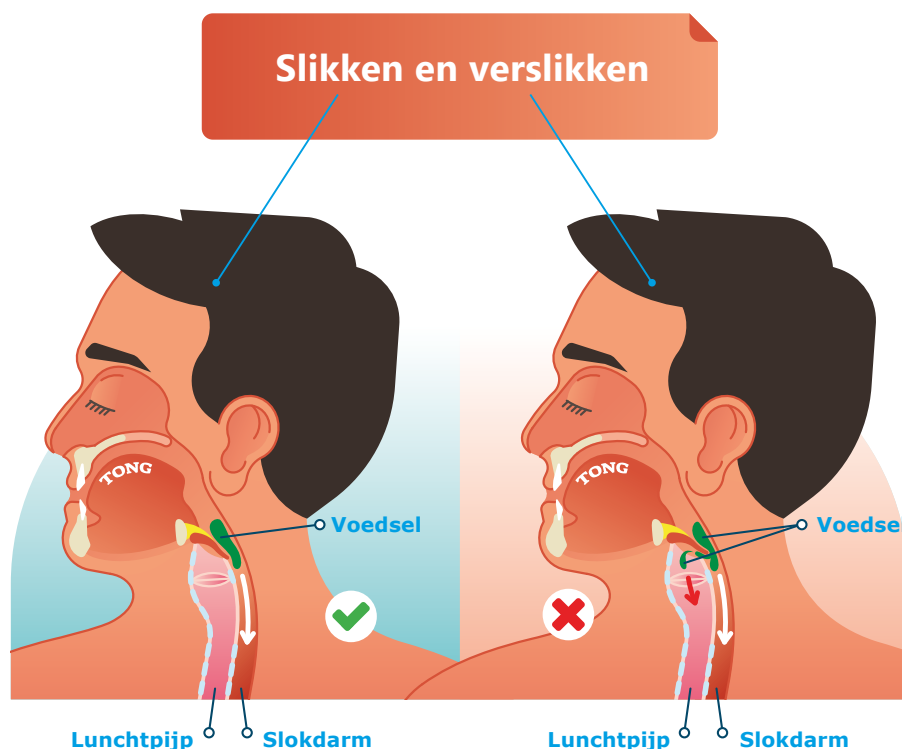
Problemen in de 'orale fase'

Deze problemen ontstaan wanneer het moeilijk is om te kauwen en om eten of drinken in de mond te houden. Hierdoor komt het er soms aan één kant van de mond weer uitlopen. Wanneer actief slikken moeilijk is, dan kan er voedsel of vloeistof in de keel terecht komen voordat je klaar bent om te

slikken. Dit leidt tot hoesten of verslikken. Dit is vooral zorgelijk wanneer er voedsel of vloeistof in de luchtweg terecht komt. Ook kan het moeilijk zijn om eten/drinken tot een 'bal' te vormen waardoor er voedsel in de wangen, op de tong of op het gehemelte achter kan blijven. Dit kan uit de mond vallen of zelfs in de keel terecht komen wanneer iemand gaat liggen.

Problemen in de 'keelholte fase'

Iemand met ataxie kan soms het idee krijgen dat het voedsel of de vloeistof tijdens het slikken in de neus terecht komt met waterige ogen of niezen tot gevolg. Ook kan het voorkomen dat de 'bolus' (voedsel/vloeistof bal) een klein beetje in de luchtweg terecht komt maar door hoesten verwijderd kan worden. Soms kan de bolus niet door hoesten verwijderd worden, passeert de stembanden en komt in de luchtweg en de longen terecht. Dit kan leiden tot longontsteking. Een laatste probleem kan zijn dat de spier bovenaan de slokdarm tijdens het slikken niet helemaal opengaat of te snel sluit waardoor de bolus blijft steken. Ook kan er een probleem ontstaan met het slikken van pillen.



Tekenen en symptomen van dysfagie

- Voedsel, vloeistof of speeksel ontsnapt uit de mond;
- Problemen met vast voedsel kauwen;
- Voedsel blijft achter in de wangen;
- Loopneus of niezen bij eten of drinken;
- Waterige ogen na eten of drinken;
- Hoesten om keel schoon te maken;
- Verstikking/verslikken;
- Koorts;
- Luchtweginfectie;
- Gevoel dat er iets in de keel vastzit;
- Probleem met het slikken van pillen.

Neem contact op met een arts wanneer bovenstaande symptomen regelmatig voorkomen.

Slik strategieën

Er zijn meerdere strategieën om slikproblemen zoveel mogelijk te voorkomen. Echter, de werking kan voor iedereen weer anders zijn. Wat voor de een werkt, kan voor de ander de problemen verergeren. Over het algemeen zijn er een aantal zaken, die altijd van belang zijn:

- Zit zo rechtop mogelijk tijdens eten of drinken;
- Trek je kin in;
- Neem kleine hapjes;
- Neem kleine slokjes;
- Slik tweemaal;
- Wissel eten en drinken af;
- Gebruik eventueel verdikkingsmiddelen;
- Neem de tijd;
- Laat je niet afleiden;
- Praat niet tijdens het eten;
- Doe geen meerdere dingen tegelijk;
- Gebruik geen rietjes (hierover verschillen echter de meningen).

Overleg met je logopedist wat het beste is voor jou!

Dieet aanpassingen voedsel

Hoe steviger, droger en meer 'crunchy' het eten is, des te moeilijker is het voor onze spieren om er mee om te gaan. Hoe zachter, des te gemakkelijker het is voor onze spieren. Vermijd eten dat tot problemen leidt.

Dieet aanpassingen drinken

Wanneer er problemen zijn met het drinken van vloeistoffen, overleg dan met een logopedist of een arts over mogelijke oplossingen. Er zijn verschillende verdikkingsmiddelen, die de dikte van de vloeistof kunnen aanpassen van dun tot pudding-dik.

Thuisoefeningen bij slikproblemen

Er is geen lijst van oefeningen, die voor iedereen even goed werkt:

- De Masako techniek: Houd je tong tussen je tanden terwijl je slikt. Dit is een lastige oefening;
- Lip en tong oefeningen zoals beschreven onder 'Thuisoefeningen bij spraakproblemen';
- Meer oefeningen zijn te vinden op (klik op onderstaand beeldscherm);



(oefeningen zijn in de Engelse taal)



- Dr. Gallagher verwijst naar de **EAT-10 vragenlijst voor slikproblemen** waarmee snel vastgesteld kan worden of overleg met een arts zinvol is. Deze vragenlijst is elders op deze website te vinden.

Problemen rondom cognitie

Wat is cognitie?

Cognitie is het vermogen om informatie te verkrijgen, te verwerken en op te slaan, te onthouden en te gebruiken. Cognitie kan onderverdeeld worden in 5 domeinen:

- Geheugen;
- Aandacht;
- Probleem oplossen;
- Redeneren;
- Plannen en organiseren.

'Plannen en organiseren' is de overkoepelende functie, die de andere 4 functies nodig heeft om activiteiten goed uit te kunnen voeren en om te controleren of alles volgens plan verloopt. Deze overkoepelende functie gebruiken we bij alles wat we doen, al was het maar bij het poetsen van onze tanden.

Cognitie problemen bij cerebellaire ataxie

Al in 1988 ontdekten onderzoekers dat cerebellaire ataxie invloed kan hebben op planning, flexibel denken, abstract redeneren, het korte termijn geheugen en soms op ruimtelijk denken. Ook latere studies (2008 en 2016) met kleine aantallen patiënten toonden aan dat na 7 ½ jaar en afhankelijk van het SCA type bepaalde vaardigheden afnamen. De grootste afname zag men bij SCA1 en SCA3. Vanwege de kleine populatie is verder onderzoek nodig.

Thuisoefeningen bij cognitie problemen



Om je hersenen in goede conditie te houden zijn een aantal activiteiten van belang!

Thuisoefeningen om het korte termijn geheugen te verbeteren:

- Lees een krantenartikel en vat deze samen;
- Kijk naar een nieuwsfragment en vat deze samen;
- Lees een krantenartikel en bespreek dit later met een vriend;
- Lees een krantenartikel en probeer de 5 belangrijkste punten te onthouden. Je kan dat ook doen met een tv-programma;
- Kies 5 items uit je boodschappenlijst en onthoud deze. Koop deze als eerste bij de supermarkt;
- Visualiseer je bezoek aan de supermarkt, en waar je wat wilt kopen;
- Gebruik de 'associatie theorie' om namen te onthouden. Een nieuwe relatie heet bijvoorbeeld Suzan. Onthoud deze naam door deze te koppelen aan een bekend iemand met dezelfde naam;
- Er zijn ook mobiele apps beschikbaar zoals Hersentraining. Dr. Gallagher heeft goede ervaring met Elevate, maar hier zijn wel jaarlijks kosten aan verbonden. Het computerprogramma bepaalt op basis van een test wat je vaardigheden zijn, en kiest daar de oefeningen bij uit. Het niveau wordt aangepast afhankelijk van je resultaten;
- Lees het boek 'Het Geheugenpaleis' van Joshua Foer, een studie van de technieken om ons vermogen tot herinneren te beïnvloeden en effectief te trainen. Foer ontdekt het gebruik van geheugenpaleizen, waar herinneringen in kamers worden opgeslagen, en leert getallen in beelden om te zetten. De originele titel van het boek is 'Moonwalking with Einstein'.

Compenseren van het korte termijn geheugen

Niet ieders geheugen is perfect. Oplossingen kunnen dan zijn:

- Gebruik een agenda;
- Maak dagelijks een 'To do list' waarop ook dagelijkse routines vermeld staan;
- Stel een alarm in ter herinnering van het innemen van medicijnen (dat kan ook op een smartphone);
- Er zijn slimme medicijnverstrekkers voor thuisgebruik (bijvoorbeeld Philips dispenser);
- Bewaar belangrijke dingen en informatie op een vaste plaats;
- Hoe meer je ruimte georganiseerd is, des makkelijker is het om je iets te herinneren.

Thuisoefeningen om aandacht te verhogen

Aandacht vraagt om focus maar ook om aandacht kunnen verdelen tussen 2 taken of activiteiten. Hieronder staat een oefening gericht op flexibel denken. Iemand zegt een zin hardop, jij herhaalt de zin en zet de zin dan in alfabetische volgorde, in omgekeerde volgorde et cetera. Het is een lastige opgave zeker wanneer je niet naar de woorden kijkt.

- Mentale manipulatie van zinnen: lees een zin hardop voor en zet de woorden daarna in een andere volgorde. Bijvoorbeeld:
 - John houdt van zwarte koffie;
 - Houdt John koffie van zwart (alfabetische volgorde);
 - Koffie zwarte van houdt John (omgekeerde volgorde);
 - Van John zwart houdt koffie (van kort naar lang).
- Er zijn ook mobiele apps te koop om de attentie te verhogen. Het eerder genoemde Elevate is er een van. Ook Logic Games schijnt een aanrader te zijn.



Strategieën om aandacht te verhogen

- Elimineer iedere afleiding tijdens belangrijke besprekingen;
- Ruim je huis en persoonlijke ruimte op;
- Houd zaken op de plaats waar ze horen te zijn;
- Maak een plan en houd je daaraan;
- Evaluer na afloop de uitvoering van het plan en bedenk wat er beter kan;
- Stop de uitvoering van de taak alleen wanneer het onveilig wordt;
- Ken je sterke en zwakke kanten en pas daar je plan op aan. (Als je geen ochtendpersoon bent, doe dan 's ochtends geen gecompliceerde zaken);
- Daag jezelf uit maar neem ook (mentale) pauzes. Kijk geen tv of naar je telefoon.



Thuisoefeningen om 'Plannen en organiseren' te verbeteren

- Logica is belangrijk. Vragen om je logica mee te testen zijn bijvoorbeeld: Suzie is tweemaal zo oud als Jim, maar half zo oud als Bob en Bob heeft een groen huis en Jim houdt van katten. Welke kleur heeft ieders huis, welke huisdieren hebben ze en hoe oud zijn ze?;
- Ook is het belangrijk om informatie te kunnen ordenen en om flexibel te kunnen denken. Dit wordt bijvoorbeeld getest door te kijken naar verschillen en overeenkomsten tussen 2 zaken, bijvoorbeeld een papieren dollarbiljet en een muntstuk;
- Het is ook belangrijk dat jij de persoon bent die afspraken inplant. Het is een goede oefening in het organiseren en het maken van lijsten;
- Maak dagelijks een 'To do list' en geef daarbij ook je dagelijkse activiteiten aan en je prioriteiten;
- Orden je maandelijkse rekeningen;
- Er zijn veel geschikte apps en logische puzzels om onze hersenen uit te dagen. De eerder genoemde Logic Games app wordt aangeraden. Advies: blijf je hersenen uitdagen! Een oefening die te makkelijk wordt, is geen training meer voor je hersenen.



Maak altijd een plan!

Heb altijd een plan, of je nu je tandenpoetst of eten kookt. Neem 5 minuten de tijd voordat je start en maak een plan. Wat wil ik doen, wat heb ik daarvoor nodig, heb ik er voldoende tijd voor?

- Maak altijd een plan hoe groot of klein de taak ook is;
- Plan je dag, je week en je individuele taken;
- Bewaar je plannen op een vaste plaats.

The Cognitive Breaking Scale

Dr. Gallagher eindigt met het beschrijven van **The Cognitive Breaking Scale** waarin de middelste kolom aangeeft hoe je je voelt, en de rechter kolom aangeeft wat je daaraan moet doen. Hieronder een voorbeeld:

Wanneer ik me dankbaar voel en gelukkig, dan blijf ik doen wat ik deed. Voel ik me down en moe en wil ik gaan zitten of liggen, dan is het tijd om een 10 minuten break te nemen en uit te rusten tot maximaal 1 uur. Kijk na dat ene uur hoe je je voelt en hoe je verder gaat.

Tips om mentale vermoeidheid tegen te gaan

Dr. Gallagher verwijst ook naar een tabel die tips geeft over het vermijden van mentale vermoeidheid.

Zowel de **The Cognitive Breaking Scale** als de tabel met **Tips voor het vermijden van mentale vermoeidheid** zijn elders op deze website terug te vinden.

Vragen van de deelnemers aan Dr. Gallagher

Vraag 1. Is de Lee Silverman Voice Treatment effectief voor ataxie patiënten?

De Lee Silverman Voice Treatment-LOUD is een behandeling voor spraakstoornissen, die ontwikkeld is voor de ziekte van Parkinson. De behandeling wordt uitgevoerd door een logopedist en richt zich op het verhogen van de luidheid van de stem, langzamer spreken en pauzes nemen (de eerdergenoemde SLOP techniek). Er is een website LSVTglobal.com. Er is een versie om thuis mee te werken, maar dr. Gallagher raadt aan om eerst een logopedist te raadplegen. Er is tenminste één studie bekend waarin een ataxie patiënt met positief resultaat behandeld werd.

Vraag 2. Hoe voorkom je dat je op je tong of wang bijt tijdens het eten?

Dr. Gallagher geeft aan dat dit niet volledig te vermijden is. Neem de tijd voor het eten en laat je niet afleiden. Concentreer je op hoe je bijt. Als je vaker op een bepaalde wang bijt, verplaats het eten tijdens het kauwen dan naar de andere kant.

Vraag 3. Deze deelnemster slaapt op haar rug en wordt soms bijna stikkend wakker door het vele speeksel in haar mond.

Dr. Gallagher geeft het advies om het bovineind van het bed hoger te zetten. Er zijn speciale wigvormige kussens te koop die de hele bovenkant van het lichaam omhoog brengen (zie afbeelding rechts). Meer kussens onder je hoofd en nek aanbrengen helpt niet omdat je daardoor je kin naar je borst toe beweegt. Het is belangrijk om je borst naar boven te brengen waardoor de zwaartekracht het speeksel kan afvoeren naar je keel, slokdarm en vervolgens naar je maag en niet naar je luchtwegen. Er zijn ook mensen die de bovenkant van hun bed op verhogingen plaatsen.



Vraag 4. Wanneer ik spreek, dan klinkt het voor anderen alsof ik keelpijn heb. Heeft dat te maken met ataxie?

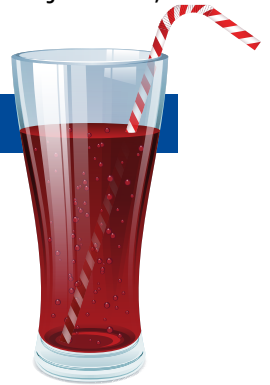
Wanneer de stembanden niet gelijktijdig en gecoördineerd bewegen, dan kan dit het geluid van de stem veranderen. Probeer iets luider te spreken en probeer de toonhoogte te verhogen. Als dat niet werkt, dan kan je een KNO-arts raadplegen, die met een camera kan zien of er knobbeltjes of beschadigingen op je stembanden aanwezig zijn. Het kan met ataxie te maken hebben, maar het kan ook iets anders zijn.

Vraag 5. Een van de aanwezigen wil meer weten over 'Begrijpen wat je hoort'

'Begrijpen wat je hoort' heeft er mee te maken dat je begrijpt wat iemand jou vertelt. Als ik jou een foto van een huis en een appel laat zien, en ik vraag jou om het huis aan te wijzen, dan begrijp je normaal gesproken wat ik je vraag. Het gaat ook om het begrijpen van de plots van een verhaal of een film en het discussiëren daarover. Of je begrijpt wat je hoort, kan makkelijk getest worden door een logopedist. Als je het moeilijk vindt om te begrijpen wat je hoort, vraag mensen dan om de vraag te herhalen. Wanneer het gaat om belangrijke informatie, vraag dan aan de ander om de informatie voor je op te schrijven. Dan combineer je namelijk meerdere taaldomeinen zoals 'Begrijpen wat je hoort, ziet en leest'. Laat medische informatie en afspraken altijd opschrijven!

Vraag 6. Hoe drink je met een rietje wanneer je hevig trilt door de ataxie?

Wanneer je door het gebruik van een rietje gaat kuchen, stop er dan mee. Wanneer het drinken uit een beker ook lastig gaat, neem dan contact op met een ergotherapeut. Er zijn verzwaarde bekers en polsgewrichten om het drinken makkelijker te maken. Er zijn ook bekers met een schuine rand zodat het verspillen afneemt. Er zijn meerdere websites, die aangepaste bekers verkopen.



Vraag 7. Zonder een rietje krijgt deze deelnemer te veel lucht binnen.

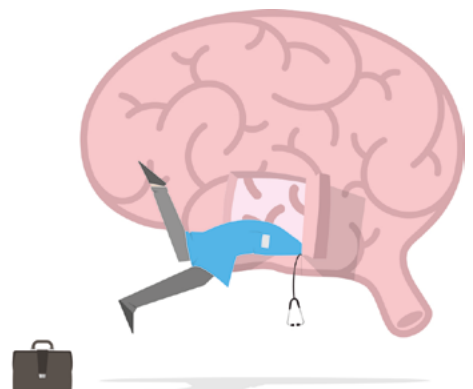
Een oplossing kan zijn om toch een gewone beker te gebruiken, een slok te nemen, je lippen te sluiten en de slok gedurende 2 seconden in de mond te houden. Je concentreert je op het slikken en wacht totdat je het gevoel hebt dat je controle hebt over het slikken en dan slik je.

Vraag 8. Drinken met een hol roerstaafje voor de koffie, is dat mogelijk?

Deze roerstaafjes zijn dunner dan een rietje. Echter, hoe dunner het staafje, des te meer kracht in je mond en lippen heb je nodig om de vloeistof naar boven te krijgen. Uitproberen of het werkt lijkt het beste.

Vraag 9. Hoe wordt cognitie getest en door wie?

Cognitie wordt getest door neuropsychologen, die tijdens hun studie de hersenen bestuderen en wat door de verschillende onderdelen van de hersenen gecontroleerd wordt. Zij kunnen vaststellen of er door een bepaalde ziekte veranderingen opgetreden zijn en kunnen gebaseerd op de resultaten aanbevelingen doen. Een test duurt gemiddeld 4 tot 6 uur en er wordt intensief naar het geheugen en de taalvaardigheden gekeken. Je krijgt een goed beeld van je sterke en zwakke kanten. Een neuropsycholoog kan je ondersteunen bij het vinden van de meest geschikte therapie. Als je al weet wat er met je aan de hand is, dan kan je ook direct al een afspraak maken met een logopedist.



Een neuropsycholoog kan je prima ondersteunen wanneer je weer terug aan het werkt wilt of wanneer je aanpassingen op je werk nodig hebt. Zij kunnen aanbevelingen voor je op papier zetten. Een huisarts of logopedist kan dit mogelijk ook, maar een neuropsycholoog legt misschien meer gewicht in de schaal bij personeelszaken.

Vraag 10. Hoe vaak is het nodig om een logopedist te bezoeken?

Het is niet nodig om regelmatig naar een therapeut te gaan tenzij je klachten hebt die impact hebben op je dagelijks leven, je dagelijkse routine, je onafhankelijkheid, werk of veiligheid. Een ergotherapeut kan je helpen wanneer je problemen hebt cognitieve vaardigheden zoals autorijden, koken en vergelijkbare activiteiten.

Hoe kunnen we in een noodsituatie voedsel verwijderen uit onze keel wanneer er niemand is om ons te helpen?

Duw het eten absoluut niet verder naar beneden omdat het eten dan in de longen terecht kan komen! Als je stikt, geen adem kan halen, niet kan hoesten, en er is niemand in de buurt, dan kan je de Heimlich greep toepassen gebruikmakend van een stoel. Er zijn ook manieren om dat te doen terwijl je in een rolstoel zit en niet kan staan.

Klik hieronder op de computerbeeldschermen voor meer informatie en instructies:



Eten, drinken en verslikken



Stikken als je alleen bent



Hoe red je jezelf als je dreigt te stikken





ADCA/Ataxie Vereniging Nederland

Postbus 91

4000 AB TIEL

E-mail: info@ataxie.nl

www.ataxie.nl

ADCA/Ataxie Vereniging Nederland

Betrokken en veerkrachtig

