



Schluckstörungen

5

HABEN SIE SICH AUCH SCHON EINMAL VERSCHLUCKT?

Sensibilisierung für Schluckstörungen

-  **AUF EINE GRÜNDLICHE MUNDHYGIENE ACHTEN**
-  **ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG DER SCHLUCK-RELEVANTEN MUSKULATUR**
-  **WÄHREND DES ESSENS AUF DIE HALTUNG ACHTEN**
-  **ZEIT UND RUHE BEIM ESSEN**
-  **KONSITENZEN UND MENGEN ANPASSEN**
-  **BEI FRAGEN ODER UNKLARHEITEN UM RAT FRAGEN!**

Mögliche Warnzeichen eines gestörten Schluckens¹

(in Anlehnung an das NOD-Stufenkonzept)

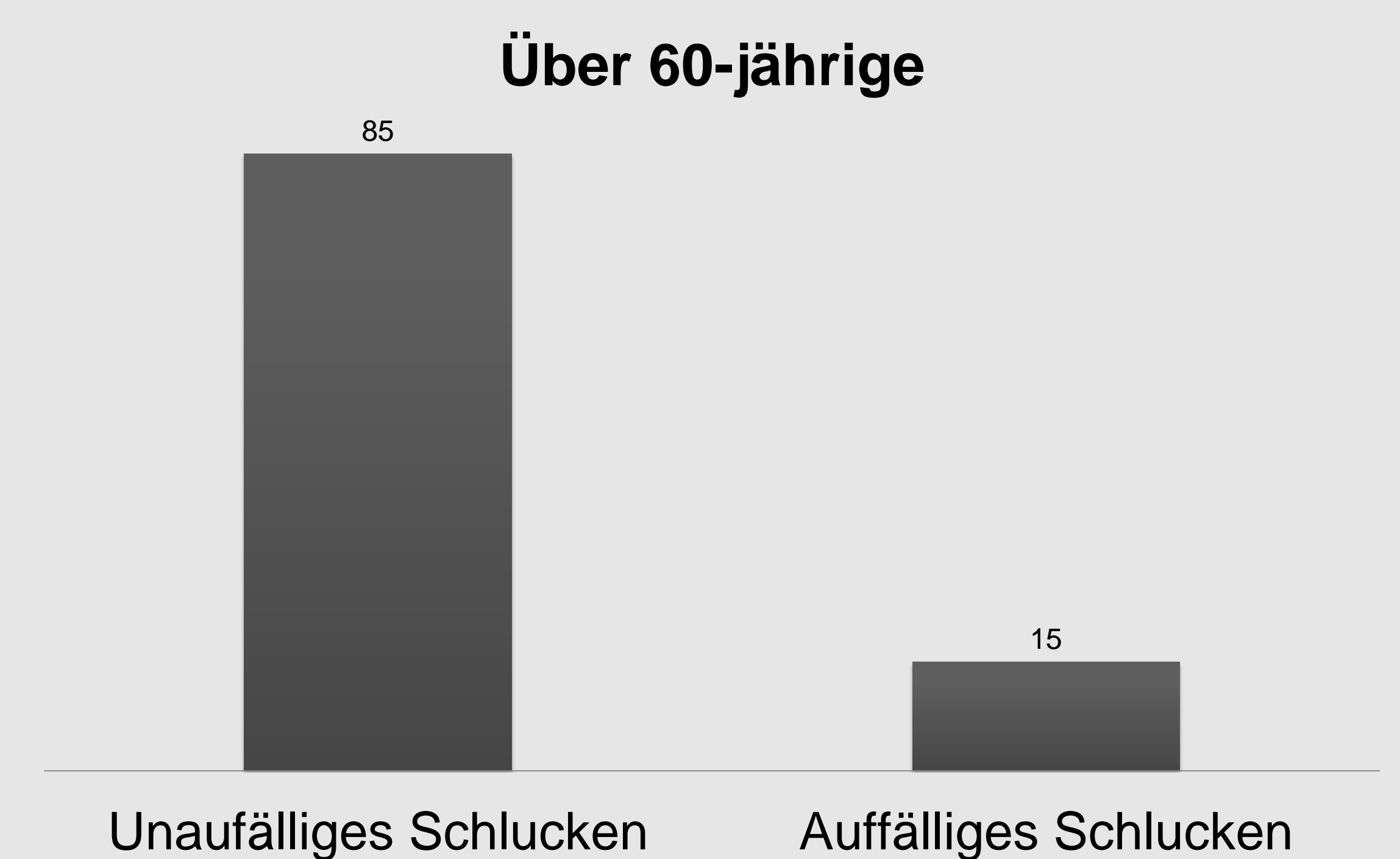
- Vermehrtes **Husten/Räuspern** nach dem Essen oder auch unabhängig davon
- Die **Stimme** klingt kurz nach dem Essen/Trinken verändert
- **Heraustreten von Nahrung** aus Nase oder Mund während des Kauvorgangs
- **Atemnot/Erstickungsanfälle** während des Essens
- Speisen werden gehäuft **hochgeräuspert/ausgespuckt**
- Beim Essen wird immer eine **bestimmte Kopf- oder Körperhaltung** eingenommen
- **Schmerzen beim Schlucken, Kloß- und Fremdkörpergefühl** im Hals
- **unklarer Temperaturanstieg** (u.A. Anzeichen einer Lungenentzündung)

→ Erst das Zusammenspiel mehrerer, individueller Faktoren kann auf ein gestörtes Schlucken hinweisen

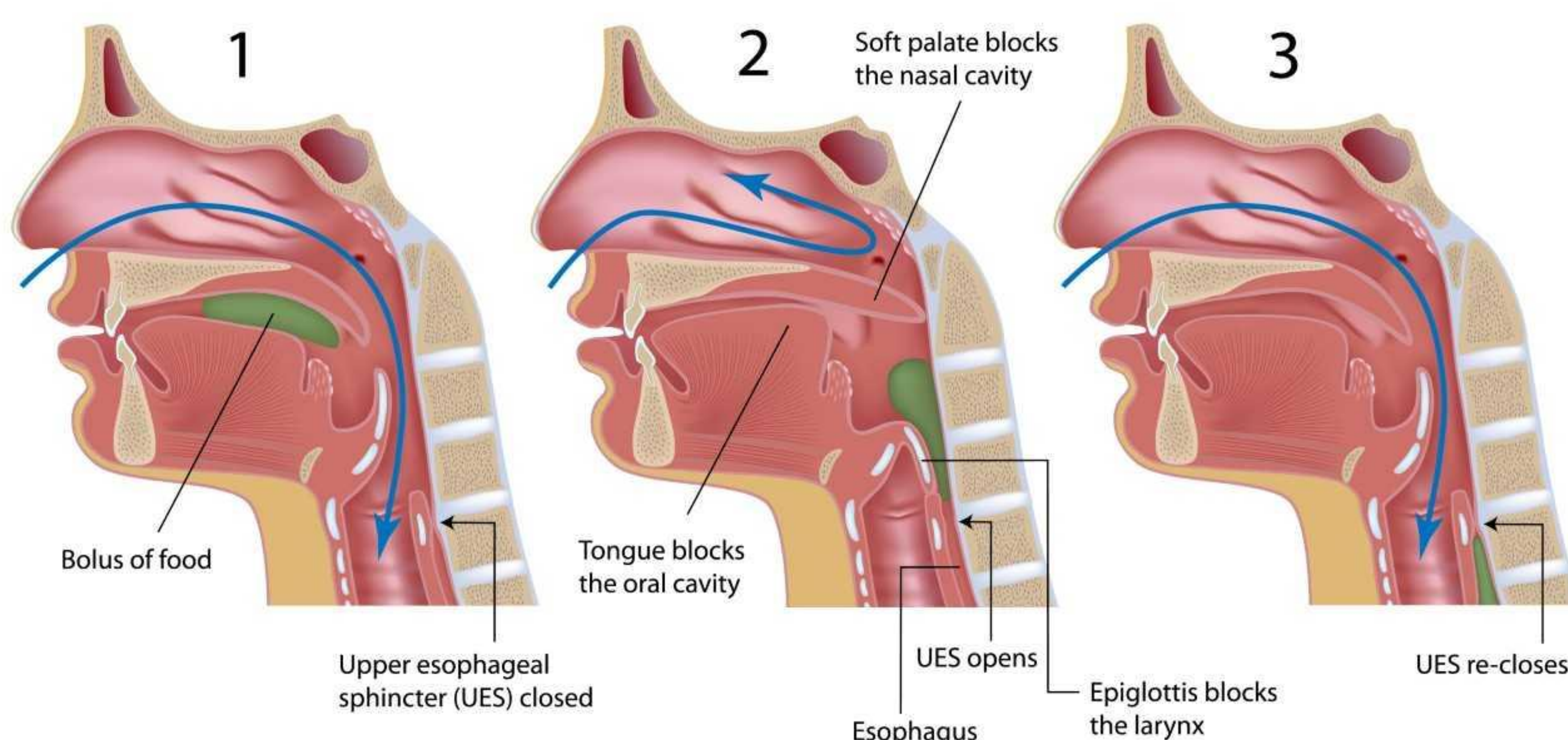
Vorkommenshäufigkeit von Schluckstörungen

Aktuell leiden circa 15% der Menschen über 60 Jahren an einer Schluckstörung.

Durch eine steigende Lebenserwartung im Zuge des demografischen Wandels wird ein Anstieg der Anzahl von Menschen mit einer Schluckstörung vermutet³



Swallowing



Farben in der Abbildung: **Blau:** Atemluft **Grün:** Speisebrei

- 1:** Mit der Vorbereitung des Speisebreis kommt es im Rachen zur Auslösung des Schluckreflexes
- 2:** Kontraktion von Rachen und Halsmuskulatur befördert den Speisebrei, Mit Hilfe des Kehlkopfes Schutz der Luftröhre
- 3:** Einatmen, nachdem der Bolus in der Speiseröhre gelangt ist

Quellen:

¹ Prosiogel, M., Weber, S. (2013). Dysphagie. 2. Aufl. München: Elsevier. Ab S.36ff. und S. 110f.

² Madhavan, A., Lagorio, L. A., Crary, M. A., Dahl, W. J., Carnaby, G. D. (2016). Prevalence of risk and factors for dysphagia in the community dwelling elderly: a systematic review. In: Journal of Nutrition and Health, 20 (8), S.806-815

³ Statistisches Bundesamt (2019). Bevölkerung Deutschlands bis 2060. Ergebnisse der 14. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung. Zugriff am 11.05.2020 auf: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsvorausberechnung/Publikationen/Downloads-Vorausberechnung/bevoelkerung-deutschland-2060-5124202199014.html>

⁴ Grafik: Alila Medical Media. Abrufbar unter: <https://www.shutterstock.com/de/image-vector/swallowing-process-119184289>

⁵ Grafiken: https://www.canva.com/de_de/erstellen/.