



Praxis für Sprachtherapie

Silva Probst
Bismarckstr. 20/1
89174 Altheim

Tel. +49 (0) 73 40 - 91 86 72
Fax +49 (0) 73 40 - 91 86 74

Essregeln bei Schluckstörungen

- Ablenkungsreize wie z.B. Fernsehen oder Radio sollten abgestellt werden. Bitte führen Sie keine Unterhaltungen mit dem Betroffenen während der Nahrungsaufnahme, da jede Ablenkung zum Verschlucken führen kann
- Der Betroffene sollte eine aufrechte Sitzposition einnehmen
- Hilfsmittel wie z.B. eine rutschfeste Unterlage, ein Sitzkissen oder ein Merkblatt mit Schlucktechniken bereitlegen
- Geeignetes Besteck wählen: Am besten geeignet sind Tee- oder Esslöffel (mit dem behandelnden Sprachtherapeuten abklären)
- Den Löffel nicht zu voll laden (ca. einen halben Löffel)
- Sollte der Betroffene nur schwer in der Lage sein, das Besteck zum Mund zu führen, so ist es am Anfang sinnvoll, dabei zu helfen
- Das Esstempo sollte dem speziellen Schluckproblem und/oder der Tagesform des Betroffenen angepasst werden
- Den Betroffenen zur Konzentration anhalten
- Der Betroffene sollte gut kauen – der Mund sollte dabei geschlossen sein
- Der Mund sollte leer sein, bevor eine neue Portion aufgenommen wird
- Geeignetes Trinkgefäß verwenden (mit dem behandelnden Sprachtherapeuten abklären)
- Beim Trinken nach jedem Schluck das Trinkgefäß abstellen und eine kurze Pause einlegen
- Auch beim Essen Pausen einlegen, damit sich die Schluckmuskulatur erholen kann

- Husten ist ausdrücklich erlaubt, denn es ist ein wichtiger Schutzmechanismus um eine Aspiration (Gelangen von Nahrung in die Luftröhre) zu vermeiden
- Nach der Nahrungsaufnahme sollte der Betroffene möglichst eine halbe Stunde sitzen bleiben, damit auch die letzten Essensreste geschluckt werden oder Reste in der Speiseröhre nicht in die Luftröhre gelangen
- Das Entfernen von Nahrungsresten aus der Mundhöhle und die anschließende Mundpflege sollten abschließend nach den Mahlzeiten erfolgen