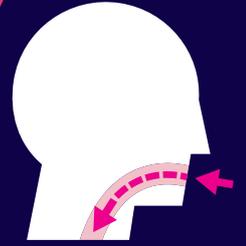


# Schlucken

Informationen für Bewohner,  
Familien und Betreuer



Manchmal leiden ältere Menschen unter Schluckbeschwerden (auch als Dysphagie bezeichnet).

Diese werden durch Veränderungen in der Muskulatur verursacht, die man zum Schlucken benutzt. Die Ursachen können auch im Verlust des Geschmack- oder Geruchsinns oder fehlenden Zähnen liegen.

Menschen mit Krankheiten wie einem Schlaganfall, Parkinson oder Demenz leiden häufig unter Schluckbeschwerden.

Wenn Sie nicht richtig schlucken können, können Speisen oder Getränke in Ihre Lunge gelangen. Das kann zu Husten, Würgen, Brustinfektionen und Lungenentzündung führen.

Schluckbeschwerden können auch einen Gewichtsverlust und Dehydrierung zur Folge haben.

Essen und Trinken sind ein wichtiger Teil des Lebens und Schluckbeschwerden können sehr frustrierend sein.

Sie können aber behandelt werden.

## Anzeichen für Schluckbeschwerden

- Sie können Speisen nicht richtig kauen oder hinunterschlucken.
- Sie brauchen länger, um zu essen oder zu trinken.
- Sie können Nahrungsmittel und Flüssigkeiten nicht im Mund behalten.
- Sie husten oder würgen während oder nach dem Essen.
- Nahrungsmittel oder Tabletten bleiben im Hals stecken.
- Sie haben Schmerzen oder Beschwerden beim Schlucken.
- Sie werden beim Essen oder Trinken kurzatmig oder Ihre Atmung verändert sich.
- Ihre Stimme klingt nach dem Essen oder Trinken nass oder gurgelnd.
- Sie verlieren Gewicht, weil Sie beim Essen Schwierigkeiten haben.
- Sie vermeiden bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke, weil diese schwer zu schlucken sind.
- Sie haben eine Brustinfektion.

## Der Umgang mit Schluckbeschwerden

- Setzen Sie sich beim Essen oder Trinken so aufrecht hin wie möglich.
- Bleiben Sie nach einer Mahlzeit mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen.
- Nehmen Sie sich beim Essen Zeit. Nehmen Sie kleine Happen, kauen Sie sorgfältig und setzen Sie sich nicht unter Zeitdruck.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, falls Sie Probleme beim Schlucken haben.

- Möglicherweise müssen Sie einen Sprachpathologen aufsuchen. Ein Sprachpathologe kann Ihnen sagen, wie man leichter isst und trinkt.
- Vielleicht muss die Struktur Ihrer Speisen und Getränke geändert werden. Ein Sprachpathologe kann Ihnen das sagen.
- Falls Familie und Freunde Nahrungsmittel mitbringen, stellen Sie sicher, dass Sie sie unbesorgt essen können. Fragen Sie das Personal.
- Lassen Sie Ihre Medikamente prüfen, um sicherzustellen, dass diese Ihren Mund nicht trocken oder Sie benommen machen.
- Halten Sie Mund und Zähne gesund. Putzen Sie sich mindestens zweimal am Tag die Zähne, am besten nach den Mahlzeiten.

## Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflorgeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Personal sofort mit, falls Sie beim Schlucken Veränderungen bemerken oder beim Essen und Trinken Schwierigkeiten haben. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund und dem Krankenhaus fern. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Es braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

## Fragen an das Pflegepersonal

- Muss ich einen Sprachpathologen aufsuchen?
- Muss meine Nahrung geändert werden?
- Müssen meine Getränke dickflüssiger sein?
- Was kann ich gegen meine Schluckbeschwerden tun?



**Disclaimer:** Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
 © State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
 Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>