

Tablettenschlucken ist kinderleicht!

Nützliche Techniken und Hilfsmittel erleichtern das Schlucken

In einem praxisnahen und kurzweiligen Workshop erläuterte die Pflegeexpertin Ursula Feuz, Bern, Tipps und Tricks zum Tablettenschlucken, die nicht nur für Kinder nützlich sind.

Probleme mit dem Schlucken von Tabletten, Dragees und Kapseln haben nicht nur Kinder, sondern auch bis zu einem Drittel der Erwachsenen. Kein Wunder also, dass Eltern und auch medizinisches Personal zuweilen etwas hilflos wirken, wenn ein Kind seine Tablette partout nicht einnehmen will. Die Tablette zermörsern und in ein Getränk oder etwas Süßes einrühren? Das ist mit Sicherheit keine gute Idee. Zum einen dürfen viele Tabletten nicht geteilt oder gar zermörsert werden, weil sie dann nicht mehr die gewünschte Wirkung entfalten können. Zum anderen kann man nicht alle Substanzen beliebig mit Nahrungsmitteln mischen, weil es sonst zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen kann, die ebenfalls die Wirksamkeit des Medikaments beeinträchtigen.

«Tabletten haben viele Vorteile», sagte die Referentin. Sie sind billiger als andere Galeniken wie zum Beispiel Sirup, sie benötigen keine Kühlung, und sie lassen sich einfach lagern. Ab einem Alter von 3 Jahren könnten Kinder Tabletten schlucken, sagte Feuz. Es komme dabei aber auf das Training und die Unterstützung durch Eltern und Pflegepersonal an. Falls es Probleme mit dem Tablettenschlucken gibt, sind folgende Strategien nützlich:

- Techniken (Kopfposition, Flaschenmethode)
- Hilfsmittel (u. a. Medcoat® und Gloup®)
- Verhaltenstraining (vor allem für Kinder mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, oft mit pädagogisch ausgebildetem Personal wie z. B. am Ostschweizer Kinderspital)

Kopfpositionen und die Flaschenmethode

Es mag sich banal anhören, aber es ist wichtig: Bevor es ans Tablettenschlucken geht, sollte das Kind erst einmal einen Schluck Wasser trinken, damit Mund und Schleimhäute gut befeuchtet sind. Es gibt zwei grundsätzliche Techniken, um das Tablettenschlucken zu erleichtern: erstens die richtigen Kopfpositionen (1, 2) und zweitens die sogenannte Flaschenmethode (2, 3).

Den Kopf zur Seite drehen: Wenn man den Kopf nach rechts oder links zur Seite dreht, ist die Ösophagusöffnung etwas weiter, und die Muskeln sind ein bisschen entspannter. Dadurch wird das Schlucken von Tabletten einfacher als in der Geradeaus-Kopfposition – was sich im Selbsttest eindrücklich bestätigte:

- Tablette in den Mund nehmen
- einen Schluck Wasser dazu nehmen
- Kopf zur Seite drehen und *erst dann* schlucken.

Die Referentin empfahl, diese Methode zunächst nur mit einem Schluck Wasser zu trainieren und sie nicht unbedingt in einer Notfallsituation spontan anzuwenden: «Wer schaut schon beim Schlucken nach rechts? Es ist ungewohnt, und man muss das ein bisschen üben.»

Der «Enten-Shake»: Den Kopf leicht in den Nacken gelegt, wird das Kopfschütteln einer Ente beim Schlucken imitiert. Diese Methode könne vor allem bei kleineren Kindern «einen grossen Spassfaktor» haben, sagte Feuz. Der «Enten-Shake» sei auch ein guter Trick, wenn die Tablette scheinbar schon halb verschluckt sei, aber nicht heruntergleiten wolle.



Abbildungen: Ursula Feuz demonstriert an ihrem Workshop, wie eine Tablette mit Medcoat® beschichtet wird (Fotos: RBO).

Die Flaschenmethode: Sie funktioniert nur mit flexiblen Kunststoffflaschen (Sportflasche). Normale PET-Flasche sind dafür zu steif. Man umschliesst die Flaschenöffnung dicht mit den Lippen und saugt das Wasser ein. Es entsteht ein Sog, mit dem die Tablette heruntergeschluckt wird:

- Flexible Plastikflasche mit nicht zu enger und nicht zu weiter Öffnung
- Tablette auf die Zunge legen
- Lippen umschliessen die Flaschenöffnung dicht
- Wasser wird eingesaugt und geschluckt
- die Tablette wird dabei automatisch mitgeschluckt, wobei man die Flaschenöffnung weiterhin fest mit den Lippen umschliessen muss
- der Kopf ist dabei leicht nach hinten geneigt

Für Kinder kann man den Vorgang als «Wasserrutschbahn» visualisieren: «Stell dir vor, du bist im Sommer auf der Wasserrutschbahn. So wie dich das Wasser herunterspült, so spült es jetzt die Tablette herunter.»

Der Kapsel-Nick-Trick: Für das Einnehmen von Kapseln sind die genannten Techniken nicht geeignet, weil Kapseln leicht sind und oben schwimmen. Kapseln lassen sich deshalb am besten mit leicht vorgebeugtem Kopf schlucken:

- Kapsel in den Mund nehmen
- einen Schluck Wasser in den Mund nehmen
- Kopf leicht nach vorne beugen und schlucken

Hilfsmittel

Es sind diverse Hilfsmittel zum Tablettenschlucken auf dem Markt. Die sogenannten «pill-cups» sind aus der Altenpflege bekannt. Dabei handelt es sich um Schnabelbecher mit einem Reservoir für Tabletten, sodass diese automatisch beim Trinken mitgespült werden. Auch spezielle Strohhalm werden im Internet angeboten, mit denen Tabletten eingesogen werden sollen. Ob derlei Hilfsmittel für Kinder nützlich sein könnten, sei unklar, sagte die Referentin.

Andere Hilfsmittel zielen darauf ab, als Gleitmittel für ein einfacheres Tablettenschlucken zu sorgen. Dazu gehören Sprays (in der Schweiz nicht verfügbar) sowie die Präparate Medcoat® und Gloup®. Auf die beiden letzteren ging die Referentin näher ein.

Medcoat® bewirkt einen dünnen, nach Zitrone schmeckenden Überzug auf der Tablette. Die Tablette wird dafür in einer Blisterpackung durch die Substanz gedrückt

Linktipps

Broschüre des Universitätskinderspitals Zürich für Eltern und Kinder: «Tablettenschlucken leicht gemacht»
<https://www.rosenfluh.ch/qr/tablettenschlucken>

Tablettenschlucktraining für Kinder am Ostschweizer Kinderspital
<https://www.rosenfluh.ch/qr/tablettenschlucktraining>

Tablettenschlucktechniken und -training von Dr. Bonnie Kaplan (in Englisch)
<https://www.rosenfluh.ch/qr/swallowpills>



(Abbildungen). Die Krankenkassen zahlen es in der Regel nicht, manche Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten (rund 10 Franken für 30 Portionen in einer Schweizer Online-Apotheke, Stand: 12.7.2022). Medcoat® ist zuckerfrei und enthält Gelatine (nicht vegan).

Gloup® ist ein Gel, das in verschiedenen Varianten und Geschmacksrichtungen erhältlich ist (mit und ohne Zucker, ohne Gelatine, besonders dickflüssig). Hierbei wird die Tablette auf einem Löffel mit ca. 5 ml Gel überschichtet. Für welches Hilfsmittel man sich letztlich entscheidet, ist Geschmackssache.

Renate Bonifer

Quelle:

Workshop von Ursula Feuz, Pflegeexpertin i.WB an der Kinderklinik des Inselspitals Bern: «Medikamentenschlucktraining» an der Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie am 3. Juni 2022.

Literatur:

1. Kaplan BJ et al.: Successful treatment of pill-swallowing difficulties with head posture practice. *Paediatr Child Health*. 2010;15(5):e1-e5.
2. Schiele JT et al.: Two techniques to make swallowing pills easier. *Ann Fam Med*. 2014;12(6):550-552.
3. Tse Y et al.: The KidzMed project: teaching children to swallow tablet medication. *Arch Dis Child*. 2020;105(11):1105-1107.