

Tips

**voor gelaryngectomeerden
en hun naasten**

Inleiding

- Wat te doen als... een gelaryngectomeerde niet meer in staat is zelf zijn stoma te verzorgen?
- Wat te doen... in een noodsituatie?
- Wat te doen als... er geen partner in de buurt is?

Voor de gelaryngectomeerde kan het in deze gevallen van levensbelang zijn dat de naasten (familie/buren/vrienden) weten wat ze dan kunnen doen. Het is belangrijk dat men zich realiseert dat er een situatie kan ontstaan waarin de gelaryngectomeerde zich niet meer kan uiten. Bespreek daarom vooraf wat er moet gebeuren als een dergelijke situatie zich voordoet.

Zorg dat u en uw naasten in ieder geval de tracheostoma app hebben gedownload en/of weten van het bestaan van de website www.tracheostoma.nl (Zie ook blz.12)
Zorg dat u enkele belangrijke telefoonnummers bij de hand hebt.

Mocht u na het lezen nog tips of suggesties hebben dan horen wij die graag.
De contactgegevens vindt u achterin deze brochure.

De brochure is onderverdeeld in 3 delen:

1. **Verzorging** - hoe te handelen als de gelaryngectomeerde niet meer zelf voor het tracheostoma kan zorgen
2. **Noodsituaties** - hoe te handelen als er zich kritische situaties voordoen
3. **Zelfredzaamheid** - hoe te handelen als er geen naaste in de buurt is

1. Verzorging

Verzorging van het tracheostoma

Na een laryngectomie eindigt de luchtpijp in de hals. Het slijm uit de longen komt via de opening in de hals naar buiten; dit kan zich hechten rondom de rand en de omliggende huid van het tracheostoma. Maak daarom regelmatig het stoma en de omgeving schoon met een vochtige washand zonder zeep, een gaasje van 10x10 cm of met een papieren zakdoekje of tissue.

Tips

Gebruik geen geparfumeerde tissues; parfums prikkelen de luchtpijp. Er zijn speciale tissues om de huid rond het tracheostoma te reinigen.

Zorg dat er niets in het tracheostoma terecht komt. Een niet geparfumeerde lotion (bijv. calendula crème) kan helpen om de huid rondom het tracheostoma gezond en soepel te houden. Een nadeel is echter dat tracheostoma pleisters minder goed hechten na gebruik van lotion en crème.

De filter- en bevochtigingfunctie van de mond en neus werkt niet meer na een laryngectomie, omdat de ademhaling uitsluitend via het tracheostoma verloopt. Een filter kan deze functie enigszins overnemen. Het dragen van een filter is daarom sterk aan te raden.

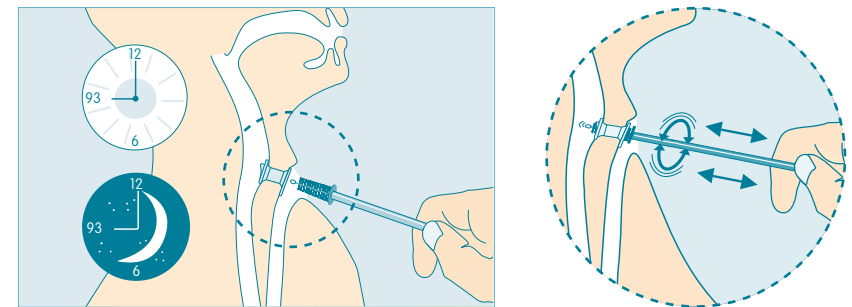


Douchen en baden

Douchen of baden kan zonder bezwaar. Zorg er wel voor dat er geen (grote hoeveelheden) water via het tracheostoma naar binnen komt. Dit geeft een hoestprikkel. Gebruik bij douchen en baden speciale voorzieningen zoals een douchebeschermer. Zorg dat in bad de hals boven water blijft.

Schoonmaken van de stemprothese

Veel gelaryngectomeerden spreken met een stemprothese. Het is belangrijk de stemprothese regelmatig schoon te maken. De stemprothese kan niet goed functioneren als slijm en korstjes de doorgang van de luchtstroom blokkeren. Opgehoopt slijm in de stemprothese kan met een speciaal borsteltje verwijderd worden.



Het borsteltje wordt nat gemaakt onder de lauwarme kraan en draaiend in de stemprothese gebracht tot het ringetje van het borsteltje de prothese raakt. Daarna wordt het borsteltje weer draaiend naar buiten gehaald.

Het schoonmaken zonodig herhalen. Controleer na het schoonmaken of de positie van de stemprothese optimaal is (de plaats waar de veiligheidslus bevestigd was kan het beste naar beneden wijzen).

Het is aan te raden de stemprothese regelmatig schoon te maken, maar in ieder geval 1 x per dag. Hierna kan het borsteltje aan de lucht gedroogd worden en na reiniging opnieuw gebruikt worden.

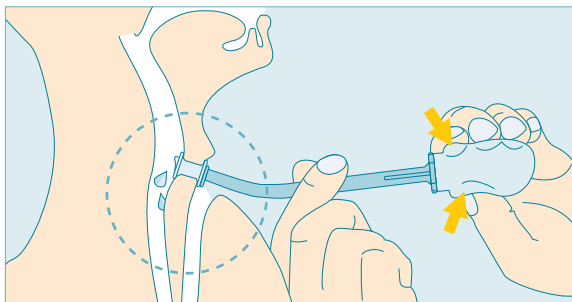
Tip

De meeste borsteltjes moeten na 1 maand worden vervangen. Lees voor het schoonmaken en levensduur van het borsteltje de gebruiksinstructie van de leverancier.

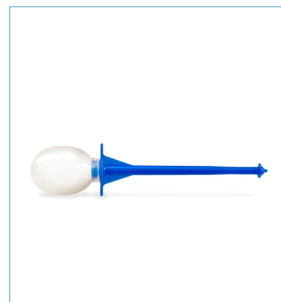
Flush of blaasbalgje

De flush kan worden gebruikt om kleine deeltjes in de stemprothese te verwijderen. De flush kan worden gebruikt met zoutoplossing 0,9%, water of lucht. Het uiteinde van het hulpstuk moet in de prothese worden gedrukt. Knijp vervolgens in de ballon.

Door schimmelvorming of slijtage van het klepje kan de stemprothese gaan lekken doordat het klepje aan de slokdarmzijde niet meer goed sluit. Dit is merkbaar als de gelaryngectomeerde tijdens of vlak na het drinken begint te hoesten. Dit is te vergelijken met verslikken. Maak dan de stemprothese goed schoon. Zie hiervoor Wat als...er een flinke hoestbui ontstaat.



Flush



Provox Flush

2. Noodsituatie

1. Wat als....borstcompressie (hartmassage) en beademing nodig zijn?

Reanimatie kan geleerd worden bij de plaatselijke EHBO-vereniging. Vraag of zij bekend zijn met de beademing bij een gelaryngectomeerde. Borstcompressie worden op dezelfde manier uitgevoerd als bij niet gelaryngectomeerden.

Beademing

Beadem een gelaryngectomeerde altijd op het tracheostoma, hier eindigt immers de luchtweg.

- Maak de halsopening vrij en schoon, kantel het hoofd achterover en til de kin op.
- Verwijder geen materialen die in het stoma zitten, zoals een canule. Wat aan de buitenkant zit op de huid (bijvoorbeeld een pleister of filter) mag wel verwijderd worden.
- Leg zo mogelijk een kledingstuk onder de schouders; dit geeft u ruimte om goed te kunnen beademen. Maar doe dit alleen als dit de start van de reanimatie niet vertraagt.
- Sluit met één hand neus en mond van het slachtoffer.
- Adem gewoon in en plaats uw mond over het tracheostoma van het slachtoffer.
- Blaas rustig gedurende maximaal 1 seconde, kijk daarbij vanuit uw ooghoek of de borstkas omhoog komt.

Volgens de nu geldende richtlijnen houdt een reanimatie in dat u 30 borstcompressies geeft in een tempo van 100-120 keer per minuut, 2 maal beademt en de AED (indien aanwezig) gebruikt.


Tip

Op www.tracheostoma.nl kunt u belangrijke informatie vinden over onder andere zuurstoftoediening en over de verzorging van het tracheostoma

2. Wat als.... er water in het stoma is gekomen?

Wanneer een gelaryngectomeerde te water raakt ontstaat een gevaarlijke situatie omdat het water de longen in loopt.

Bij bewustzijn

- een geringe hoeveelheid water kan veelal worden opgehoest
- bij veel water: bel 112
- dien het slachtoffer zo snel mogelijk zuurstof toe

Buiten bewustzijn

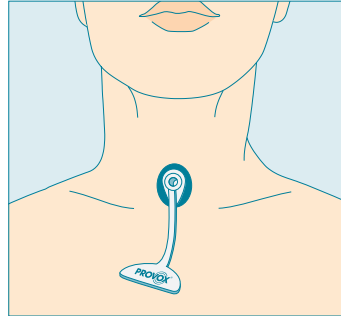
- bel 112
- probeer geen water uit de longen te krijgen
- leg het bewusteloze slachtoffer op de rug en controleer de ademhaling
- start, indien nodig, met borstcompressie en beademing

3. Wat als....er een flinke hoestbui ontstaat?

- blijf bij het slachtoffer en haal het slijm weg als dat zelfstandig niet lukt
- zorg dat de luchtweg vrij is
- controleer de samenstelling van het slijm. Indien het slijm de kleur heeft van de drank die vlak voor de hoestbui is gedronken, is het mogelijk dat de stemprothese lekt
- wacht tot het slachtoffer is uitgehoest en op adem is gekomen
- maak de stemprothese schoon met een protheseborsteltje of Flush (ballon om stemprothese mee door te spoelen)
- vraag het slachtoffer iets te drinken te nemen. Wanneer dan opnieuw een hoestbui ontstaat, is de stemprothese waarschijnlijk lek. Plaats dan een stopje (plug) om de stemprothese af te sluiten, zie hiervoor de gebruiksaanwijzing. Hiermee is het mogelijk iets te drinken. Als er lekkage rond de stemprothese is, helpt een plug niet. Maak in beide gevallen een afspraak met de KNO-arts/ ziekenhuis voor het plaatsen van een nieuwe stemprothese. Wacht daarmee niet te lang. Door de lekkage is er een grotere kans op een longinfectie.



Provox borstels



Provox Plug

4. Wat als....er zoveel slijm of korsten in de luchtweg zitten dat er verstikkingsgevaar dreigt?

- bel 112, ga direct naar het ziekenhuis.
- spray of spuit een fysiologische zoutoplossing in het tracheostoma om het ophoesten te bevorderen. Zo nodig herhalen als er nog meer slijm in de weg zit. Wanneer er een afzuigapparaat in huis is, het slijm wegzuigen.

Tip

Ga niet te diep met de afzuigslang en raak de luchtpijp zo min mogelijk aan om beschadiging te voorkomen.

5. Wat als....de gelaryngectomeerde hyperventileert?

Ook stembandlozen kunnen last krijgen van hyperventilatie (een te snelle of te diepe ademhaling). Hierdoor kan men zelfs bewusteloos raken. Door een te snelle ademhaling ontstaan klachten zoals angst, beklemd gevoel op de borst, hartkloppingen, hoofdpijn, duizeligheid, tintelingen rondom de mond en in handen/voeten. Hyperventilatie kan geen kwaad, maar is erg vervelend.

- Probeer het slachtoffer te kalmeren en af te leiden. Laat de gelaryngectomeerde zo rustig mogelijk ademen. Vooral het goed uitademen is van belang. In een papieren zak ademen helpt niet, ook al wordt het nogal eens geadviseerd.

Tip

Als de klachten niet verminderen neemt u contact op met een arts of belt u 112. Pijn op de borst is altijd reden om professionele hulp in te schakelen.

6. Wat als.....bij heftige emotie het praten niet lukt?

Rustig wachten. Als de gelaryngectomeerde weer rustig is kan er weer gesproken worden.

7. Wat als.....de gelaryngectomeerde niet kan praten omdat de stemprothese weigert?

Reinig de stemprothese met het borsteltje en/of Flush of zet even druk door het tracheostoma af te sluiten en dan te laten hoesten.

8. Wat als.....112, huisartsenpost of ambulance gebeld moet worden?

- leg aan de hulpverleners uit dat de patiënt gelaryngectomeerd is en dus door het tracheostoma ademt. Zorg dat het tracheostoma en de handen vrij blijven zodat spreken mogelijk is.
- attendeer de hulpverleners op de 'Tracheostoma App' en de website www.tracheostoma.nl.



3. Zelfredzaamheid

Wat als.....de gelaryngectomeerde hulp nodig heeft en er geen naaste in de buurt is?

In dergelijke gevallen is het belangrijk dat de gelaryngectomeerde zichzelf kan redden. In eerste instantie is het belangrijk dat hij de aandacht kan trekken:

- in situaties dat hij niet kan spreken, bijv. door een heftige emotie
- indien de stemprothese weigert
- als de elektrolarynx niet beschikbaar of defect is.

Het is belangrijk dat de gelaryngectomeerde snel en doeltreffend duidelijk kan maken wat er aan de hand is. Hiervoor zijn een aantal middelen en methodes beschikbaar die we hieronder nader beschrijven.

Hondenfluitje

Om de aandacht te trekken kan het handig zijn om een (honden)fluitje in de buurt te hebben. Een dergelijk fluitje geeft een schel geluid terwijl er weinig lucht voor nodig is.

Pen en papier

Het is verstandig om altijd pen en papier bij de hand te hebben om in nood contact te maken met gealarmeerde omstanders.

Mobiele telefoon, Smart Phone

Whatsapp en SMS zijn handige hulpmiddelen wanneer de gelaryngectomeerde niet meer kan spreken. Op uw smartphone kunnen ook de medische gegevens worden vermeld.



De Tracheostoma app is gratis te downloaden
via Android en iOS op www.tracheostoma.nl



Tip

Er zijn diverse digitale programma's die kunnen helpen zoals 'Second Voice'. Dit is een gratis app voor hulp bij communicatie voor wie geen stem heeft of voor wie moeilijkheden heeft met praten. De app is ontwikkeld om deze mensen te helpen.

Telefooncirkel Rode Kruis

De telefooncirkel zorgt voor dagelijks contact. Dagelijks een teken van leven kan een gevoel van zekerheid geven. Elke ochtend tussen half negen en negen uur wordt er via een cirkel van dezelfde mensen in een vaste volgorde naar elkaar gebeld. Dus ook in het weekend.

<http://www.rodekruis.nl/afdelingstemplate-def/dit-doen-we/zelfredzaamheid/telefooncirkel>

Telefooncode

Spreek een telefooncode af voor het geval men door omstandigheden niet kan spreken. Bijvoorbeeld via het geven van tikjes op de telefoon, zoals: 1 tik is ja en 2 tikken is nee. De gebelde kan dan via gerichte vragen waar ja of nee op geantwoord kan worden, er achter komen wat er aan de hand is.

Tracheostoma app/ www.tracheostoma.nl/

Veel zorgverleners zijn onbekend met de verzorging van een tracheostoma en het toedienen van zuurstof. In de app en op de website wordt uitgelegd wat te doen wanneer er beademd moet worden, wat een laryngectomie is en wat de gevolgen zijn, hoe het tracheostoma verzorgd moet worden en waar je aan moet denken bij een stemprothese.

De informatie is kort en bondig, heeft duidelijk beeldmateriaal en is op een overzichtelijke manier gerangschikt. De spoedeisende hulp staat bovenaan, met daarin informatie over eerste hulp aan gelaryngectomeerden, zuurstoftoediening, wat te doen bij hyperventilatie, wat te doen bij een drenkeling en waar je aan moet denken



bij een steunkraag. Het videofilmje is ook duidelijk voor mensen zonder een medische achtergrond. Het filmje wordt al veel gebruikt om geïnteresseerden snel uit te leggen wat een laryngectomie inhoudt. De app is gratis te downloaden via Android en iOS.

Reizen

Bij reizen in het buitenland is het meenemen van een medisch paspoort van belang, met daarin uw medische gegevens, een adressenlijst van ziekenhuizen waar u terecht kunt voor hulp, evenals een Infosheet. Hierop is in 17 talen informatie over stembandloosheid en kunstmatige beademing te vinden. Materialen zijn te bestellen via de patiëntenvereniging.

Nog vragen?

Voor meer informatie kunt u terecht bij het
Infocentrum van de Patiëntenvereniging HOOFD-HALS
Postbus 13, 3500 AA Utrecht

Bezoekadres (na afspraak):
Vredenburg 24, 4^e etage, Utrecht
T (030) 232 14 83 (tijdens kantooruren)
info@pvhh.nl
www.pvhh.nl

Volg een EHBO-cursus en leer reanimeren.
Kijk voor adressen in de buurt op www.ehbo.nl.
Deze brochure is opgesteld i.s.m. het Oranje Kruis.



Patiëntenvereniging

HOOFD



HALS