Naar huis na een laryngectomie

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Deze informatie is voor mensen die een laryngectomie hebben ondergaan. Tijdens de opname in het ziekenhuis heeft u veel informatie gekregen over het tracheostoma en de verzorging van het tracheostoma. Hier kunt u de informatie nalezen.

Wat is een laryngectomie

Tijdens de operatie wordt het strottenhoofd met de stembanden helemaal weggenomen. De luchtpijp wordt voor in de hals ingehecht, er ontstaat een tracheostoma. Het stoma is een blijvende opening in de hals waardoor men ademt. Tijdens de operatie wordt een stemprothese in het fistel geplaatst. Het fistel is een kunstmatige verbinding tussen luchtpijp en slokdarm waarin een kunststof buisje met een ventielsysteem geplaatst wordt, de stemprothese.

Waarom een laryngectomie

Een laryngectomie wordt uitgevoerd om een kwaadaardige tumor in het strottenhoofd te verwijderen. Een andere reden kan zijn dat de klachten van verslikken zo groot zijn (bijvoorbeeld door een neurologische aandoening of de gevolgen van een eerdere behandeling) dat een laryngectomie noodzakelijk is. Dit is echter zeer uitzonderlijk. Soms worden naast het strottenhoofd ook de lymfeklieren in de hals verwijderd.

Gevolgen van een laryngectomie

Ademhaling

Doordat de normale luchtweg onderbroken is en er een nieuwe toegang naar de luchtpijp is aangebracht heeft dit gevolgen voor uw ademhaling. De nieuwe toegang naar de luchtpijp noemen we een tracheostoma. Uw ademweg verloopt niet meer via de neus of mond, maar via het stoma. Dit betekent dat uw neus zijn functie verliest als reukorgaan. Maar ook andere functies gaan verloren. Zo wordt ook de ingeademde lucht niet meer door de neus bevochtigd, gefilterd en verwarmd. Dit houdt in dat u via het stoma de omgevingslucht inademt. Dit kan droge lucht zijn. Deze droge lucht kan irritatie van het slijmvlies in de luchtweg veroorzaken, waardoor u vaker moet hoesten en meer slijm via het stoma ophoest. Dit kan worden voorkomen door:

- De luchtpijp te bevochtigen met NaCL 0,9% (zie stappenplan verderop in deze folder).
- Het dragen van een HME-filter (beschermfilter).

Met een stoma kan het persen moeilijker gaan. Het is daarom raadzaam om vezelrijke voeding te eten, hetgeen de stoelgang bevordert. Blazen en snuiten is niet meer mogelijk.

Spraak

Spraak ontstaat doordat er lucht via de in trilling gebrachte stembanden naar de mond-, keelholte wordt gebracht. Omdat tijdens de operatie het strottenhoofd met de stembanden is verwijderd en de normale luchtweg onderbroken is, kunt u niet meer spreken zoals voorheen. Tijdens de operatie wordt een stemprothese geplaatst. De stemprothese is een kunststof ventieltje waarmee een kunstmatige opening wordt gemaakt tussen de luchtpijp en de slokdarm.

Door bij het ademen het stoma af te sluiten wordt de lucht via de stemprothese naar de mond-, keelholte gebracht. Door trillingen van de bovenste slijmvliesplooien in de slokdarm is het mogelijk om geluid te produceren.

Lichamelijke verzorging

Douchen

Via het stoma kan er water in uw longen komen. Gebruik daarom bij het douchen altijd een douchebeschermer om te voorkomen dat dit gebeurt. De douchebeschermer is een blauw, gebogen pijpje dat u op de stomapleister kunt plaatsen met de opening naar beneden, zodat water langs de douchebeschermer afloopt en niet in het stoma komt.

Let op: net na de operatie wordt een optidermpleister gebruikt. Deze is niet geschikt om mee te douchen.

Baden en zwemmen met een stoma is alleen met de juiste hulpmiddelen mogelijk. Neem voor meer informatie over deze hulpmiddelen contact op met de patiëntenvereniging.

Scheren

Het is aan te raden om een stomapleister met filter te dragen wanneer u zich gaat scheren. Dit om te voorkomen dat kleine haartjes in het stoma terecht komen.

Eten en drinken

Na een laryngectomie kunt u weer vrijwel alles eten en drinken. Sommigen ervaren moeite met bijvoorbeeld taai vlees of harde korsten brood. De smaak kan na de operatie wel anders zijn dan daarvoor. Dit komt omdat de reuk verminderd is. De reuk bepaalt mede de smaak. U kunt zich niet meer verslikken, omdat de luchtpijp in de hals is vastgehecht en de luchtpijp geen directe verbinding heeft met de slokdarm. De luchtpijp en de slokdarm zijn alleen met elkaar verbonden door de stemprothese. Het is alleen mogelijk dat eten of drinken in de luchtpijp loopt wanneer de stemprothese lekt (zie ook “Problemen en oplossingen”).

Verandering zelfbeeld

Door het stoma is uw uiterlijk veranderd, omdat het stoma zichtbaar in de hals zit. Gun uzelf en uw partner, familie en kennissen tijd om aan de nieuwe situatie te wennen. Het is belangrijk om uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Het is mogelijk om het stoma met een sjaaltje of andere kleding te camoufleren. Verschillende leveranciers verkopen camouflagesjaals of speciale cols. Verder bestaan er ook sieraden om het stoma te camoufleren Voor informatie over deze sieraden verwijzen wij u naar de patiëntenvereniging.

Revalidatie

Spraakrevalidatie

De stemprothese is een ventieltje dat geplaatst is in een kunstmatige opening (fistel) tussen de luchtpijp en de slokdarm. Door bij een uitademing het stoma af te sluiten wordt de lucht via de stemprothese naar de mond-, keelholte gebracht waardoor spraak mogelijk is. Uw stem klinkt anders dan voor de operatie en praten vraagt enige oefening. De logopedist oefent de spraak met u. Bij vrouwen is de stem veel lager dan voorheen. Naast deze vorm van praten zijn er ook nog andere mogelijkheden en hulpmiddelen om spreken mogelijk te maken. Zo kunt u naast het spreken met behulp van de stemprothese ook de slokdarmspraak leren. Bij de slokdarmspraak leert u spreken met behulp van het gecontroleerd opboeren van door de mond ingehapte lucht. Daardoor komt het bovenste deel van de slokdarm in trilling en dat veroorzaakt het benodigde geluid waarmee u kunt spreken. Deze techniek is moeilijker aan te leren en lukt ook niet bij iedereen. Daarnaast is het mogelijk om gebruik te maken van een elektrolarynx. Dit apparaat neemt de trillingen van de hals over, door te articuleren wordt klank gevormd. Het nadeel van deze manier van spreken is dat het elektronisch klinkt.

Reukrevalidatie

Na de operatie ademt u niet meer via de neus. U ruikt daarom waarschijnlijk heel weinig of helemaal niets meer. De logopedist kan u tips geven waardoor de reuk kan verbeteren. De reuk wordt echter niet zoals daarvoor. De logopedist gebruikt hiervoor de gaap/ruik-methode. Bij deze methode moet u een soort gaapbeweging met gesloten lippen maken. Hierdoor wordt de lucht via de neus in de mond gezogen en kunt u weer iets ruiken. De meeste mensen kunnen deze methode leren. Omdat de reuk ook invloed heeft op uw smaak, is deze na de operatie wellicht veranderd. U kunt proberen met kruiden de smaak van het eten te versterken.

Verzorging tracheostoma

- Was de handen
- Zet de volgende materialen klaar: spiegel, sprayflesje met zout water (NaCL 0,9%), grote en kleine wattenstokjes, onsteriele gazen 10 bij 10 cm, een lampje en vaseline. Eventueel een nieuw HME-filter, sjaaltje of stomapleister.
- Verwijder het HME-filter en eventueel het sjaaltje.
- Verwijder zo nodig het aanwezige slijm.
- Spray bij inademing NaCL 0,9% in het stoma.
- Hoest goed op door middel van de huf-techniek (diep inademen en kort en krachtig uithoesten).
- Verwijder overtollig slijm met 10 bij 10 cm gaas.

- Maak de stomarand schoon met wattenstokjes.
- Maak de stemprothese schoon met een stemprotheseborsteltje.
- 1 maal daags de stemprothese met behulp van het borsteltje schoonmaken of met de ‘flush’ doorspuiten met NaCL 0,9%.
- HME-filter (kunstneus) op de stomapleister bevestigen.

De stomapleister hoeft u niet bij elke verzorging te vervangen, deze mag maximaal 3 dagen blijven zitten. Laat de pleister los? Dan moet u deze vervangen. De huid rondom uw stoma kunt u schoonmaken met water. U kunt de huid preventief beschermen door een dun voorgeschreven laagje zalf of lotion aan te brengen.

Meer informatie over het aanbrengen en verwijderen van pleisters vindt u verderop.

Adviezen

- Verzorg uw stoma als u slijm moet ophoesten of als u last heeft van taai vastzittend slijm.
- Controleer of de wattentip goed vast zit voordat u met een wattenstokje de stomarand schoon gaat maken.
- Controleer voordat u het HME-filter op de pleister bevestigt of de verende klep terugveert wanneer u hem heeft ingedrukt.
- Maak de stemprothese regelmatig schoon met het borsteltje, dit bevordert een soepele spraak. Doe dit minimaal 1maal per dag.
- Ververs elke dag de NaCL 0,9% uit het sprayflesje.
- Vervang het HME-filter minimaal 1 maal per dag en zo nodig vaker.

Tips en leefregels

- Het is raadzaam om altijd materialen voor de verzorging van het stoma bij de hand te hebben wanneer u van huis gaat (zoals stomapleisters, borsteltjes, gazen 10 x 10 cm en een spiegeltje).
- Zorg dat u voldoende materiaal in huis heeft. Bestel uw verzorgingsmateriaal op tijd en in ruim voldoende hoeveelheid (voor ongeveer 1 maand, als uw situatie stabiel is). Wanneer u een nieuw

pakket opent, kunt u een nieuw pakket bestellen, zo voorkomt u dat u te weinig verzorgingsmaterialen in huis heeft.
- Vermijd bezigheden waarbij u in aanraking komt met grote hoeveelheden stof, extreme hitte of kou en prikkelende gassen of dampen.
- Pas op met water! Water kan via het stoma rechtstreeks in de longen komen.
- Draag altijd een HME-filter voor het stoma om verkoudheid en irritatie van de luchtpijp te voorkomen. Hierdoor voorkomt u ook extra korstvorming in de luchtpijp. Een HME-filter zorgt voor nabootsing van de natuurlijke ademhaling. Dat is goed voor de conditie van uw longen.
- Doordat de inademing niet meer via de mond verloopt, is roken na een laryngectomie niet meer mogelijk. U kunt uw arts of verpleegkundige eventueel vragen naar hulpmiddelen bij het stoppen met roken.

Problemen en oplossingen

Probleem	Oorzaak	Acties
Taai slijm	>Droge lucht >Irritatie van de luchtpijp >Meeroken	>1 à 2 maal extra per dag sprayen met Nacl 0,9% (maximaal 6 maal daags sprayen) >Bij het douchen komt verwarmde vochtige lucht vrij, waardoor het slijm makkelijker ophoestbaar wordt >Luchtvochtigheid van de leefomgeving aanpassen >In overleg met de arts starten met medicatie om het slijm dunner en makkelijker ophoestbaar te maken.
Veel helder dun slijm	> Verkoudheid > Te veel sprayen met Nacl 0,9% > Gebruik van een slijmverdunner	> Verminder de hoeveelheid Nacl 0,9% met het sprayen. Verzorg het stoma minimaal 4 maal daags volgens het stappenplan > Gebruikt u nog een slijmverdunner, overleg dan met uw huisarts of deze gestopt kan worden.
Het ophoesten van spoortjes bloed met slijm	>Luchtpijp is te droog, waardoor er korstvorming ontstaat. Door deze korstjes	>De luchtpijp meer bevochtigen (zoals bij kriebelhoest verder in deze tabel) >Leer de goede hoest (‘huf’) techniek aan.

	telkens krachtig los te hoesten, raakt de luchtpijp geïrriteerd/ beschadigd.	

Probleem	Oorzaak	Acties
Kriebelhoest	>Irritatie van de luchtpijp door droge lucht >Irritatie van de luchtpijp >Mee roken	>Spray 2 maal per dag extra met Nacl 0,9% (maximaal 6 maal daags sprayen) >Verhoog de luchtvochtigheid in uw huis.
Roodheid van de huid rondom het stoma	>Het slijm irriteert de huid >Continue vochtigheid op de huid >Irritatie door de pleister >Verkeerde verzorging van de huid	>Is de huid erg gevoelig en teer, dan kan de huid preventief beschermd worden met een dun laagje huidbeschermende zalf. Na het reinigen van de huid, deze even laten drogen en vervolgens met huidbeschermende zalf behandelen >Om de huid te ontzien, kunt u tijdelijk een beschermfilter in de vorm van een sjaaltje of een lary-button gebruiken.
Verslikken	>De stemprothese kan gaan lekken, zodat drank/voedsel in de luchtpijp komt. Dan krijgt u een hoestprikkel.	>Wanneer de stemprothese lekt, kunt u deze afdoppen met behulp van de ‘plug’. Zo kunt u toch eten en drinken.

Probleem	Oorzaak	Acties
Vervolg Verslikken	>Stemprotheses gaan meestal lekken na drie tot negen maanden, meestal begint dat met lekkage tijdens het drinken van warme dranken (zoals koffie en thee)	>Neem contact op met de polikliniek KNO voor het vervangen van de stemprothese. Deze wordt op de polikliniek vervangen. De polikliniek is van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar. Buiten kantoortijden neemt u contact op met de spoedeisende hulp van het ziekenhuis. De dienstdoend KNO-arts vervangt dan de stemprothese.
Veel schuimend slijm	>Droge lucht	>Meer bevochtigen van de luchtpijp, bijvoorbeeld door de luchtvochtigheid van uw omgeving aan te passen >1 à 2 maal extra per dag sprayen met Nacl 0,9% (maximaal 6 maal daags sprayen)
Geel/groen slijm	>Kan ten gevolge van een luchtweginfectie zijn	>Spray zo nodig 1 à 2 maal daags extra met Nacl 0,9% >Raadpleeg de arts

Naar huis

U krijgt bij ontslag uit het ziekenhuis een controleafspraak bij uw behandelend arts en de hoofd/halsoncologie-verpleegkundige op de polikliniek KNO. U krijgt een pakket met materialen mee voor de verzorging van uw stoma. Heeft u ondersteuning nodig bij de verzorging? Dan kan de verpleegkundige op de afdeling thuiszorg aanvragen. Daarnaast kan zij u ook helpen om aan de nieuwe situatie te wennen.

Contact

Vragen?

Heeft u vragen? Dan kunt u altijd terecht bij de hoofd/halsoncologie-verpleegkundige op de polikliniek KNO. Zij is uw aanspreekpunt en kan zo nodig overleggen met uw behandeld arts. Uw behandelend arts heeft uw huisarts op de hoogte gebracht van uw situatie. U kunt dus bij vragen en/of problemen terecht bij uw huisarts.

Tot slot

Wilt u meer weten of heeft u vragen, neem dan contact op met de hoofd/halsoncologie-verpleegkundige.

Bijlage stemprothese

Stemprothese

De stemprothese is een ventieltje van siliconen dat tussen de luchtpijp en de slokdarm is geplaatst. Door bij uitademing het stoma af te sluiten gaat de lucht vanuit de longen, via de stemprothese, naar de mond-, keelholte waardoor spraak mogelijk is. De stemprothese is zo gemaakt dat er wel lucht door de prothese kan, maar geen voedsel en drank terug kan lekken naar de luchtpijp. U dient de stemprothese goed schoon te houden, wanneer de stemprothese vuil is kan er geen lucht naar de mond-, keelholte en is spraak niet of nauwelijks mogelijk. Het schoonmaken van de stemprothese doet u met behulp van het borsteltje. De stemprothese moet met enige regelmaat worden vervangen, omdat de stemprothese gevoelig is voor schimmelvorming, waardoor deze niet meer goed sluit.

Het borsteltje

Tijdens uw ziekenhuisopname heeft u, samen met een verpleegkundige, geoefend om de stemprothese schoon te maken. Door de blauwe, plastic rand op het borsteltje kunt u het borsteltje niet te ver in de stemprothese schuiven. Het borsteltje is gemakkelijk te buigen, zodat u goed bij de stemprothese kunt komen. U dient het borsteltje minimaal 1 maal per dag te gebruiken om de spraak zo goed mogelijk te laten verlopen. Wij raden u aan om dit in de ochtend te doen, omdat u er dan de hele dag profijt van heeft. Mocht het nodig zijn dan kunt u het borsteltje meerdere malen per dag gebruiken.

Werkwijze

- Breng het borsteltje voorzichtig met een lichte draaiende beweging in de stemprothese tot aan de blauwe boord.
- Verwijder daarna het borsteltje, wederom met een lichte draaiende beweging, uit de stemprothese.
- Spoel het borsteltje onder de kraan af en droog het af met een gaasje.
- Vervang het borsteltje wekelijks.

De plug

De plug is een rubber dopje waarmee u de stemprothese kunt afsluiten. U kunt de plug gebruiken wanneer de stemprothese lekt en u zich daardoor verslikt. Door de plug in de stemprothese te plaatsen kan er geen eten of drinken meer de in luchtpijp lopen. Wanneer u de plug heeft geplaatst is spraak tijdelijk niet mogelijk. De stemprothese wordt afgesloten en het is dan niet mogelijk om lucht van de longen naar de mondholte te verplaatsen.

Na het eten en/of drinken kunt u de plug weer verwijderen, zodat spraak weer mogelijk is. Houd er wel rekening mee dat u het slijm niet inslikt, maar uitspuugt wanneer u de plug niet gebruikt. In een enkel geval kunt u zich ondanks het gebruik van de plug toch nog verslikken, het is dan verstandig om niets meer te eten en te drinken en contact op te nemen met de polikliniek KNO.

Bijlage plakprotocol

Plakprotocol

Pleister verwijderen

Stap 1: de pleister verwijderen

Maak de pleister voorzichtig los door aan de rand te trekken. Verwarm de nieuwe pleister door deze op uw huid onder de kleding te plaatsen. Pleister aanbrengen

Stap 2: de huid reinigen

Reinig de huid zorgvuldig met een gaas en kraanwater en verwijder eventuele resterende kleefresten. Dep de huid droog met een gaasje.

Stap 3: de huid voorbereiden

Door het gebruik van de voorgeschreven zalf of lotion wordt een beschermend filmlaagje op de huid gevormd die de hechting van de pleister bevordert. Wacht twee minuten met het plakken van de stomapleister.

Stap 4: de pleister plaatsen

Maak de beschermfolie los. Houd de vleugels van de pleister vast en plaats de ring over het tracheostoma. Plak de pleister op de huid.

Stap 5: de pleister fixeren

Om te zorgen dat de pleister alles volledig afdicht, dient u deze rondom goed aan te drukken.