

Ademen-Stomazorg na een laryngectomie

In de situatie vóór de operatie werd ingeademde lucht door neus, mond en keel verwarmd, bevochtigd en gereinigd. Na de operatie komt de lucht koud en ongefilterd het stoma binnen. Het slijmvlies kan hierdoor geïrriteerd raken en er kunnen hoestprikkels optreden. Doordat ingeademde lucht nu via het tracheostoma gaat moet het verwarmen, bevochtigen en reinigen van de lucht worden overgenomen door zogenoemde kunstneuzen of filters (ook wel warmte- en vochtwisselaars genoemd). Door gebruik te maken van een filter beschermt en verzorgt u zelf actief het slijmvlies van de lagere luchtwegen (de longen). U voorkomt hierdoor het indikken van slijm en infecties van het slijmvlies.

Tracheostomafilter of HME (Heat and Moist Exchange) -filter

De tracheostomafilter wordt ook wel HME (Heat and Moist Exchange) -filter genoemd.

Een HME-filter is nodig:

- Ter bescherming van het stoma.
- Om de ingeademde lucht te verwarmen en te bevochtigen voordat deze de longen bereikt.
- Om stof uit de ingeademde lucht te filteren.
- Om meer zuurstof op te nemen.

Een HME-filter zorgt voor meer weerstand bij het inademen. Hierdoor zetten de longen beter uit en kan er meer zuurstof worden opgenomen. De kooldioxide uit het bloed kan beter worden afgegeven.

Het HME-filter kan bevestigd worden op een canule of in een speciaal soort pleister. Met de gespecialiseerde verpleegkundige, de logopedist of de arts kunt u overleggen welke filters of pleisters voor u het meest geschikt zijn.

Naast het regelmatig dragen van een filter is het belangrijk om ter voorkoming van infecties van het slijmvlies en het indikken van slijm uw stoma te sprayen of te druppelen. Verzorg het stoma twee tot vier keer per dag, afhankelijk van wat u zelf het prettigst vindt.

Als extra bescherming of uit cosmetisch oogpunt kunt u daarnaast ook een sjaaltje gebruiken. Door het stoma hiermee te bedekken heeft u vaak minder last van overvloedige slijmvorming en irritatie van de luchtpijp.

Noodsituatie: Adviezen bij eerste hulpverlening

Bij ernstige benauwdheid of wanneer u beademd moet worden is het belangrijk voor de hulpverlener te weten dat zuurstof via de neus of mond geen nut heeft.

- Draag altijd een SOS-mededeling bij u, waarin vermeld staat dat bij u de larynx is verwijderd (in vaktaal 'gelaryngectomeerd bent'). Zuurstof of beademing is alleen zinvol via het tracheostoma.
- Download de 112 app om hulp in te kunnen roepen, juist als u niet kan spreken.
- Door middel van speciale SOS-kaartjes (verkrijgbaar bij de Patiëntenvereniging Hoofd-Hals, PVHH) is het mogelijk hulpverleners te informeren over de wijze van eerste hulpverlening bij u: mond- op halsbeademing.
- De PVHH heeft in het hele land voorlichters die op verzoek voor EHBO-groepen een presentatie kunnen verzorgen over laryngectomie en de gevolgen daarvan. Met behulp van demonstratiemateriaal wordt verteld wat laryngectomie is en hoe een slachtoffer zonder larynx beademd moet worden.

Hoesten

Door de operatie is er geen natuurlijke verbinding meer tussen de mond en keelholte en de luchtpijp. Het in- en uitademen en ook het hoesten vindt niet meer via de neus en mond plaats. Ademen en hoesten gaan nu via het tracheostoma.

Bij een hoestprikkel houdt u niet de hand voor de mond, maar voor het stoma. Als u gebruik maakt van een tracheostomapleister met filter kunt u het filter even uit de pleister halen, zodra u voelt dat u moet hoesten. U hoest in een tissue of zakdoek en vervolgens plaatst u het filter weer terug. Zo nodig vervangt u het filter.

Zie het filmpje: [Hoesten | Laryngectomie](#)

Algemene adviezen bij stoma-zorg

Was uw handen vóór en na stoma verzorging om verontreiniging van de luchtwegen te voorkomen.

Met name in situaties met veel stof of prikkelende gassen of dampen wordt het gebruik van een filter aangeraden. Deze filters worden in speciale pleisters of op een canule bevestigd. U kunt eventueel het stoma bedekken met een sjaaltje of een beschermingsbef ter bescherming van het stoma en de longen. Als u geen HME-filter gebruikt, kunt u ter voorkoming van uitdroging van het stoma de lucht verwarmen en bevochtigen door in uw huis- of slaapkamer een stoom-apparaat te gebruiken.

Tracheostomapleister met HME-filter gebruiken

U kunt dagelijks één of meerdere filters gebruiken. U plakt een stomapleister rondom het tracheostoma met daarop een HME-filter. Samen met een logopedist of andere gespecialiseerde zorgverlener kijkt u naar welke pleister het best bij u past.

Als u geen pleisters of HME-filter verdraagt, dan zijn er andere opties zoals een button, larytube of een sjaaltje of befje (bijvoorbeeld een wegwerpbef of een wasbare beschermingsbef). Er zijn verschillende producten hiervoor verkrijgbaar.

Een tracheostomapleister plakken

1. Er zijn verschillende middelen verkrijgbaar voor de huid rondom het stoma voor een betere hechting van de pleister op de huid. Deze doekjes bevatten lijm die ervoor zorgt dat de pleister goed op de huid plakt. Samen met de logopedist of verpleegkundige of met de firma bij wie u de hulpmiddelen aanschaft overlegt u wat het best past in uw situatie.
2. Wrijf het doekje op de huid waar u de pleister gaat plakken.
3. Zorg dat de pleister al een beetje warm is. Dit kan bijvoorbeeld door de pleister, nog in het verpakkingsmateriaal, tussen uw handen warm te wrijven.
4. Open de verpakking en verwijder het papier van de pleister.
5. Breng de ring van de pleister zo dicht mogelijk bij de opening van het stoma aan.
6. Wrijf met de vinger over de pleister, zodat deze goed op de huid plakt.
7. Plaats de HME-filter in de pleister.

Een HME-filter mag maximaal één dag worden gedragen, omdat anders bacteriegroei kan optreden en ook de warmte- en vochtregulerende functie achteruit gaat. Een HME-filter vol met slijm is onhandig en vies en moet vervangen worden door een schone.

Zie het filmpje: [Pleister plakken met larytube | Laryngectomie](#)

Zie het filmpje: [Pleister plakken zonder larytube | Laryngectomie](#)

Een tracheostomapleister verwijderen

1. Om de stomapleister te verwijderen zonder de huid te beschadigen kunt u speciale doekjes gebruiken. Deze speciale doekjes zijn doordrenkt met een huidvriendelijke olie. De pleister laat dan gemakkelijk los. Beschadiging van de huid rondom het stoma wordt op deze manier voorkomen.
2. Houd het doekje tegen de kleefrand aan en knijp het voorzichtig en gelijkmatig uit. Hierdoor komt de vloeistof tussen de huid en de pleister. De pleister weekt zo los. Voorkom hierbij dat de vloeistof het stoma inloopt.
3. Vervolgens kunt u de pleister voorzichtig van de huid verwijderen.
4. Na het verwijderen van de oude pleister moet de huid goed schoongemaakt worden om achtergebleven lijmresten te verwijderen. Dit kan met hetzelfde doekje dat u gebruikte voor het verwijderen van de pleister.

U kunt eventueel ook een gaasje met lauw water gebruiken om de achtergebleven lijmresten te verwijderen.

Zie het filmpje: [Pleister verwijderen | Laryngectomie](#)

Als uw huid geen enkele pleister verdraagt

Wanneer de huid nog geen enkele pleister verdraagt dan kunt u gebruik maken van een soepele canule, die in het stoma geplaatst wordt. Ook kunt u gebruik maken van een dun schuimrubber wegwerp foampje die voor het stoma geplakt kan worden. Bovendien zijn er in verschillende soorten (rolkraag/sjaal), materiaal (katoen, synthetisch) en dikte.

Douchen

Om te voorkomen dat er tijdens het douchen water in de longen komt, kan een douchebeschermer worden gebruikt. De douchebeschermer plaatst u in een stomapleister, op een soepele canule of op een button. De opening van het kapje moet naar beneden wijzen.

Zwemmen

Zwemmen na een laryngectomie met een speciaal ontwikkelde zwemcanule is mogelijk met intensieve begeleiding en na een goede voorbereiding door een ervaren zweminstructeur. Gegevens hierover zijn verkrijgbaar bij de Patiëntenvereniging Hoofd-Hals: www.pvhh.nl

Vakantie

Als u op vakantie gaat moet u aan wat extra dingen denken en meenemen, zoals een reserve-stemprothese en contactgegevens waar u terecht kunt om een stemprothese te wisselen. De medewerkers van de 2e stem winkel hebben hier een column over geschreven.

Zie: [vakantiecolum](#)

Links

Deze folder is onderdeel van “Verder zonder Stembanden”.

“Verder zonder stembanden” bevat ook onderstaande onderdelen:

[Laryngectomie: verwijderen van het strottenhoofd](#)

[Eten en drinken na een laryngectomie](#)

[Spreken-Prothesezorg na een laryngectomie](#)

[Ruiken na een laryngectomie](#)

[Bestraling \(en chemo\) na een laryngectomie](#)

[Soepel houden van hals en schouder na een halsklieroperatie/laryngectomie](#)

[Uw sociaal-emotionele leven na een laryngectomie](#)

[Video's over laryngectomie](#)