

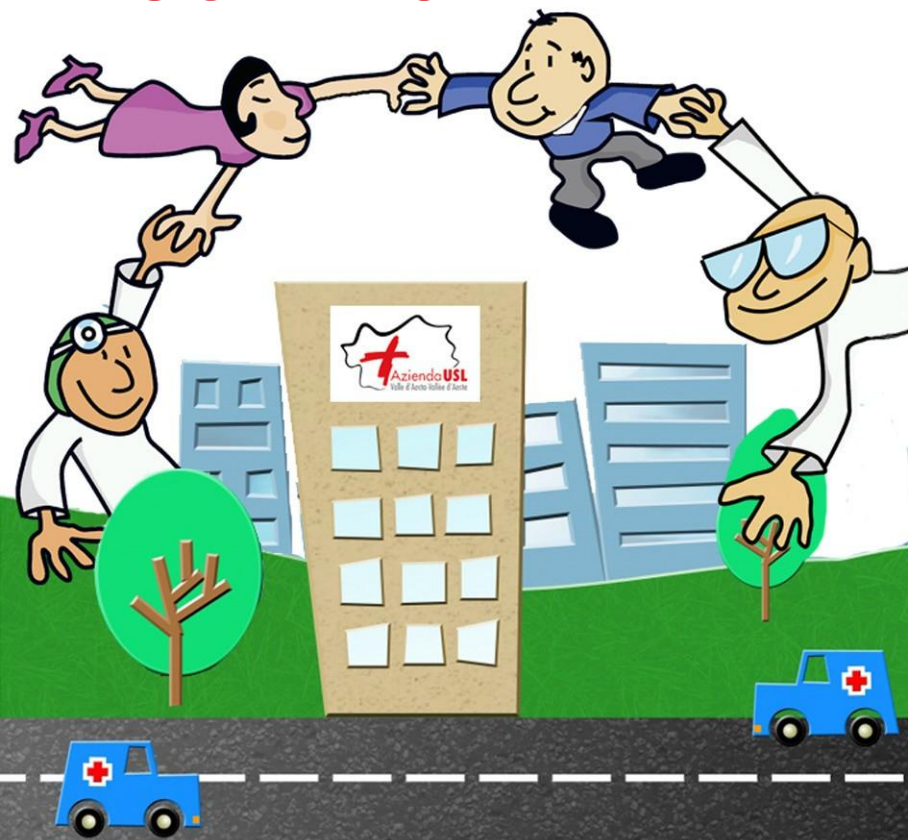
SC OTORINOLARINGOIATRIA

Direttore
Prof. Paolo Canzi

Coord. Infermieristico
Deborah Ferrari



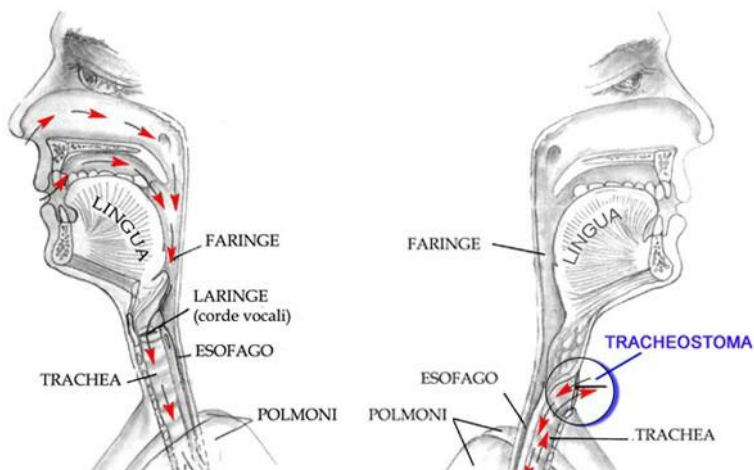
EDUCANDO ... SOTTO VOCE



Caro Amico,

l'intervento chirurgico a cui sei stato sottoposto provocherà dei cambiamenti nelle tue abitudini.

Il tuo modo di respirare è modificato. Ora tale funzione non avviene più attraverso il naso e la bocca, ma respiri dall'apertura che ti è stata creata a livello della trachea.



Ti invitiamo a leggere l'opuscolo perché pensiamo possa offrirti un valido aiuto nell'affrontare e risolvere nuove problematiche di gestione quotidiana.

Sappi inoltre che noi sanitari del Reparto di Otorinolaringoiatria ti offriremo il sostegno e la professionalità necessari per riprendere le tue attività di vita.

Igiene personale

Quotidianamente è bene che rispetti rigorosamente le indicazioni fornite dall'addestramento del personale infermieristico per la gestione dello stoma, della cannula e della tecnica di aspirazione. Nell'esecuzione di tali manovre è indispensabile prevenire l'insorgenza di infezioni, effettuando sempre un accurato lavaggio delle mani.



Ti consigliamo di fare la doccia utilizzando il manipolo flessibile dalla parete ed orientabile sul corpo, ponendo particolare attenzione a non introdurre acqua all'interno dello stoma. E' possibile fare il bagno stando seduti nella vasca (MAI SDRAIATI!) senza che l'acqua arrivi all'altezza dello stoma, per evitare che vi sia penetrazione di liquidi.



Durante l'esecuzione del bagno o della doccia non chiudere a chiave la porta, potresti aver bisogno di aiuto!

Quando ti radi la barba è bene che tu ti munisca di asciugamano per proteggere lo stomaco, la rasatura deve iniziare partendo dal basso verso l'alto per evitare che i peli finiscano in trachea.

Tale accorgimento deve essere adottato anche quando utilizzi prodotti in polvere come il talco o lacche per capelli.



Quando ti lavi i capelli ed il viso è bene tenere la testa abbassata in avanti o indietro, proteggendo il tracheostoma con una salvietta.

Un'accurata ed attenta igiene del cavo orale si esegue quotidianamente con spazzolino da denti e dentifricio. Se sei portatore di protesi dentaria ti consigliamo di tenerla sempre pulita. Effettua dei risciacqui con un collutorio, in questo modo eviterai l'alito cattivo e migliorerai la capacità gustativa.

Umidificazione e protezione tracheale

Poiché l'aria non viene più umidificata, filtrata e riscaldata dal naso è necessario che tu favorisca un'umidificazione ambientale.

Ad esempio l'esposizione prolungata al vapore caldo/umido che si sviluppa nel bagno durante la doccia è molto utile per le mucose delle vie respiratorie.



Anche le piante aiutano a conservare



l'umidità in una stanza.

Se l'aria è troppo secca si formano più facilmente le secrezioni crostose in trachea.

A tal proposito è anche importante che tu assuma liquidi nell'arco della giornata ed interponga il filtro umidificante specifico tra l'ambiente esterno e la cannula.

In inverno, se fuori fa molto freddo e se è presente vento, ricordati di coprire la cannula senza stringere con una sciarpa/un fazzoletto. Ciò contribuisce a scaldare l'aria inspirata per evitare che l'aria fredda iriti la trachea ed i polmoni e/o entri polvere.

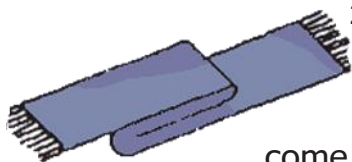
Abbigliamento

È essenziale che tu eviti capi d'abbigliamento come maglie a girocollo o a collo alto che interferiscono con la corretta posizione della cannula tracheale.

Preferisci quindi scollari a V, camicie o magliette con colletto aperto, tessuti che non presentino pulviscolo e/o lanugine (come lana a pelo lungo).



Al fine di proteggere lo stoma ti consigliamo di utilizzare foulard di seta o cotone.

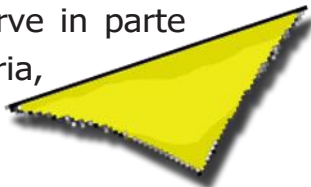


Il triangolo di stoffa protegge lo stoma serve in parte

come filtro dell'aria,

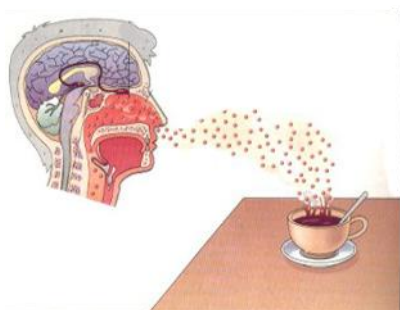
protegge dalla polvere

dagli insetti e dal freddo, inoltre nasconde l'apertura della trachea agli occhi degli altri.



I bavaglini devono essere lavati e ben risciacquati perché talvolta i detersivi troppo profumati possono provocare irritazioni cutanee o respiratorie con insorgenza di colpi di tosse.

Gusto ed olfatto



L' intervento chirurgico a cui sei stato sottoposto ha condizionato le funzioni degli organi di senso deputati alla rilevazione del gusto e dell'odore, pertanto possono emergere delle limitazioni delle capacità ad apprezzare sapori e profumi.

Col tempo tale situazione potrà essere almeno parzialmente recuperata.

Periodicamente ti consigliamo irrigazioni a caduta delle fosse nasali per migliorare il flusso aereo nasale e la capacità olfattiva.

Ricordati di prevedere la messa in sicurezza dell'impianto a gas per individuare l'insorgenza di eventuali fughe (non percepibili olfattivamente)!



Alimentazione

La dieta dovrà essere controllata per monitorare un adeguato apporto calorico ed eventuali difficoltà nella deglutizione.

Gradualmente riprenderai ad ingerire alimenti da una consistenza semi-solida a normale e libera.

Ti consigliamo cibi morbidi, tiepidi e privi di elementi crostosi (come grissini, crackers), da ingerire dopo una lenta masticazione!



In caso di necessità ti garantiamo un supporto nutrizionale in collaborazione con il Servizio di Dietologia del nostro ospedale.

Comunicazione e rieducazione vocale



L'organo deputato all'emissione di suoni utili alla comunicazione verbale ha subito una mutilazione. Nell'immediato post-intervento sarà quindi necessario adottare metodiche diverse, come l'uso di una lavagna o carta e penna. Evita di bisbigliare in quanto la voce è priva di sonorità, eventualmente utilizza la mimica labiale lentamente.

È importante che tu non ti demoralizzi e che utilizzi la forza di volontà per apprendere nuove modalità di espressione.

Appena possibile ti potrà essere attivato un programma di rieducazione vocale. A tal proposito verrai sostenuto ed accompagnato da una équipe qualificata che ti educerà ad emettere i suoni con esercizi respiratori (erigmofofia). Tali operatori prestano la propria attività a livello ospedaliero e territoriale.

In alcuni casi potrà anche venirti indicata l'utilità di un impianto protesico specifico per la fonazione.



Attività fisica

Ti consigliamo di riprendere l'attività fisica gradualmente, evitando eccessi agonistici senza una preparazione adeguata, considerando le limitazioni relative alla presenza del tracheostoma (per esempio attività natatoria). Le limitazioni all'attività fisica riguardano solamente le condizioni fisiche generali.

In alcuni casi, come esito dell'intervento chirurgico, potrà permanere un deficit dell'innalzamento della spalla da un lato. Tale

condizione può

andare incontro ad un recupero spontaneo o dopo fisioterapia.

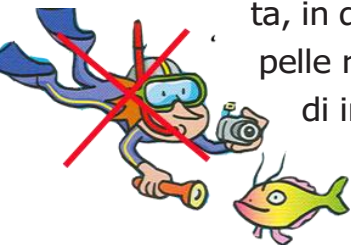
L'eseguire attività fisica, frequentare amici e/o luoghi di incontro, interrompendo la routine quotidiana, favoriscono la socializzazione ed il benessere psicologico.

Mantieni una vita sessuale equilibrata.



Vacanze ed esposizione solare

L'esposizione al sole può essere effettuata con cautela adottando una buona protezione per la zona del collo ed indossando un cappello. Nelle ore più calde rimani sotto l'ombrellone! Se sei stato sottoposto o dovrai effettuare terapia radiante ti consigliamo di evitare un'esposizione diret-



ta, in quanto la pelle risulta più sensibile all'insorgenza di irritazioni e/o ustioni.

Non fare immersioni al mare e/o in piscina, al fine di evitare inalazione di liquidi nei polmoni.

Andando in spiaggia presta particolarmente attenzione alla sabbia e alla polvere, mantieni coperto lo stomaco.

Continuità assistenziale e controlli periodici



In previsione della tua dimissione sarà nostra cura attivare un programma per garantire una continuità assistenziale, offrendoti le modalità specifiche per la fornitura del materiale necessario, l'attivazione del servizio per la gestione dell'aspirazione ed un sostegno da parte del personale infermieristico operante nella tua zona di residenza.

Periodicamente verrai sottoposto a controlli personalizzati presso i Servizi offerti dal nostro Reparto ed Ambulatorio. In tali occasioni verranno rinnovate le prescrizioni specialistiche per il ritiro dell'occorrente per la medicazione dello stoma.

Ad ogni visita di controllo ricordati di portare in visione tutta la documentazione clinica che possiedi, incluse visite ed esami effettuati presso altri Reparti e/o Istituti.





Partecipazione ad incontri di aiuto

(Associazione Valdostana Laringectomizzati A.V. LAR)

Periodicamente vengono organizzati degli incontri tra persone che come te hanno subito una laringectomia. Tali incontri sono importanti perché possono offrirti un aiuto ed un sostegno nella risoluzione di nuove problematiche di gestione quotidiana.

Le persone iscritte all'Associazione offrono inoltre un servizio di Volontariato presso il Nostro reparto per aiutarti ed avvicinarti ad uno nuovo stile di vita.

In futuro, se lo vorrai, potrai apportare il tuo contributo offrendo la personale esperienza ad altre persone che come te si troveranno a dover essere sottoposti ad intervento di laringectomia.

Quello che avrei voluto dire.....

(pensieri di alcuni laringectomizzati)

... non mi passava nemmeno lontanamente per la testa che un giorno mi sarei trovato nelle condizioni in cui sono oggi ... “tra-cheostomizzato” ... dell’operazione non ricordo nulla, quando mi sono svegliato non provavo dolore, ansimavo nel respirare... per forza avevo un buco nella gola e non parlavo più. Ho pianto. Poi... è cominciata una nuova fase, una voglia di parlare a tutti i costi... prima ho iniziato con la voce esofagea ma non ci sono riuscito, poi ho messo la valvola fonatoria e ora riparlo abbastanza bene...

D.C.

... per circa due anni mi sono chiusa in me stessa, poi piano piano ho riiniziato a vivere quasi come prima.

Le difficoltà non mancano ma basta cercare di vivere perché nonostante tutto la vita è bella e va vissuta...

S.V.

Prima dell’operazione mi sentivo male... mi sono fatto un mese di degenza poi la terapia, la logopedia... ora mi sto abituando a parlare con la voce esofagea e piano piano mi trovo a farmi capire con l’aiuto del buon Dio e la forza del gruppo...

L.T.

Un particolare ringraziamento agli utenti laringectomizzati per il prezioso contributo offerto nella realizzazione dell’opuscolo.

**OPUSCOLO INFORMATIVO
PER LA VITA QUOTIDIANA
DEL PORTATORE DI TACHEOSTOMIA**

A cura del
Personale del Reparto di Otorinolaringoiatria

**SC OTORINOLARINGOIATRIA
Associazione Valdostana laringectomizzati
(A.V. LAR.)**

**Presidio Ospedaliero "Umberto Parini"
Aosta - Viale Ginevra, 3
3° piano
Telefono 0165 543990
Fax 0165 543989**

Realizzato da Azienda USL Valle d'Aosta

Stampa - gennaio 2011