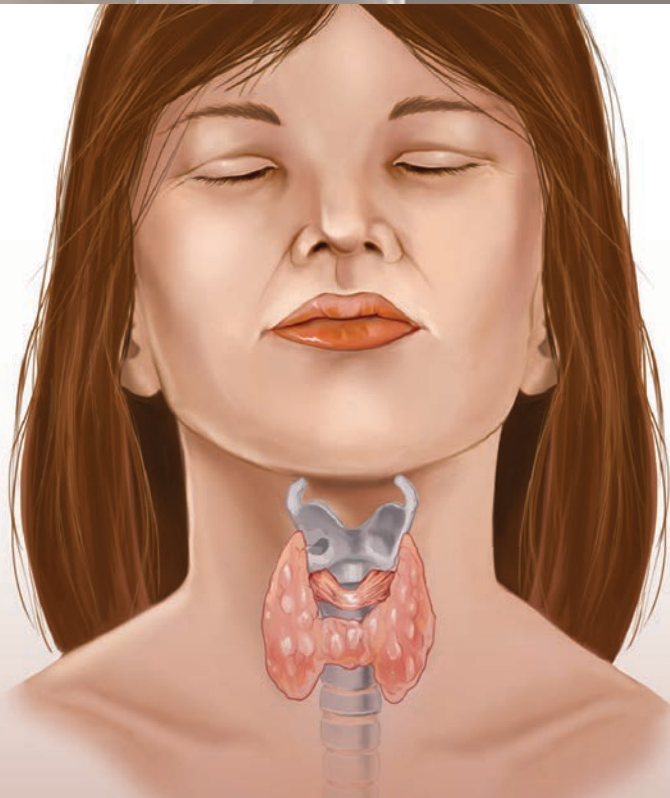




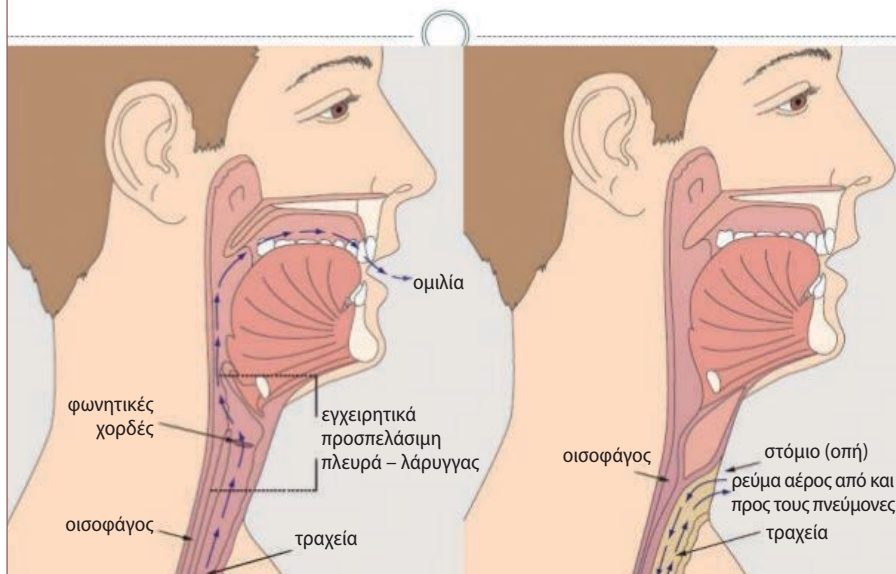
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ • ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ



Ολική Λαρυγγεκτομή



Πριν και Μετά από Ολική Λαρυγγεκτομή



Ο Λάρυγγας

Ο λάρυγγας, βρίσκεται πίσω από το μήλο του Αδάμ και η αφαίρεσή του, έχει ως αποτέλεσμα να μην υπάρχει πλέον σύνδεση μεταξύ του στόματος και της μύτης του ασθενούς. Επομένως για να διασφαλιστεί η αναπνοή, γίνεται διάνοιξη μιας οπής (τρύπας), χειρουργικά, στη βάση του λαιμού, ώστε να παρακαμφθεί το στόμα και ο λάρυγγας.

Αυτή η οπή - στόμιο, παραμένει μόνιμα στο λαιμό (μόνιμη τραχειοστομία) ώστε να μπορείτε να αναπνέετε απρόσκοπτα. Σε μερικές περιπτώσεις, η οπή αυτή έχει την τάση να στενεύει και για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο, ίσως χρειαστεί να φορέσετε για λίγο έναν σωλήνα μέσα από το άνοιγμα για να κρατηθεί το στόμιο ανοικτό.

Συνήθως, ταυτόχρονα με την ολική λαρυγγεκτομή γίνεται αφαίρεση λεμφαδένων στο πλάγιο μέρος του λαιμού (λεμφαδενικός καθαρισμός).

Μετά την επέμβαση

Μετά τη χειρουργική επέμβαση, θα μεταφερθείτε σε δωμάτιο βραχείας (σύντομης) παρακολούθησης δίπλα από το χειρουργείο. Όταν συνέλθετε από το αναισθητικό, θα μεταφερθείτε από το χειρουργείο στο δωμάτιό σας ή στη μονάδα εντατικής θεραπείας. Για τις πρώτες 24 ώρες θα είστε υπό συνεχή νοσηλευτική φροντίδα. Θα αντιληφθείτε διάφορους σωλήνες, επιδέσμους και παροχετεύσεις στην περιοχή της πληγής σας. Αυτό αποτελεί συνηθισμένη πρακτική σχεδόν για όλες τις χειρουργικές επεμβάσεις και δεν πρέπει να προκαλεί φόβο ούτε σε εσάς αλλά ούτε στους οικείους σας. Είναι απολύτως φυσιολογικό μετά από μια επέμβαση λαρυγγεκτομής να χρειάζεστε παρακολούθηση και φροντίδα και όλος ο εξοπλισμός είναι εκεί για καλύτερο ιατρικό αποτέλεσμα, με στόχο την ανάρρωσή σας.

Ενδοφλέβια έγχυση

Επιπλέον θα προσέξετε σε μια από τις φλέβες των χεριών σας μια παροχή που είναι συνδεδεμένη με ορό που στόχο έχει τη συνεχή σας ενυδάτωση. Ο ορός θα αφαιρεθεί μετά από λίγες ημέρες και συγκεκριμένα μόλις αρχίσετε να λαμβάνετε τροφή μέσω ενός ρινογαστρικού σωλήνα.

Μέχρι να θεραπευτούν οι ραφές στον λαιμό σας, δεν θα μπορείτε να φάτε ή να πιείτε με τον κανονικό τρόπο, έτσι θα τρέφεστε μέσω ενός σωλήνα που περνά από τη μύτη σας και καταλήγει στο στομάχι σας (ρινογαστρικός σωλήνας). Με τη βοήθεια νοσηλεύτη θα τρέφεστε μέσω αυτού του σωλήνα με υγρή τροφή έως ότου

οι ιστοί μέσα στον λαιμό επουλωθούν και δεν υπάρχουν σημάδια διαρροής από την πληγή. Αυτό συνήθως διαρκεί περίπου δέκα ημέρες. Ο σωλήνας μπορεί στη συνέχεια να αφαιρεθεί και πλέον θα μπορείτε να φάτε και να πιείτε όπως και πριν από την επέμβαση.

Επίδεσμοι αυχένα

Μπορεί να έχετε έναν ογκώδη επίδεσμο γύρω από τον λαιμό σας καθώς και σωλήνες παροχέτευσης. Αυτοί βοηθούν στην πρόληψη της αιμορραγίας και θα αφαιρεθούν μετά από 2-5 ημέρες. Τα ράμματα στον λαιμό σας θα αφαιρεθούν περίπου 7-10 ημέρες μετά την επέμβαση.

Η τραχειοστομία σας

Αμέσως μετά τη χειρουργική επέμβαση θα έχετε σωλήνα τραχειοστομίας. Ο σωλήνας συνήθως είναι πλαστικός και θα συγκρατείται στη θέση του με ταινίες δεμένες σε κάθε πλευρά του λαιμού καθώς και ραφές. Ο σωλήνας αυτός, μπορεί να απομακρυνθεί πλήρως ή να αντικατασταθεί από άλλου τύπου σωλήνα, μετά από μερικές ημέρες. Σε πολλούς ασθενείς δεν θα χρειαστεί να παραμείνει ο σωλήνας όταν θα φύγουν από το νοσοκομείο ή ίσως χρειαστεί η τοποθέτησή του μόνο κατά τις νυχτερινές ώρες. Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και μόνον ο χειρουργός σας μπορεί να αποφασίσει αν θα πρέπει να έχετε σωλήνα και για πόσον καιρό.

Θα έχετε μια μάσκα οξυγόνου πάνω από το στόμα όταν ξυπνήσετε από το αναισθητικό. Αυτό θα βοηθήσει να ζεσταθεί και να υγρανθεί ο αέρας που διέρχεται στους πνεύμονές σας τις πρώτες λίγες ημέρες μετά τη χειρουργική επέμβαση.

Αναρρόφηση

Τις πρώτες λίγες ημέρες μετά την επέμβαση, οι πνεύμονες θα παράγουν περισσότερη βλέννα από ότι συνήθως. Θα σας υποδειχθεί πώς να αποβάλλετε βήχοντας τις βλεννώδεις εκκρίσεις και να τις σκουπίζετε από το στόμα σας με ένα μαντήλι. Μέχρι να επιτευχθεί αυτό, ο νοσηλευτής θα αφαιρεί τη βλέννα με εργαλείο αναρρόφησης, δηλαδή θα τοποθετείται ένας μικρός σωλήνας στην τραχειοστομία σας και η βλέννα θα απορροφάται. Φυσιοθεραπευτές θα σας βοηθήσουν να μάθετε να βήχετε, ώστε να αποβάλλονται οι εκκρίσεις και η αναπνευστική οδός να παραμένει καθαρή.

Επικοινωνία

Αμέσως μετά τη χειρουργική επέμβαση οι νοσηλευτές σας θα βεβαιωθούν ότι έχετε στη διάθεσή σας ένα κουδούνι και ένα μολύβι και χαρτί. Θα αρχίσετε λογοθεραπεία ώστε να διδαχτείτε τον τρόπο για να μιλήσετε ξανά μόλις θεραπευθούν οι ιστοί στον λαιμό και αφαιρεθεί ο σωλήνας σίτισης (που σας παρέχει τροφή).

Κινητικότητα

Οι νοσηλευτές θα σας βοηθούν σε όλες τις καθημερινές σας δραστηριότητες και συνήθως οι ασθενείς μπορούν από την πρώτη κιάλας μέρα μετά τη χειρουργική επέμβαση, να σηκωθούν από το κρεβάτι. Καθώς θα αναρρώνετε και οι σωλήνες παροχέτευσης και η μάσκα οξυγόνου θα αφαιρεθούν, θα είστε σε θέση να κινήσετε και να φροντίζετε περισσότερο τον εαυτό σας.

Επισκέψεις

Είναι φυσικό η οικογένεια και οι φίλοι σας να θέλουν να σας επισκεφθούν, όμως επειδή θα αισθάνεστε κάποια κόπωση τις πρώτες ημέρες μετά τη χειρουργική επέμβαση και επειδή θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας και ηρεμία ώστε να αναρρώσετε γρηγορότερα, είναι καλύτερα να δέχεστε επισκέπτες μόνο από το πολύ κοντινό σας περιβάλλον.

Οι νοσηλευτές θα σας δίνουν, εάν χρειάζεστε, παυσίπονα μέσω του ρινογαστρικού σωλήνα ή με ενέσεις μετά την επέμβασή σας. Μην έχετε ενδοιασμούς να αναφέρετε στους νοσηλευτικούς λειτουργούς ή τους θεράποντες ιατρούς σας αν νιώθετε πόνο, ναυτία ή άλλες ενοχλήσεις και μοιραστείτε μαζί τους οποιεσδήποτε ανησυχίες. Όλοι θέλουν να είστε όσο το δυνατόν πιο άνετα ώστε να αναρρώσετε γρήγορα. Και τα μέλη της οικογένειάς σας θα πρέπει να νιώθουν άνετα να συζητήσουν με τους ιατρούς ή τους νοσηλευτές όποιες ανησυχίες πιθανώς να έχουν σχετικά με την επέμβασή σας.

Καθώς θα αναρρώνετε σταδιακά, θα σας υποδειχθεί πώς να φροντίζετε την τραχειοστομία σας και έτσι θα προετοιμαστείτε για να φροντίζετε τον εαυτό σας στο σπίτι όταν θα είστε έτοιμοι να φύγετε από το νοσοκομείο.

Η επικοινωνία είναι μια εσωτερική ανάγκη για τον κάθε άνθρωπο και είναι μέσω της επικοινωνίας που εδραιώνονται οι ανθρώπινες σχέσεις. Χωρίς την ικανοποίηση αυτή της βασικής ανάγκης, είναι πιθανόν να οδηγηθεί κάποιο άτομο σε εθελούσια απομόνωση, σε δημιουργία συναισθημάτων απογοήτευσης, κατάθλιψης ίσως και

δυστυχίας. Για τη δημιουργία της φωνής, απαραίτητη είναι η ανατομική τριάδα: Πνεύμονες/τραχεία για την προώθηση του αέρα κατά την εκπνοή, λάρυγγας που είναι η γεννήτρια του ήχου που τίθεται σε δονήσεις και φάρυγγας/ στοματική/ρινική κοιλότητα που συμβάλλουν στην εκφορά του λόγου.

Αυτή η λειτουργική ενότητα διαταράσσεται με την λαρυγγεκτομή, επομένως αρχικά δεν θα είστε σε θέση να μιλήσετε.

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα τόσο για τον ασθενή με ολική λαρυγγεκτομή όσο και για την οικογένειά του καθώς και για τους φροντιστές του είναι να αρχίσει να χρησιμοποιεί το δυνατόν συντομότερα ένα σύστημα επικοινωνίας που θα του είναι το πιο εύκολο. Χρησιμοποιείται ο όρος «επικοινωνία» και όχι «ομιλία», καθώς υπάρχουν πολλοί τρόποι επικοινωνίας, και πρέπει να σημειωθεί ότι η ομιλία είναι μόνο ένας από αυτούς. Τις πρώτες μέρες μετά την επέμβαση, ο γραπτός λόγος, οι κινήσεις κτλ. μπορεί να είναι η πιο εύκολη μορφή επικοινωνίας, όμως μελλοντικά ο ασθενής θα χρειαστεί και φωνητική αναπαιδαγώγηση από λογοθεραπευτή.

Λογοθεραπεία

Συνήθως, η πρώτη συνάντηση με λογοθεραπευτή γίνεται πριν από την εγχείρησή σας. Είναι πιο εύκολο εκείνη τη χρονική στιγμή να γνωριστείτε. Εκτός από την προσωπική πρώτη γνωριμία, θα μπορέσει να σας εξηγήσει τους διάφορους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσετε να επικοινωνήσετε τους επόμενους μήνες και πώς σχεδιάζει να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τη νέα σας φωνή. Θα απαντήσει επίσης σε όποια άλλα ερωτήματα τυχόν έχετε. Εάν το επιθυμείτε, είναι πιθανόν να μπορεί να διευθετήσει μια συνάντηση και με κάποιο άλλο άτομο που έχει κάνει την ίδια επέμβαση. Πολλοί ασθενείς αντιμετωπίζουν θετικά αυτή την εμπειρία και τη βρίσκουν ενθαρρυντική και καθησυχαστική, κάποιοι προτιμούν να γίνει αυτή η συνάντηση μετά την επέμβασή τους ή και καθόλου. Εναπόκειται σε σας να αποφασίσετε τι θεωρείτε καλύτερο. Σε κάθε περίπτωση, είναι πολύ σημαντικό οι δικές σας απορίες καθώς και της οικογένειάς σας να λυθούν.

Χειρουργική αποκατάστασης φωνής με βαλβίδα ομιλίας

Όλο και περισσότερο, στις μέρες μας, διατίθενται στους ασθενείς βαλβίδες ομιλίας. Η απόφαση για την τοποθέτηση των βαλβίδων αυτών πρέπει να παρθεί από τον χειρουργό, εξαστομικευμένα. Αυτή η πρόθεση δεν είναι κατάλληλη για όλους. Η διαδικασία τοποθέτησης μπορεί να γίνει κατά τη στιγμή της λαρυγγεκτομής ή αργότερα.

- Με τη δημιουργία μιας χειρουργικής διόδου μεταξύ του οπισθίου τοιχώματος

της τραχείας στο τοίχωμα του οισοφάγου όπου θα τοποθετηθεί μια πρόθεση, διασφαλίζεται η προώθηση εκπνεόμενου αέρα μέσω της τραχείας στον οισοφάγο και στη συνέχεια στο στόμα. Με το προσωρινό κλείσιμο του λαρυγγοστόματος, δημιουργείται η φωνή. Υπάρχουν διάφοροι τύποι βαλβίδων ομιλίας. Η αρχή πίσω από αυτή τη μέθοδο είναι ότι μέσω της βαλβίδας ο αέρας εκτρέπεται από τον αγωγό αέρα προς στον οισοφάγο.

Η φροντίδα της τραχειοστομίας

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε την τραχειοστομία καθαρή και απαλλαγμένη από κρούστες. Αρχικά μπορεί να χρειαστεί να καθαρίζετε την τραχειοστομία σας αρκετές φορές την ημέρα, αλλά σταδιακά μία φορά την ημέρα μπορεί να είναι αρκετή.

Με την καθοδήγηση νοσηλευτών θα μάθετε το πώς να φροντίζετε την τραχειοστομία σας, όμως συνοπτικά πρέπει να ξέρετε τα πιο κάτω:

1. Να θυμάστε πάντα να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά τον καθαρισμό.
2. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γάζα βρεγμένη με ζεστό νερό για να σκουπίσετε απαλά γύρω από την οπή. Ένας καθρέφτης θα σας διευκολύνει να ελέγχετε την τραχειοστομία σας.
3. Μην χρησιμοποιείτε λοσιόν ή κρέμες γύρω από την οπή, χωρίς να το αναφέρετε στους ιατρούς ή τους νοσηλευτές.
4. Να αποθηκεύετε πάντα τα υλικά καθαρισμού της τραχειοστομίας σας, όπως σωλήνες, βουρτσάκια, γάζες, σε καθαρό, ξηρό μέρος, π.χ. σε μια ειδική σακούλα ή σε ένα πλαστικό δοχείο που κλείνει.

Υγρασία της τραχειοστομίας

Πριν από την επέμβαση, ο αέρας που έφτανε στους πνεύμονές σας διερχόταν από τη μύτη και το στόμα σας, όπου ο αέρας υγραίνεται και φιλτράρεται. Μετά την επέμβαση, ο αέρας που εισέρχεται στο στόμιο είναι ξηρός. Είναι επομένως σημαντικό να υγραίνετε τον αέρα που αναπνέετε για να αποφευχθεί η ξηρότητα των θωρακικών εκκρίσεων. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν ζείτε σε σπίτι με κεντρική θέρμανση, όπου η ατμόσφαιρα μπορεί να είναι πολύ ξηρή. Υπάρχουν απλοί τρόποι να το κάνετε αυτό. Ένας τρόπος είναι να φοράτε πάντα ένα κάλυμμα ή φίλτρο πάνω από την τραχειοστομία σας που θα λειτουργεί και ως φίλτρο για να αποτρέψει οτιδήποτε εισέρχεται στο στόμα σας και επίσης θερμαίνει τον αέρα που αναπνέετε.

Ψυχολογική προσαρμογή

Οποιαδήποτε μεγάλη χειρουργική επέμβαση αποτελεί σοκ για τον οργανισμό και για πολλούς ανθρώπους η ψυχολογική προσαρμογή μετά από μια χειρουργική επέμβαση λαρυγγεκτομής είναι πολύ πιο δύσκολη από τη φυσική ανάρρωση. Κατά την παραμονή σας στο νοσοκομείο, είναι φυσικό να επικεντρώνεστε περισσότερο στην πτυχή που αφορά τη σωματική σας ανάρρωση, τόσο πριν όσο και μετά από την εγχείριση. Το νοσηλευτικό προσωπικό είναι πολύ έμπειρο και είναι σε θέση να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα πρακτικά θέματα και μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθειά τους ή τη στήριξή τους οποιαδήποτε στιγμή.

Είναι επίσης φυσιολογικό να νοιώσετε πολλά διαφορετικά συναισθήματα όπως θυμό, απελπισία, θλίψη για την απώλεια της φωνής σας, απογοήτευση ή ακόμη και απόρριψη προς τον εαυτό σας. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά και είναι λάθος να προσπαθήσουμε να τα αγνοήσουμε. Με τη στήριξη των φροντιστών και της οικογένειάς σας θα μάθετε να τα διαχειρίζεστε. Προσπαθήστε να δείτε την κατάστασή σας από τη θετική πλευρά, ότι χωρίς την εγχείριση, ίσως να μην ήσασταν στη ζωή και δείτε αυτή την αλλαγή ως μια ευκαιρία για να ζήσετε. Με θετική σκέψη και προσπάθεια θα εξοικειωθείτε με τη νέα κατάσταση, θα μάθετε να φροντίζετε την τραχειοστομία σας και θα αποδεχτείτε την αλλαγή στην ομιλία σας. Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα θα μειωθούν και σταδιακά θα προσαρμοστείτε. Όταν ανησυχείτε, ακόμη κι αν νομίζετε ότι αυτό που αισθάνεστε είναι κάτι ασήμαντο, αντιμετωπίστε την ανησυχία σας τη στιγμή που υπάρχει, μην προσπαθήσετε να το κρύψετε στο πίσω μέρος του μυαλού σας. Αφού βγείτε από το νοσοκομείο, το προσωπικό θα είναι στη διάθεσή σας.

Τροφή

Μετά την επέμβασή σας θα παρατηρήσετε ότι η αίσθηση της γεύσης και της οσμής επηρεάστηκε αρκετά. Η αίσθηση της γεύσης, συνήθως, επανέρχεται αρκετά γρήγορα, αλλά η εξασθένηση της αίσθησης της οσμής μπορεί να παραμείνει για κάποιο χρονικό διάστημα. Είναι πιθανόν να πρέπει να κάνετε κάποιες αλλαγές στη διατροφή σας. Δοκιμάστε να τρώτε πιο αργά, να κόβετε το φαγητό σας σε μικρότερα κομμάτια ή μπορεί να χρειαστεί να αποφεύγετε ορισμένα τρόφιμα. Εάν τρώτε αργά και ειδικά εάν η αίσθηση της όσφρησης έχει μειωθεί, η όρεξή σας είναι φυσικό να μειωθεί. Είναι, όμως, σημαντικό να τρέφεστε καλά και να φροντίζετε τον εαυτό σας, γι' αυτό μην παραλείπετε γεύματα. Ίσως τα μικρότερα και πιο συχνά γεύματα να σας βοηθήσουν.

Στήριξη από την οικογένεια

Μετά την επέμβασή σας, η οικογένεια και οι φίλοι σας είναι εξίσου σημαντικοί, αν όχι περισσότερο. Η βοήθεια και η κατανόηση από τους αγαπημένους σας είναι απαραίτητη για την ταχεία ανάρρωσή σας. Αλλά θα πρέπει να θυμάστε ότι βρίσκονται και εκείνοι σε δύσκολη θέση επειδή θα πρέπει να αντιμετωπίσουν και τους δικούς τους φόβους και ανησυχίες, αλλά και να βοηθήσουν και εσάς με τις δικές σας ανησυχίες. Είναι εύκολο να ξεσπάσετε την απογοήτευση ή τον εκνευρισμό σας σε όσους βρίσκονται πιο κοντά σας, και ιδιαίτερα αν αφήσετε τα αισθήματά σας να συσσωρευτούν. Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς με όσους βρίσκονται κοντά σας, να μιλήσετε μαζί τους ειλικρινά για το πώς νιώθετε ώστε να μπορέσετε μαζί, πιο δυνατοί, να διαχειριστείτε τις δυσκολίες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συναντήσει ποτέ έναν λαρυγγεκτομηθέντα και δεν είναι σίγουροι για το πώς να αντιδράσουν. Ένα από τα πράγματα που μπορεί να σας προκαλέσουν εκνευρισμό είναι η προσπάθεια κάποιων ατόμων να μιλούν εκείνοι για σας και για να σας απαλλάξουν από αυτό που οι ίδιοι νομίζουν ότι είναι μεγάλη ταλαιπωρία αλλά και για να αποφύγουν την αμηχανία ότι ίσως να μη μπορούν να σας καταλάβουν. Η καλύτερη λύση είναι να αναφερθείτε σε αυτό το θέμα ανοιχτά και με ειλικρίνεια και να πείτε στους γύρω σας ότι δεν σας πειράζει να μιλάτε, ότι εξακολουθείτε να θέλετε να ζείτε όπως προηγουμένως. Χρησιμοποιήστε μη λεκτικούς τρόπους επικοινωνίας (κινήσεις κτλ.) για να υποστηρίξετε την ομιλία σας και θυμηθείτε ότι τα πιο χρήσιμα στοιχεία είναι η υπομονή και το χιούμορ.

Αυτό που συνήθως κάνει εντύπωση στα άτομα που έχουν πρόσφατα υποβληθεί σε λαρυγγεκτομή είναι οι αντιδράσεις από άτομα στον περίγυρό τους και, κυρίως, ότι συνειδητοποιούν πόσο λίγα πράγματα γνωρίζουν για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε. Κάθε ένας από εμάς έχει την ευκαιρία να βοηθήσει τους ανθρώπους γύρω μας να συνειδητοποιήσουν τι είναι η λαρυγγεκτομή, ότι μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε και πώς μπορούμε να αντιδράσουμε και να ανταποκριθούμε καλύτερα.

Βελτίωση δεξιοτήτων επικοινωνίας

Θυμηθείτε ότι όσοι είναι κοντά σας θα πρέπει και αυτοί να μάθουν μια νέα δεξιότητα, να διαβάζουν τα χείλη. Καθώς μεγαλώνουμε, η ακοή μας γίνεται ούτως ή άλλως λιγότερο οξεία, πράγμα που μπορεί να κάνει ακόμα πιο δύσκολο για τον/τη σύντροφό σας να ακούσει τη χαμηλή, νέα σας φωνή.

Το διάβασμα των χειλιών δεν είναι εύκολο, και αυτό που συμβαίνει συχνά είναι ότι καθώς ένας από σας αγωνίζεται να μάθει έναν νέο τρόπο ομιλίας ο άλλος πρέπει να μάθει έναν νέο τρόπο κατανόησης. Αν είστε ο συνομιλητής είναι σημαντικό να δίνετε απόλυτη προσοχή σε περίπτωση ομιλίας, μην επιχειρήσετε να κάνετε κάτι άλλο ταυτόχρονα. Να βρίσκεστε απέναντι ο ένας στον άλλο και παρακολουθήστε τα χείλη του ομιλητή. Εάν είστε ο λαρυγγεκτομηθέντας, προσπαθήστε να κάνετε τον εαυτό σας όσο πιο κατανοητό γίνεται, μιλήστε λίγο πιο αργά, προφέρετε τους ήχους όσο μπορείτε πιο καθαρά, αλλά κρατήστε την κανονική φράση και τον τρόπο ομιλίας. Εάν αισθάνεστε ότι θα βοηθούσε να γράψετε κάτι που σας δυσκολεύει ιδιαίτερα, μια λέξη ή σύντομη φράση θα μπορούσε να είναι αρκετή για να κάνει τον ακροατή σας να καταλάβει. Όσο περνάει ο καιρός θα γίνεται πιο εύκολο.

Κοινωνικές δραστηριότητες και χόμπι

Δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο να μη μπορείτε, σε λογικά πλαίσια, να συνεχίσετε τα χόμπι που είχατε πριν από την λαρυγγεκτομή σας. Ξεκινήστε ήρεμα, δείτε πώς αισθάνεστε και πράττετε αναλόγως.

Παρόλο που οι γιατροί σας έχουν ενημερώσει ότι ποτέ δεν επιτρέπεται νερό να εισέλθει στη τραχειοστομία, πολλοί λαρυγγεκτομηθέντες μπορούν τώρα να απολαύσουν το μπάνιο τους. Έχουν σχεδιαστεί ειδικά κολυμβητικά βοηθήματα και υπάρχουν πολλοί ασθενείς που κολυμπούν τακτικά.

Πολλοί ταξιδεύουν στο εξωτερικό, είτε για διακοπές είτε για να επισκεφθούν φίλους και συγγενείς. Δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο ένας ασθενής με λαρυγγεκτομή δεν πρέπει να ταξιδέψει, αν και καλό είναι να συμβουλευτείτε πρώτα τον χειρουργό σας, ειδικά αν είναι σύντομα μετά από τη χειρουργική επέμβαση. Οι περισσότερες αεροπορικές εταιρείες περιλαμβάνουν τη λαρυγγεκτομή στην εκπαίδευση πρώτων βοηθειών και είναι επομένως σε θέση να αντιμετωπίσουν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση που προκύψουν. Είναι καλό να παίρνετε μαζί σας τα καλύμματα για την τραχειοστομία σας κτλ., αντί να προσπαθήσετε να τα προμηθευτείτε ενώ βρίσκεστε μακριά.

Μερικοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι, κατά τη διάρκεια μακρινών πτήσεων, η τραχειοστομία τους μπορεί να αιμορραγήσει λίγο λόγω της αλλαγής της πίεσης του αέρα αυτό είναι φυσιολογικό και δεν πρέπει να ανησυχείτε, αλλά αν ανησυχείτε, συμβουλευτείτε κάποιον ιατρό κατά την άφιξή σας.

Επιστροφή στην εργασία

Συνήθως τα άτομα που έχουν υποβληθεί σε λαρυγγεκτομή, είναι σε θέση να επιστρέψουν στην εργασία τους, Αν τα καθήκοντά σας, όμως, περιλαμβάνουν ανύψωση βαρών ή αν εργάζεστε σε πολύ σκονισμένη ατμόσφαιρα, πιθανώς να αντιμετωπίσετε κάποια προβλήματα.

Εάν εργάζεστε σε σκονισμένη ατμόσφαιρα, ίσως είναι προτιμότερο να φοράτε ένα παχύτερο κάλυμμα τραχειοστομίας και να το αλλάζετε πιο συχνά.

Μία από τις βασικές ανησυχίες ενός ασθενούς με λαρυγγεκτομή που ετοιμάζεται να επιστρέψει στην εργασία του είναι αν οι συνάδελφοί τους ή άλλα άτομα εάν το απαιτεί η φύση της δουλειά τους, θα μπορούν να τους κατανοήσουν. Η καλή συνεργασία με τους συναδέλφους θα βοηθήσει στην εξεύρεση διαφόρων τρόπων επικοινωνίας.



Γ.Τ.Π. 126/2017-300

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας