

TRACHEOKURIER

GHD Magazin Tracheostomie

Ausgabe Nr. 3/2020

Tracheostoma

Was Sie in der kalten Jahreszeit beachten sollten

Die Wiedererlangung der Stimme nach einer Kehlkopfentfernung

Die Möglichkeiten

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen auch zum Ende des Jahres eine aktuelle Ausgabe des Tracheokuriers vorstellen zu können. Wie auch in der letzten Ausgabe greifen wir Themen auf, die für Sie als Tracheostomaträger sowie für Ihre pflegenden Angehörigen zum täglichen Leben gehören.

Mit den Weihnachtsfeiertagen nähern wir uns dem Ende des turbulenten Jahres 2020. Die Pandemie hat weite Teile der Republik noch fest im Griff. Dennoch möchten wir mit Ihnen zusammen zuversichtlich in das Jahr 2021 blicken.

Wie in der letzten Ausgabe angekündigt, hat sich Elke Breitenfeldt in diesem Kurier mit der Wiedererlangung der eigenen Stimme nach einer Kehlkopfentfernung beschäftigt. In ihrem Artikel stellt sie Ihnen drei Möglichkeiten dazu vor.

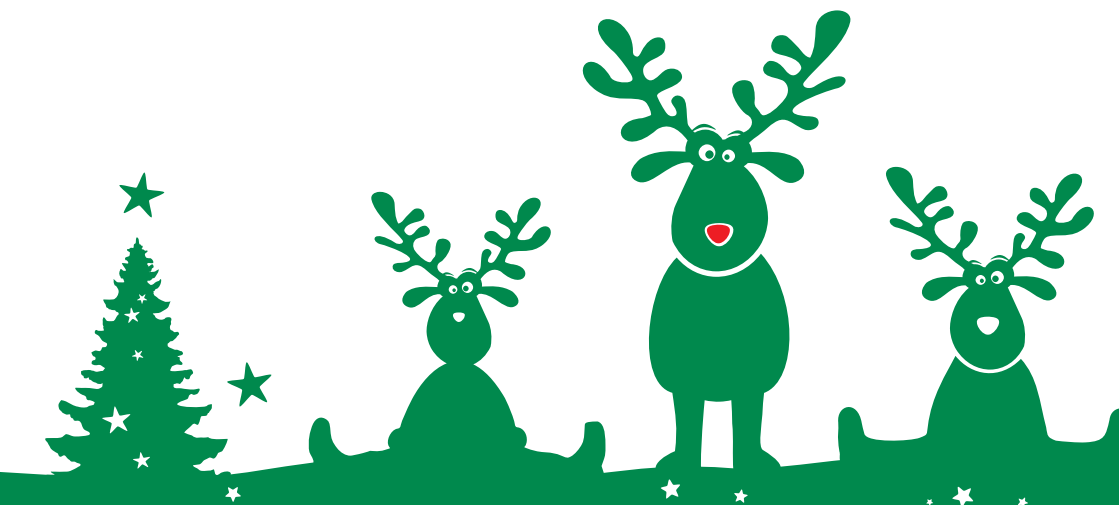
Ebenfalls möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie sich für die kalte Jahreszeit am besten rüsten können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Bleiben Sie gesund!



Herzliche Grüße
Ihr Christian Gaus
Fachbereichs-/Produkt-
manager Tracheostomie
und Atemtherapie





Tracheostoma – Was Sie in der kalten Jahreszeit beachten sollten

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Diese beschert uns hoffentlich auch dieses Jahr wieder ein paar romantische Tage mit Schneefall und gemüthlicher Zweisamkeit in den eigenen vier Wänden.

Charakteristisch für die kalten Tage sind allerdings auch die trockene Luft und die beheizten Räume. Je kälter die Luft im Winter, desto weniger Feuchtigkeit kann sie binden. Selbiges gilt auch für zu stark beheizte Räume. Die durch den Heizkörper erwärmte Luft bindet mehr Feuchtigkeit als die kalte Luft vor dem Haus. Wenn Sie nun lüften, entweicht neben der Wärme also auch ein großer Anteil an Luftfeuchtigkeit ins Freie. Je länger geheizt und gelüftet wird, desto trockener wird dann Ihr Zuhause. Bitte interpretieren Sie das nicht als Aufforderung, auf das Lüften zu verzichten, um Ihr Raumklima zu wahren. Vielmehr ist gerade in heutigen Zeiten eine ausgeprägte Lüftungsroutine wichtiger denn je.

Diese beiden Umstände können Ihnen als Kanülenträger jedoch auch Probleme bereiten. Welche das sind und was Sie aktiv vorbeugend tun können, werden wir in diesem Artikel beleuchten. Vorab

müssen wir allerdings ein paar einführende Themen klären. Was passiert bei trockener Luft und warum ist es gerade mit einem Tracheostoma problematisch:

Egal ob Sie tracheostomiert oder laryngektomiert sind, eines haben Sie alle gemeinsam: Sie atmen über Ihr Tracheostoma und der physiologische Weg über den Mund-Nase-Rachenraum wird bei Ihnen „umgangen“. Gerade die Nase sowie unsere Schleimhäute im Mund- und Halsbereich haben aber eine besonders wichtige Funktion. Sie erwärmen und feuchten die Atemluft an und sorgen so für das optimale „Betriebsklima“ in unseren Atemwegen. Dieses liegt bei 37 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 100 %. Werden diese Werte unterschritten, kann es dazu führen, dass sich unser Bronchialsystem nicht mehr effektiv „reinigen“ kann. Unsere Schleimhäute in den Atemwegen sind mit einem sogenannten Flimmerepithel überzogen. Dieses Epithel besteht aus vielen Millionen kleiner Flimmerhärchen. Sie werden in der Fachsprache auch Zilien genannt. Diese Zilien bewegen sich alle im Einklang und erzeugen so eine Art Wellenbewegung. Das können

Sie sich vorstellen wie bei den Beinen eines auf dem Rücken liegenden Tausendfüßlers. Durch dieses Bewegungsmuster wird der Schleim (auch Mukus genannt) aus unseren Atemwegen in Richtung Mund-Nase-Rachenraum abtransportiert. Von dort lässt er sich dann problemlos abhusten oder abschlucken. Eine Grundvoraussetzung dafür ist jedoch das oben bereits erwähnte „Betriebsklima“. Die kleinen Flimmerhärchen können ihre Arbeit nur dann regelhaft erledigen, wenn sie bis zu den Spitzen in einem Film aus Feuchtigkeit stehen. Dieser Feuchtigkeitsfilm wird auch als „wässrige Schicht“ bezeichnet.

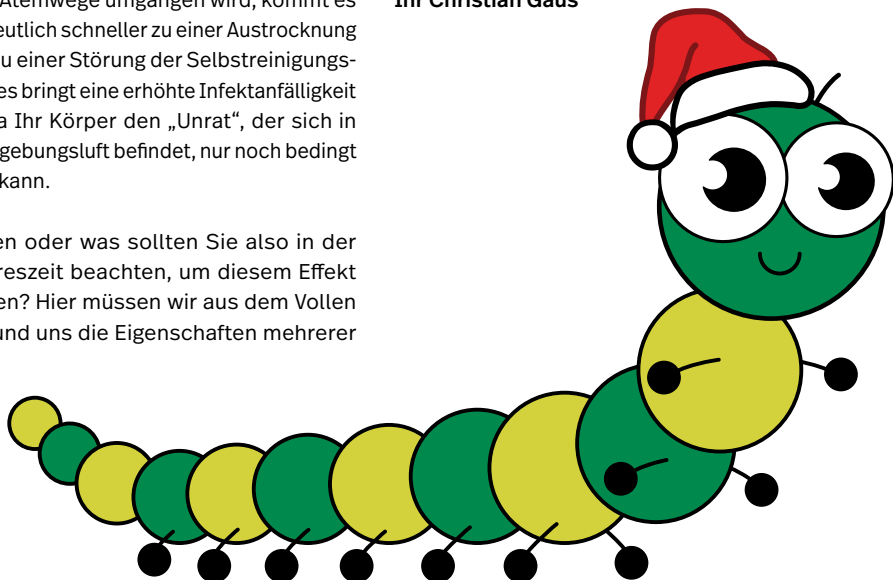
Stellen Sie sich einen Teppich von Wasserpflanzen vor, welche sich wie von selbst den Bewegungen der Wellen hingeben. Wären diese Pflanzen nicht von Wasser umgeben, würden sie in sich zusammenfallen und am Grund verkleben. Im Grunde geschieht dies ebenso mit unserem Flimmerepithel, wenn wir den Feuchtigkeitshaushalt nicht regulieren. In der Medizin spricht man im Zusammenhang des Selbstreinigungsmechanismus der Bronchien von der sogenannten „Mukoziliären Clearance“.

Da bei Ihnen als Kanülenträger die Funktion der physiologischen Erwärmung und Anfeuchtung über die oberen Atemwege umgangen wird, kommt es bei Ihnen deutlich schneller zu einer Austrocknung und somit zu einer Störung der Selbstreinigungsfunktion. Dies bringt eine erhöhte Infektanfälligkeit mit sich, da Ihr Körper den „Unrat“, der sich in unserer Umgebungsluft befindet, nur noch bedingt loswerden kann.

Was können oder was sollten Sie also in der kalten Jahreszeit beachten, um diesem Effekt vorzubeugen? Hier müssen wir aus dem Vollen schöpfen und uns die Eigenschaften mehrerer

Ihrer medizinischen Hilfsmittel zu eigen machen. Beginnen wir einmal mit dem, was wir sofort sehen können. Ihre HME-Filter bzw. die sogenannten „Feuchten Nasen“: Diese sollten Sie eigentlich immer und vor allem in der kalten Jahreszeit tragen. Wie der Name schon sagt, imitieren sie die Funktionen unserer Nase, indem sie die Atemluft erwärmen, anfeuchten und natürlich auch Schwebstoffe herausfiltern. Doch gerade wenn es sehr kalt ist, sind feuchte Nasen oft nicht effizient genug und können sogar einfrieren. Um einen weiteren Raum zu schaffen, in dem die Atemluft erwärmt wird, können Sie zusätzlich zum HME auch noch ein Schutztuch oder einen Schutzrolli tragen. Diese bilden eine zusätzliche Schicht zur Wärme- und Feuchtigkeitsrückgewinnung und eignen sich besonders bei Spaziergängen oder dem generellen Aufenthalt im Freien. Als Tracheotomierter sind Sie ebenfalls im Besitz eines Inhaliergerätes. Dieses sollten Sie unbedingt benutzen und die Intervalle in der kalten Jahreszeit gegebenenfalls auch deutlich erhöhen. Als Faustregel gilt, drei bis viermal täglich standardmäßig zu inhalieren. Im Winter sollten Sie Ihre Atemwege deutlich öfter befeuchten.

Ihr Christian Gaus





Die Wiedererlangung der Stimme nach einer Kehlkopfentfernung

*Hallo liebe Leser*innen, da bin ich wieder – Eure Elke Breitenfeldt – und habe mir heute „schwere Kost“ ausgesucht. Es geht um die Kehlkopfentfernung, die sowohl kosmetisch, psychisch und physiologisch ein ganzes Leben umkrempelt. Seit vielen Jahren arbeite ich mit Kehlkopflösen – und glauben Sie mir – es waren die bisher beeindruckendsten Arbeitsjahre meines Lebens. Und obwohl viele Tränen, Schweiß und Verzweiflung dabei waren, möchte ich keine Minute davon missen.*

In meinem heutigen Artikel möchte ich drei Möglichkeiten zur Wiedererlangung der eigenen Stimme kurz vorstellen.

Ich weiß, keiner mag die elektronische Sprechhilfe besonders gerne, aber ich bin ein Fan davon! Ist es doch die schnellste und vor Allem, bei richtiger Anpassung und Einweisung, die „Stimme“, die immer funktioniert (wenn die Batterien aufgeladen sind!). Dabei spielt die richtige Ansatzstelle (der Zungengrund oder die bevorzugte linke Halsseite – wir brauchen schwingende Masse!) und vor allem die linke Hand eine wichtige Rolle, um die Sprechhilfe recht einfach in den Alltag zu integrieren. Die Ehepartner und die Familie sollten in die Übungen mit eingebunden werden. Nicht der Therapeut muss den Kehlkopflösen verstehen, sondern das Umfeld des Patienten. Also liebe Therapeuten: „Individuelle Anpassung ist hier die Devise!“ Bis heute telefoniere ich noch gerne mit Sprechhilfe-Patienten, strengt es doch viel weniger an und das Besondere der Einstellung lässt mich oft schmunzeln – ein persönliches Stimmmerkmal!

Jetzt aber zum richtigen „Handwerk“: Die Atmung läuft dauerhaft über das Tracheostoma und wird nach individueller Anpassung mit Pflastern und HME-Filtern, Kanülen, Button, Epithesen etc. versorgt. Pulmonal ist also alles im Lot! Wie kann ich ohne Kehlkopf (Stimmlippenschwingung und Resonanzraum) wieder kommunizieren? Wir brauchen einen neuen, alten Weg! Die Luft wird über den Mund-Nasenraum mit verschiedenen Techniken in die Speiseröhre gepumpt oder gesaugt. „Injektion“, „Inhalation“ sowie „Konsonanteninjektion“ sind hier die Schlagwörter! Dann kann die Speiseröhre mal zeigen, was sie wirklich kann. Nicht nur Nahrung nach unten befördern, sondern Luft reguliert in der Speiseröhre halten und durch Muskelschwingung (man nennt das Neoglottis) zurück in den Mund-Nasenraum abgeben. Geübte können damit bis zu sieben Silben sprechen. Die Luftfüllung der Speiseröhre braucht Geduld und Zeit! Durch die größere, schwingende Muskel-

masse wird die Stimme tiefer und das ist gerade bei Frauen öfter ein Problem. Aber wir haben einen großen Vorteil, eine körpereigene Stimme, ohne auf andere Hilfsmittel angewiesen zu sein!

Und zum guten Schluss, das „Sprechen mit einem Stimmventil“. Ich mag das immer nicht so richtig, ist das Ventil doch eigentlich bloß eine Luftstromlenkung von der Trachea in die Speiseröhre. Die Rückschlagklappe schützt die Luftröhre vor Speichel, Flüssigkeiten und Nahrung. Es wird bei der Operation also eine Verbindung zwischen, Luft- und Speiseröhre hergestellt, die mittels eines Luftstromlenkers mit Rückschlagventil (Wissen Sie jetzt, warum wir bloß von einem Stimmventil sprechen?) verbunden wird. Wir atmen in die Lunge ein, und beim Ausatmen verschließen wir die Luftröhre und die Luft strömt durch das Ventil, bringt die Speiseröhre zum Schwingen und der tiefe Schwingungston entsteht! Je lockerer das Gewebe, desto leichter

entsteht ein Ton. Sie haben also wieder fast die Lungensprechluft zur Verfügung! Ein riesiger Vorteil! Aber die Stimmventile haben auch Nachteile: Leider leben sie nicht allzu lange und müssen vernünftig gepflegt, individuell angepasst und gewechselt werden. Gerade im Urlaub oder zu Feiertagen lecken sie dann und können ggf. nicht gewechselt werden.

Sie haben eine tolle neue Stimme, aber es gibt trotzdem noch viel zu tun! Dafür gibt es spezialisierte Ärzte & Therapeuten, Versorger, Selbsthilfegruppen und Netzwerke!

Wir als GHD-Mitarbeiter kennen sehr, sehr viele Anlaufstellen und helfen Ihnen gern weiter!

Also auf geht's!

Liebe Grüße

Ihre Elke Breitenfeldt

Kleine Rätselpause

Welcher der Würfel A bis D ist aus der Vorlage gefaltet worden?



Lösung: Würfel D

Von uns für Sie

- ☐ Ich möchte gerne eine persönliche Beratung durch eine Fachkraft.
- ☐ Ich möchte den TRACHEOKURIER Interaktiv kostenlos an meine E-Mail-Adresse erhalten.
- ☐ Ich möchte einen Tracheostoma-Pass bestellen.
- ☐ Ich möchte eine Tracheostomie-Sprachtafel bestellen.

Vorname/Name
Straße/Hausnummer
PLZ/Ort
E-Mail
Telefonnummer

Einfach diesen Coupon ausschneiden und senden an:

GHD GesundHeits GmbH Deutschland · Tracheokurier · Bogenstraße 28a · 22926 Ahrensburg

Oder mailen Sie uns: kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de

Mit Einsendung des Coupons willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer oben angegebenen Daten ein. Diese Einwilligung ist freiwillig und jederzeit für die Zukunft widerrufbar.

Datenschutzinformationen

Sehr geehrter Kunde,

Datenschutz ist Vertrauensschutz und hat für uns als Gesundheitsunternehmen einen sehr hohen Stellenwert. Wir möchten Ihnen auf dieser Seite die von der Datenschutz Grundverordnung der EU (DSGVO) vorgeschriebenen Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in komprimierter Form zur Verfügung stellen. Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.gesundheitsgmbh.de/datenschutz/

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unseren Konzerndatenschutzbeauftragten unter folgenden Kontaktdaten wenden:

1. Konzerndatenschutzbeauftragter und Verantwortlicher

Sie erreichen den Konzerndatenschutzbeauftragten des Verantwortlichen bei der: GHD GesundHeits GmbH Deutschland, -Datenschutzbeauftragter- Bogenstraße 28a, 22926 Ahrensburg, Deutschland, Tel.: 04102 / 5167 0, E-Mail: datenschutz@gesundheitsgmbh.de

2. Zweck der Datenerhebung/-verarbeitung und rechtliche Grundlagen

Wir erheben und verarbeiten personenbezogene Daten und besondere Kategorien von personenbezogenen Daten (Gesundheitsdaten) unserer Kunden zur Erfüllung unserer vertraglichen Pflichten Ihnen gegenüber. Hierbei dient uns Art. 6 Abs. 1 lit. a bzw. Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO als Rechtsgrundlage. Sofern Sie uns gegenüber erklärt haben, über WhatsApp mit uns kommunizieren zu wollen, werden personenbezogene Daten wie Name und Telefonnummer an ein WhatsApp Rechenzentrum übertragen.

3. Ihre Rechte

Sie haben ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Widerspruch und Datenübertragbarkeit Ihrer personenbezogenen Daten. Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 Abs. 1 DSGVO). Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft und ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.

4. Dauer der Speicherung

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten so lange, wie es die jeweilige Geschäftsbeziehung, insbesondere handels- und steuerrechtliche Vorgaben, erfordern. Nach Ablauf der Frist werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht, sofern sie nicht mehr zur Vertragserfüllung oder Vertragsanbahnung erforderlich sind.

Impressum:

GHD GesundHeits GmbH Deutschland · Bogenstraße 28a · 22926 Ahrensburg · kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de · www.gesundheitsgmbh.de

Kostenfreie Hotline: 0800 51 67 219

-  www.gesundheitsgmbh.de/gesina
-  www.gesina-shop.de
-  www.gesundheitsgmbh.de
-  facebook.com/GHDGesundHeitsGmbH
-  youtube.com/GHDGesundHeitsGmbH

GHD GesundHeits
GmbH Deutschland



Gesina

Mein digitales Zuhause für Gesundheit

Die Gesundheitsapp

Sie leiden unter Inkontinenz, einer schweren Darmerkrankung oder haben ein Stoma? Dann kann Ihnen Gesina, die Gesundheitsapp, bei täglichen Herausforderungen mit nützlichen Informationen und Funktionen weiterhelfen.



Einfach



Hilfreich



Individuell

Der Gesundheitsshop

Mit zahlreichen Gesundheitsprodukten und Hilfsmitteln unterstützt Sie der Gesina Shop in Ihrem persönlichen Gesundheitsanliegen. Dabei wird großen Wert auf Beratung und Service gelegt, weshalb Sie nützliche Infos, Tipps und Gesundheitsservices erhalten.



Gesina - Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Zur App: www.gesundheitsgmbh.de/gesina oder suchen Sie Gesina in Ihrem App Store.

Zum Shop: www.gesina-shop.de



www.instagram.com/gesinas_welt

www.facebook.com/gesinateam

Gesina | Die digitale Marke der GHD GesundHeits GmbH Deutschland

GHD GesundHeits
GmbH Deutschland