



VIURE AMB UNA LARINGUECTOMIA



***Autora: Sandra Moreno Jiménez,
estudiant de quart d'Infermeria de l'Escola Universitària d'Infermeria (UB)***

EXERCICIS PER ENFORTIR LA MUSCULATURA CERVICAL I BUCAL



Mobilitzar la llengua utilitzant un Chupa-Chups®

Col·locar el Chupa-Chups® entre les dents i la galta i intentar canviar-lo a l'altre galta amb l'ajuda de la llengua i sense utilitzar les mans.



Realitzar forts badalls

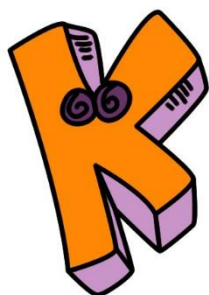
Imitar l'acció d'un badall, obrint molt la boca i notant la contracció dels músculs del coll i de la boca.

Pot resultar útil col·locar les mans sobre el coll per notar la contracció d'aquests músculs.



Fer forts petons

Ajuntant els llavis amb força, fer petons forts. Fer-ho lentament i sense separar els llavi, notant com es contrauen els músculs de la boca.



Pronunciar el so "K"

Repetir les paraules kak, kek, kik, kok, kuk. Forçar la pronunciació d'aquest so, notant com es contrau la musculatura del coll.



RECOMANACIÓ!

Els primers dies es recomana realitzar aquests exercicis davant un mirall, per comprovar si es contrauen correctament els músculs.

Per cert, no s'ha d'esperar a l'operació, és millor començar a treballar aquestes exercicis ja. Com més aviat millor!

CURA I PROTECCIÓ DE L'ESTOMA

Material necessari

- 2 jocs de cànules
- 1 bol o tassa gran
- Cinta per subjectar la cànula
- Sèrum fisiològic
- Escovillons del gruix de la cànula
- Gasses
- Tisores



És molt important que la zona periostomal (del voltant de l'estoma) estigui sempre neta i seca, recordi que és l'entrada a la tràquea i per tant pot ser un focus important d'infeccions.

Mentre la pell que envolta l'estoma no estigui cicatritzada totalment, haurà de realitzar la neteja d'aquesta zona com a mínim tres cops al dia i canviar la cànula interna tants cops com sigui necessari.

Neteja de la pell periostomal

- Després de treure les fixacions de la cànula i retirar aquesta, ha de netejar la zona amb una gasa mullada en sèrum fisiològic. Ha de netejar-la des de la part més propera al estoma cap al exterior. Mai ha de tornar a passar amb la mateixa gasa per un lloc que ja ha netejat. Utilitzi tantes gasses com sigui necessari.
- A continuació, amb una nova gasa ha d'assecar molt bé tota la zona, fent suaus tocs. No s'ha de fregar ni assecar bruscament, això podria afavorir a que la pell s'irrités.
- Tot seguit, col·locar-se la cànula fixant-la amb la cinta de subjecció.

CURA I PROTECCIÓ DE L'ESTOMA

Canvi de cànula

Per tal de que l'explicació sigui més comprensible i entenedora s'utilitzaran les lletres A i B per anomenar els diferents jocs de cànules:

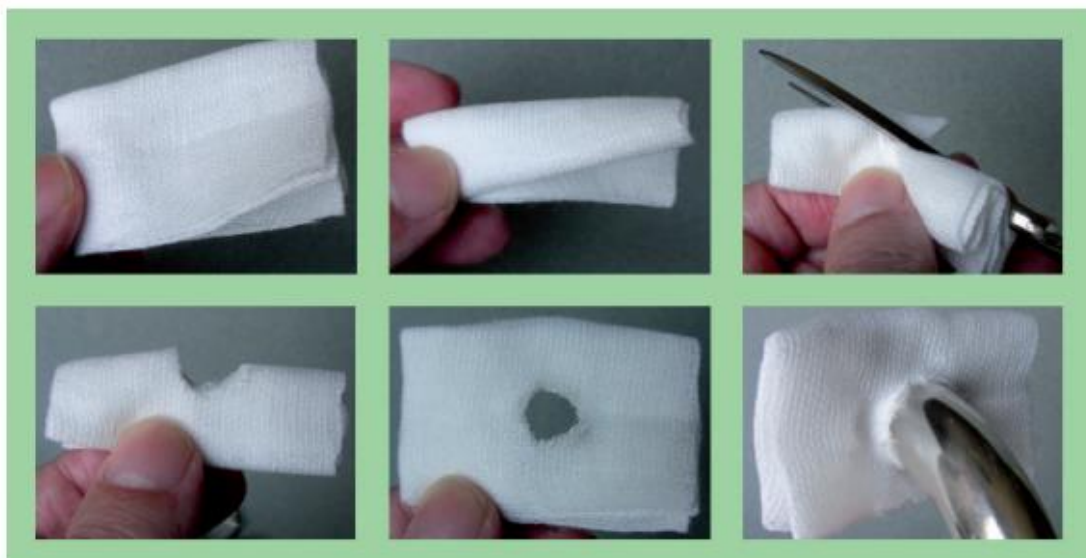
Cànula Externa A + Cànula Interna A = Joc de cànules que porta posat

Cànula Externa B + Cànula Interna B + Fiador = Joc de cànules noves o netes que es posarà

RECOMANACIÓ!

El lloc més adequat per realitzar el canvi de la cànula és el bany, davant del mirall i amb una bona il·luminació.

- Asseguris que ha preparat tot el material.
- Rentis les mans amb aigua i sabó abans d'iniciar el procediment.
- Comprovi que la cànula interna B del joc nou llisqui fàcilment sense problemes.
- Enganxi un extrem de la cinta fixadora a la nova cànula externa B.
- Col·loqui una gasa retallada fixada a la placa de la cànula externa B (tal i com s'indica a la imatge), això ajudarà a protegir la zona del estoma i la podrà canviar tants cops com necessiti durant el dia.



- Lubriqui la nova cànula externa.

Un cop preparat tot el material pot passar a canviar la cànula que porta posada per una nova.

CURA I PROTECCIÓ DE L'ESTOMA



- Deslligui la cinta fixadora de la cànula externa A que porta posada.
- Retiri la cànula externa A que porta junt amb la cànula interna A amb un moviment cap endavant i avall.



- Netegi la zona del estoma tal i com s'indica a l'apartat "Neteja de la pell peristomal".



- Introdueixi la cànula externa B amb el fiador dins l'estoma, primer de costat (fins arribar aproximadament a la meitat de la cànula) i després ha d'introduir-la recte.
- Retiri el fiador de dins la cànula externa B.
- Col·loqui la cànula interna B dins la cànula externa B, assegurant-la amb la fixació.
- Fixi l'extrem lliure de la cinta fixadora a la cànula externa B.

CURA I PROTECCIÓ DE L'ESTOMA

Neteja de la cànula utilitzada



1. Separi la cànula interna (o camisa) de la cànula externa.
2. Neteji per fora les dues cànules amb aigua i sabó.



3. Neteji totes dues cànules amb un escovilló per dins. Pot ser necessari re-introduir diversos cops l'escovilló per desenganxar les secrecions.
Si les secrecions estan molt enganxades, les ha de deixar en remull una estona amb aigua i sabó.
4. Si la cànula és de plata i està ennegrint-se, es pot fregar amb aigua i bicarbonat per a que recuperi la seva brillantor natural.

CURA I PROTECCIÓ DE L'ESTOMA



5. Assequi amb unes gasses totes dues cànules per fora.



6. Amb l'ajuda de l'escovilló i una gassa assequi l'interior de les dues cànules.