



Consigli pratici per la vita di tutti i giorni

I. Se siete all'inizio della scuola **evitate di bisbigliare**, scrivete, ma non bisbigliate. È la prima cosa da imparare poiché diventa facile poi continuare a parlare con la cosiddetta “voce di papero”; la voce infatti è priva di sonorità e assolutamente inadatta a comunicare. Lo stesso vale per il laringofono che va consigliato nei casi di estrema necessità e nelle fasi iniziali della rieducazione.

2. Cura e manutenzione del tracheostoma: poiché l'aria inspirata non è più filtrata dal naso e quindi umidificata e riscaldata, il primo inconveniente in cui si può incorrere è la secchezza della mucosa e la formazione di croste. Le croste rappresentano un serio pericolo per la respirazione, soprattutto nel periodo invernale per effetto del riscaldamento ambientale. È buona regola umidificare l'ambiente in cui si dorme mediante umidificatori, fare dei vapori caldo-umidi la sera con sostanze balsamiche e installare lungo il corso del tracheostoma 1-2 gocce di olio gomenolato. Sono piccoli accorgimenti, ma riparano da spiacevoli sorprese. Può essere raccomandabile l'utilizzo di un vaccino per prevenire possibili complicanze polmonari durante il periodo invernale.

Le normali cannule tracheali sono dotate di una parte esterna, di una controcannula interna e di un mandrino che viene impiegato per introdurre la cannula nel tracheostoma. La parte interna è estraibile e lavabile con acqua calda, uno scovolino come quello che si usa per le pipe è utilissimo per togliere eventuali incrostazioni. Cannula e controcannula si asciugano con un panno e per il corretto inserimento è bene porsi di fronte ad uno specchio, ungere la cannula di olio gomenolato, introdurre il mandrino nella cannula e alloggiare il tutto in trachea, togliere il mandrino e mettere al suo posto la controcannula. Generalmente per evitare piaghe da decubito si applica assieme alla cannula un quadratino di materiale morbido, spugnoso che si interpone tra il bordo libero della cannula e il

collo. La cute sottostante può essere trattata con una pomata ogni volta che si pulisce la cannula (mattino e sera).

3. Il tracheostoma va sempre tenuto protetto con il triangolo copristoma che svolge l'importantissima funzione di filtraggio dell'aria mentre ne consente il passaggio. È sufficiente a umidificare l'aria, a proteggere da polveri e insetti, dal freddo etc... È bene indossarlo giorno e notte. Ricordarsi di sciacquarli bene prima di indossarli poiché la presenza di detersivi potrebbe irritare la cute.

4. È possibile abbronzarsi ma con precauzione. Ricordiamoci che il tracheostoma espone direttamente la mucosa agli agenti esterni come aria, acqua, granelli di sabbia oppure polveri, ma anche fonti di calore come il sole che asciugano la mucosa stessa. È pertanto consigliabile tenere il tracheostoma sempre protetto; è sufficiente il solito bavaglino meglio se umido. Particolare attenzione devi rivolgere se sei stato sottoposto a terapia radiante: è meglio astenersi dall'esposizione al sole per non riacutizzare il fuoco delle radiazioni. In questo caso l'esposizione diretta al sole può essere rischiosa.

5. È possibile fare la doccia utilizzando la doccia a telefono. Sono stati brevettati dei bavaglino di materiale impermeabile del tipo delle mute da sub che proteggono bene il tracheostoma impedendo all'acqua di penetrarvi. E il bagno? Va bene fare il bagno stando seduti nella vasca, mai sdraiati, senza che l'acqua arrivi fino al tracheostoma. È una pratica distensiva e salutare per i vapori caldo-umidi che si levano dal bagno soprattutto se vi si aggiungono delle sostanze balsamiche. **Quando ci si lava i capelli** si tiene la testa abbassata in avanti o indietro mentre il tracheostoma è sempre protetto da una salvietta di spugna.

6. Quando ci si rade, se si usa il rasoio elettrico, è bene munirsi di asciugamano per evitare che i peli finiscano in trachea. Se si utilizza il sapone da barba basta partire dal basso tenendo sempre protetto il tracheostoma.

7. Il moto fa bene! Si renderà presto conto di quale sport Le fa bene. Può praticare qualsiasi sport che non comporti sforzi eccessivi. L'unico da evitare è il sollevamento pesi, perché senza la laringe non si può creare la pressa addominale. Sono particolarmente indicati gli esercizi di ginnastica perché allenano specialmente i muscoli del collo e delle spalle. Anche le passeggiate, soprattutto nel bosco con la

sua elevata umidità, fanno bene alla respirazione e alla mente. Il nuoto rinvigorisce i polmoni. Bisogna tenere conto del rischio che attraverso lo stoma penetri acqua nella trachea, ma con un apparecchio per la terapia acquatica potrà praticare il nuoto e divertirsi in acqua. Prima di usarlo dovrà però essere istruito da uno specialista in questa forma di terapia.

8. Si può mangiare di tutto? Si!

L'importante è che non si tratti di alimenti o bevande troppo calde o troppo fredde.

9. Che fare in caso di abbondante produzione di muco?

Togliere la cannula interna, pulirla, tossire in un fazzoletto, asciugare il bordo del foro della cannula esterna, reintrodurre la cannula interna.

10. È veramente impossibile tornare a sentire gli odori?

NO! Pur non respirando più attraverso il naso, dove si trova l'organo dell'olfatto, con l'aiuto dei muscoli delle guance, della lingua e del palato è possibile generare una pressione negativa che farà affluire brevemente aria nel naso stimolando di nuovo l'odorato. Il logopedista potrà aiutarti ad utilizzare questa tecnica.

11. Posso soffiarmi il naso?

Certamente, basta gonfiare le guance e spingere con forza l'aria su per il naso. È anche possibile, ad esempio, gonfiare un palloncino e fischiare.