

Opnieuw ruiken met de “beleefd-gapen” methode

Een brochure voor gelaryngectomeerden

Dit is een onderdeel van het boek:

‘Reukrevalidatie na totale laryngectomie;
een handleiding voor logopedisten’

van Rianne Polak, Corina van As, Frits van Dam, Frans Hilgers.
Verlag: Swets en Zeitlinger, Lisse; ISBN 90-265-1723-8; 2003.

Deze handleiding is samengesteld door de afdelingen Hoofd- Halsoncologie en - chirurgie (M.F. Polak, logopedist, dr. C.J. van As, foneticus/logopedist, dr. F.J.M. Hilgers, KNO-arts) en Psychosociaal Onderzoek en Epidemiologie (prof. dr. F.S.A.M. van Dam, psycholoog) van het Nederlands Kanker Instituut/Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis, in samenwerking met de Nederlandse Kanker Bestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (NKB/KWF) en de Nederlandse Stichting voor Gelaryngectomeerden (NSvG)

Uitgever Frans Hilgers
ISBN 90-75575-07-6; 2004
© Het Nederlands Kanker Instituut



Inhoudsopgave

1 Inleiding	3
2 Ruiken	3
3 Gaap-ruikmethode	3
4 Manometer	4
5 Als het niet lukt.....	6
Als het water stilstaat of maar heel weinig beweegt.....	6
Hoe kunt u voorkomen dat uw ademhaling ontregeld raakt en u het benauwd krijgt?	7
6 Ruiken met de gaap-ruikmethode	7
7 Minder opvallend ruiken	7
8 Samenvatting	8
Zelf een manometer maken	10

1 Inleiding

Enige tijd geleden heeft u een laryngectomie ondergaan. Dit houdt in dat er bij u een operatie is uitgevoerd, waarbij het strottenhoofd is weggehaald. U ervaart dagelijks wat de gevolgen zijn van deze ingreep. Zo zijn het spreken en de ademhaling veranderd, maar ook het ruiken is niet meer hetzelfde als voorheen. Deze brochure gaat over het ruiken na een laryngectomie met behulp van een speciale methode en helpt u om het ruiken met deze methode zelfstandig te oefenen. De bedoeling is dat u daardoor weer een goede ruiker zult worden.

2 Ruiken

Het reukorgaan is een heel belangrijk zintuig, waarmee geuren kunnen worden waargenomen. Geuren spelen op verschillende manieren een belangrijke rol. Ze kunnen je bijvoorbeeld in een bepaalde stemming brengen en je aan dingen doen herinneren. Door geuren te ruiken, kan speeksel worden aangemaakt en kun je verschillende smaken proeven. Ook kun je door bepaalde alarmgeuren te ruiken, zoals gas en rook, tot handelen worden aangezet. Het reukvermogen heeft dus een grote invloed op verschillende dingen in het dagelijks leven.

Om te kunnen ruiken is het nodig dat er een luchtstroom de neus in gaat, langs het reukorgaan. Dit kleine orgaan ligt boven in de neus en heeft delen die geuren kunnen opvangen. Via zenuwen worden de geuren daarna doorgegeven aan de hersenen, zodat de geur kan worden geroken en herkend. Er is vanzelf een luchtstroom langs het reukorgaan, omdat de meeste mensen vrijwel altijd door hun neus ademen. Daardoor ruik je dan automatisch van alles.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen na een laryngectomie minder goed ruiken. Dat komt doordat gelaryngectomeerden niet meer via hun neus, maar alleen via het stoma kunnen ademen. Hierdoor ontbreekt de luchtstroom langs het reukorgaan en worden geuren dus niet meer automatisch geroken. Door de operatie is er aan de neus en dus ook aan het reukorgaan niets veranderd, omdat de keel het operatiegebied was bij de laryngectomie. Eigenlijk kan na een laryngectomie dus nog steeds alles met de neus worden geroken. Alleen doordat de luchtstroom langs het reukorgaan ontbreekt, gaat dat na de operatie minder goed dan voorheen. Dat herkent u vast wel. Misschien kunt u een aantal geuren niet of niet goed ruiken. En bepaalde geuren kunt u zo nu en dan misschien juist wel goed ruiken. Bijvoorbeeld als u buiten loopt, wanneer geuren uw neus in kunnen waaien. Zo bereiken ze dan toch het reukorgaan. Op die manier kunnen er dus ook na een laryngectomie geuren worden geroken. Dat kan ook bij geuren die heel sterk zijn of die snel vervliegen.

In het Nederlands Kanker Instituut/Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis is een techniek ontwikkeld, waarmee gelaryngectomeerden zelf weer lucht via de neus kunnen aanzuigen. Zo kunnen gelaryngectomeerden ook weer geuren ruiken die niet sterk zijn of snel vervliegen. Deze techniek wordt de gaap-ruikmethode genoemd. Door deze methode te gebruiken, blijkt een groot deel van de gelaryngectomeerden weer beter te kunnen ruiken. Hoe dat precies in zijn werk gaat, wordt hierna beschreven.

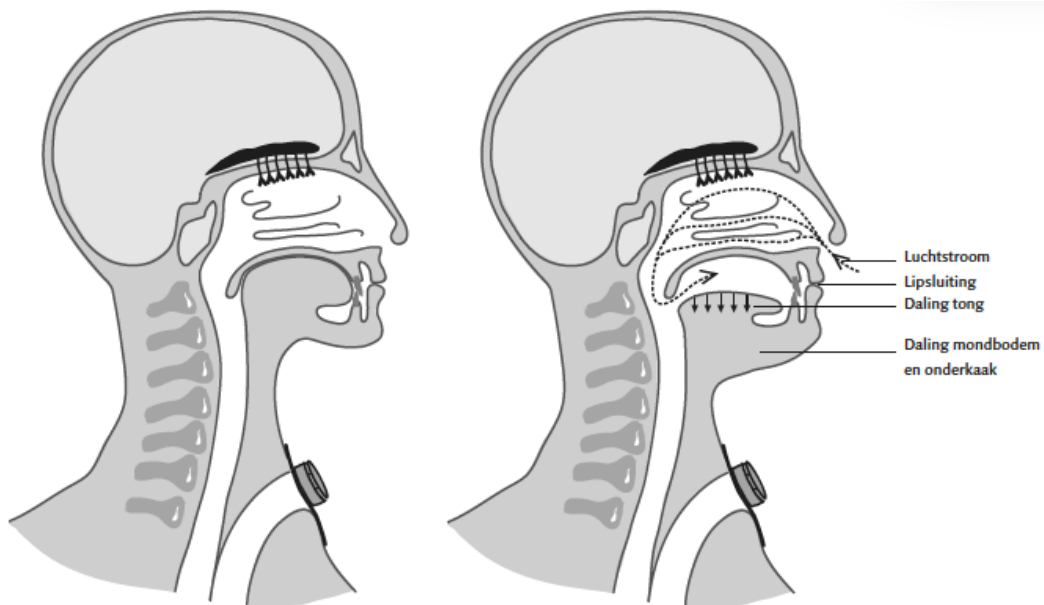
3 Gaap-ruikmethode

De naam gaap-ruikmethode geeft eigenlijk al aan waar het bij deze techniek om gaat. Het komt er namelijk op neer dat er een gaapbeweging moet worden gemaakt, maar dan met de lippen op elkaar. Zo ontstaat er een luchtstroom die de neus in gaat, waardoor geuren in de neus komen en weer kunnen worden geroken. Dat lijkt heel makkelijk, maar er is bij deze methode een aantal belangrijke punten waarop u dient te letten. Deze punten staan hieronder beschreven.

De belangrijkste punten van de gaap-ruikmethode:

- Doe de mond dicht en de lippen op elkaar;
- Houd de tong daarbij tegen het gehemelte aan;
- Doe de mond nu open, maar houd de lippen op elkaar;
- Beweeg gelijktijdig met het openen van de mond, de hele tong vanaf het gehemelte naar beneden.

Deze vier punten vormen samen de gaap-ruikmethode. Het lijkt op gapen met een gesloten mond. Op de hieronder afgebeelde plaatjes kunt u zien hoe dat gaat.



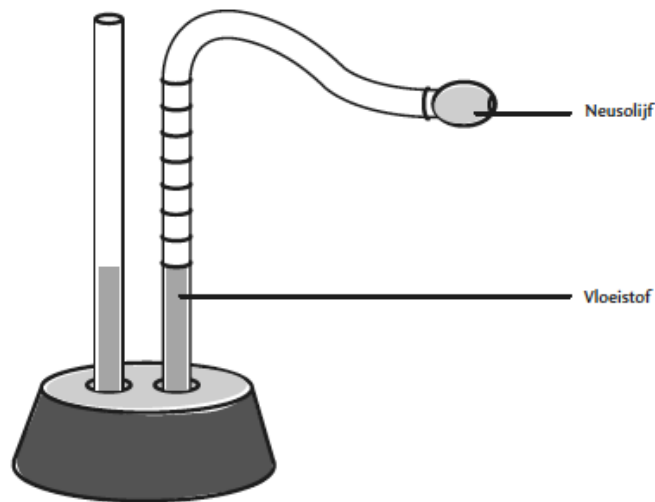
Figuur 1 en 2: Hoe de gaap-ruikmethode eruitziet

Om iets te kunnen ruiken met de gaap-ruikmethode is één keer gapen niet voldoende. De bewegingen moeten verschillende keren vlot achter elkaar worden uitgevoerd, alsof u op iets aan het kauwen bent. Voer de punten van de methode verder zo ontspannen mogelijk uit. Dat is voor uzelf het prettigst en ook de luchtstroom is dan optimaal. Met een spiegel kunt u bekijken of u de bewegingen goed uitvoert.

Blijf tijdens het uitvoeren van de gaap-ruikmethode rustig doorademen. Door diep en snel in te ademen gaat de lucht via het stoma direct naar de longen en dus niet naar het reukorgaan in de neus. In tegenstelling tot de situatie vóór de operatie, leidt een diepe inademing nu dus niet meer tot beter ruiken. Bovendien kunt u van diep inademen duizelig worden.

4 Manometer

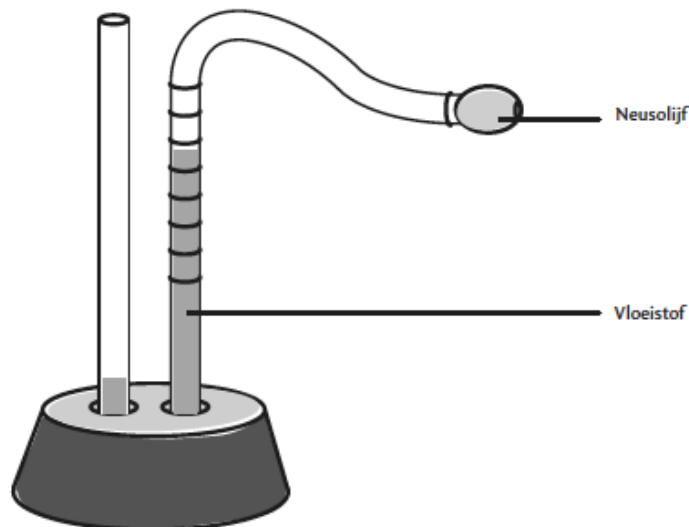
De gaap-ruikmethode kan er in de spiegel heel mooi uitzien, maar als de bewegingen geen luchtstroom naar uw neus op gang brengen, ruikt u er niets mee. Door de manometer te gebruiken ziet u of deze luchtstroom er wel of niet is.



Figuur 3: De manometer klaar voor gebruik

- Vul de manometer eerst met water, tot het onderste streepje;
- Houd de neusolijf, die aan het uiteinde van de slang vastzit, tegen een neusgataan. Het gaatje in de neusolijf moet zich in uw neusgat bevinden;
- Druk het andere neusgat dicht met uw vinger;
- Voer nu de gaap-ruikmethode uit.

Bij een goede uitvoering beweegt het water naar uw neus toe:



Figuur 4: Het water in de manometer beweegt goed, richting de neus

Als het u goed lukt om het water in de manometer verschillende keren achter elkaar omhoog te bewegen met weinig inspanning, dan kunt u gaan oefenen om het water steeds hoger te laten komen in de manometer. Dit moet ook weer met zo weinig mogelijk inspanning gebeuren. Door alleen uw tong wat krachtiger en sneller van het gehemelte naar beneden te bewegen, ontstaat er een grotere luchtstroom naar uw neus. De beweging van het water is dan ook groter.

De manometer is alleen een hulpmiddel bij het oefenen. Om de manometer te kunnen gebruiken moet één neusgat worden afgesloten. Wanneer u de gaap-ruikmethode eenmaal beheerst en met behulp van deze methode echt iets wilt ruiken, heeft u de manometer niet meer nodig. Het neusgat hoeft dan dus ook niet meer te worden afgesloten.

5 Als het niet lukt

Er moet bij het uitvoeren van de gaap-ruikmethode op een aantal dingen tegelijk worden gelet. Dat is lastig en het is dan ook heel goed mogelijk dat het water in de manometer niet of niet goed beweegt. Het water blijft dan stilstaan of beweegt juist van de neus af. Als dat gebeurt kunt u het beste de voorgaande paragrafen nog eens aandachtig doorlezen. Oefen daarna de beweging nog eens stap voor stap, zonder de manometer en met de spiegel. Let op of u de vier belangrijkste punten van de gaap-ruikmethode allemaal goed uitvoert. Probeer vervolgens om de gaap-ruikmethode nog eens uit te voeren, terwijl u de manometer gebruikt.

Als het water in de manometer ook dan niet of maar weinig naar u toe beweegt, kunt u hieronder lezen wat waarschijnlijk nog niet helemaal goed gaat en hoe u dat kunt verbeteren.

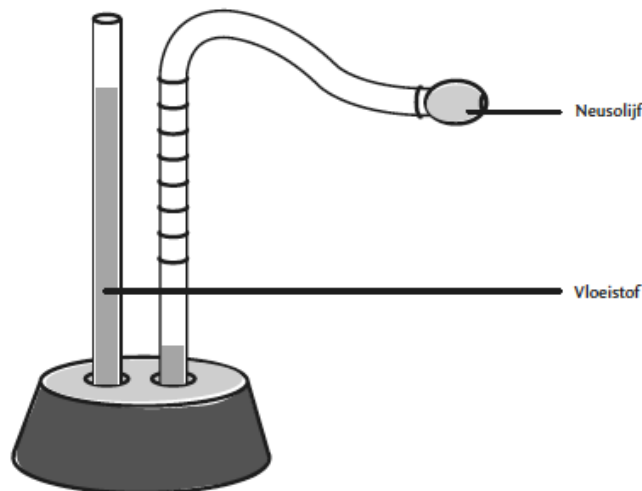
Als het water stilstaat of maar heel weinig beweegt

Controleer eerst of het stilstaan van de vloeistof wordt veroorzaakt doordat de slang wordt afgesloten, bijvoorbeeld tegen de binnenkant van een neusvleugel. De opening in de slang moet openblijven. Als de slang niet is afgesloten, wissel dan eens van neusgat: het ene neusgat is vaak beter doorgankelijk dan het andere neusgat.

Als ook het wisselen van neusgat niet helpt, dan kan het zijn dat u de onderkaak of de tong te weinig heeft laten zakken bij de uitvoering van de gaap-ruikmethode. Voer de ruikbeweging nogmaals voor de spiegel uit en laat de onderkaak en de tong meer zakken. Doe alsof u iets heel groots aan het kauwen bent, maar houd de lippen wel goed op elkaar.

Als het water in de verkeerde buis omhoogkomt

De oorzaak hiervan is dat de tong en onderkaak juist omhoog bewegen, in plaats van omlaag.



Figuur 5: Het water in de manometer beweegt naar de verkeerde kant

Stop met het maken van de beweging en houd uw kiezen en lippen op elkaar. Doe uw tong tegen het gehemelte aan. Dit is de uitgangspositie van de gaap-ruikmethode. Doe de neusolijf van de manometer in een neusgat en sluit het andere neusgat af. Doe uw mond nu zo ver mogelijk open, maar houd de lippen op elkaar. Gelijktijdig met het openen van de mond moet de tong van het gehemelte af naar beneden bewegen. Op dat moment moet het water in de manometer naar uw neus toe bewegen.

Wanneer u een kunstgebit heeft, dan kan het in het begin helpen zonder kunstgebit te oefenen. U kunt dan beter voelen of uw tong goed tegen het gehemelte is geplaatst en u kunt uw tong ook makkelijker naar beneden bewegen.

Hoe kunt u voorkomen dat uw ademhaling ontregeld raakt en u het benauwd krijgt?

Wanneer u nog gewend bent om diep in te ademen als u iets probeert te ruiken, dan kan het gebeuren dat u het benauwd krijgt of dat u duizelig wordt van het oefenen. Voor de operatie was het vanzelfsprekend dat u inademde om iets te ruiken. Nu werkt dat juist nadelig. Als u te vaak en te diep inademt bij het ruiken, dan kunt u daar zelfs van gaan hyperventileren.

Probeer rustig door te ademen, onafhankelijk van de beweging van uw tong en kaak. Als dat niet lukt, dan kunt u het beste zonder adem oefenen door met uw vinger het stoma af te sluiten. Als u merkt dat u het water op deze manier goed in beweging krijgt, dan kunt u het afsluiten van het stoma proberen af te bouwen terwijl u de adem rustig houdt.

6 Ruiken met de gaap-ruikmethode

Als u de gaap-ruikmethode goed beheerst, kunt u gaan proberen of u er ook echt mee kunt ruiken. Doe bijvoorbeeld eens een poging om uw koffie, aftershave, zeep, bloemen of soep te ruiken. Daarbij hoeft u dan geen neusgat meer af te sluiten.

Als u de meeste geuren goed kunt ruiken met de gaap-ruikmethode, dan is het raadzaam uzelf aan te wennen de gaap-ruikmethode regelmatig en op vaste momenten toe te passen. Probeer eens momenten te vinden die handig voor u zijn om de methode te gebruiken. Bijvoorbeeld iedere keer als u in een andere ruimte komt, iemand tegenkomt, aan het koken bent of gaat eten. Op deze manier wordt het ruiken zoals u dat voor de operatie gewend was, zoveel mogelijk benaderd. De gaap-ruikmethode kan dan meer een automatisme worden en daardoor ook meer iets van uzelf.

7 Minder opvallend ruiken

Tot slot kunt u proberen om de beweging kleiner en daardoor minder opvallend te gaan maken.

Door uw kiezen op elkaar te houden, de punt van de tong voor in uw mond vast te zetten en alleen de achterkant van uw tong vanaf het gehemelte naar beneden te bewegen, is er slechts een op- en neergaande beweging van de mondbodem te zien. De beweging van de onderkaak wordt op deze manier achterwege gelaten. Zo is de beweging en dus het ruiken minder zichtbaar voor mensen om u heen.

8 Samenvatting

In deze brochure staat veel informatie die in de volgende tien 'ruikgeboden' kan worden samengevat:

Hoe wordt u weer een goede ruiker?

Doe alsof u beleefd gaapt of kauwt op iets groots, door:

1. De lippen op elkaar te houden;
2. De onderkaak en mondbodem naar beneden te bewegen;
3. De tong vanaf het gehemelte mee naar beneden te bewegen;
4. Deze bewegingen vlot achter elkaar uit te voeren;
5. Het niet te krachtig te doen;
6. De adem rustig en onafhankelijk van de bewegingen door te laten gaan;
7. Deze aspecten te oefenen met de manometer;
8. De gaap-ruikmethode daarna te gebruiken voor het ruiken van oefengeuren;
9. Vervolgens te oefenen om de beweging te verkleinen (met hulp van de logopedist);
10. En door ten slotte de gaap-ruikmethode frequent te gebruiken, zodat het op termijn weer een automatisme wordt.

Hopelijk lukt het ruiken met de gaap-ruikmethode zodanig, dat u alles weer kunt ruiken op het moment dat u de methode gebruikt.

Als de gaap-ruikmethode voor u niet succesvol is, dan kunt u uw logopedist om hulp vragen. De gegevens vindt u achter in deze brochure. Tevens staan daar gegevens vermeld, waarmee u meer over ruiken en proeven te weten kunt komen als u daarin geïnteresseerd bent. Uw logopedist weet hoe u aan deze en eventueel andere informatie kunt komen.

Persoonlijke aandachtspunten:

Gegevens van uw logopedist:

Naam: _____

Adres: _____

Postcode en plaats: _____

Telefoonnummer: _____

Bereikbaar op: maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag

Faxnummer: _____

E-mailadres: _____

Als u meer over laryngectomie, ruiken of proeven wilt weten:

Strottenhoofdkanker. Voorlichtingsfolder van de Nederlandse Kanker Bestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds met algemene informatie over de behandeling van strottenhoofdkanker.

Als eten niet meer vanzelfsprekend is. Voorlichtingsfolder van het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA) in samenwerking met de Nederlandse Kanker Bestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (NKB/KWF). Hierin worden algemene tips gegeven voor mensen met kanker in de mond- of keelholte. Ook is er informatie over ruiken en proeven. Auteurs: Miranda Lassche en Ans van Stijgeren-Luthart

Verborgene verleider, psychologie van de reuk. Boek over ruiken in het algemeen en alles wat daarmee te maken heeft. In het boek staat geen informatie met betrekking tot een totale laryngectomie of strottenhoofdkanker. Auteurs: Piet Vroon, Anton van Amerongen en Hans de Vries

Zelf een manometer maken

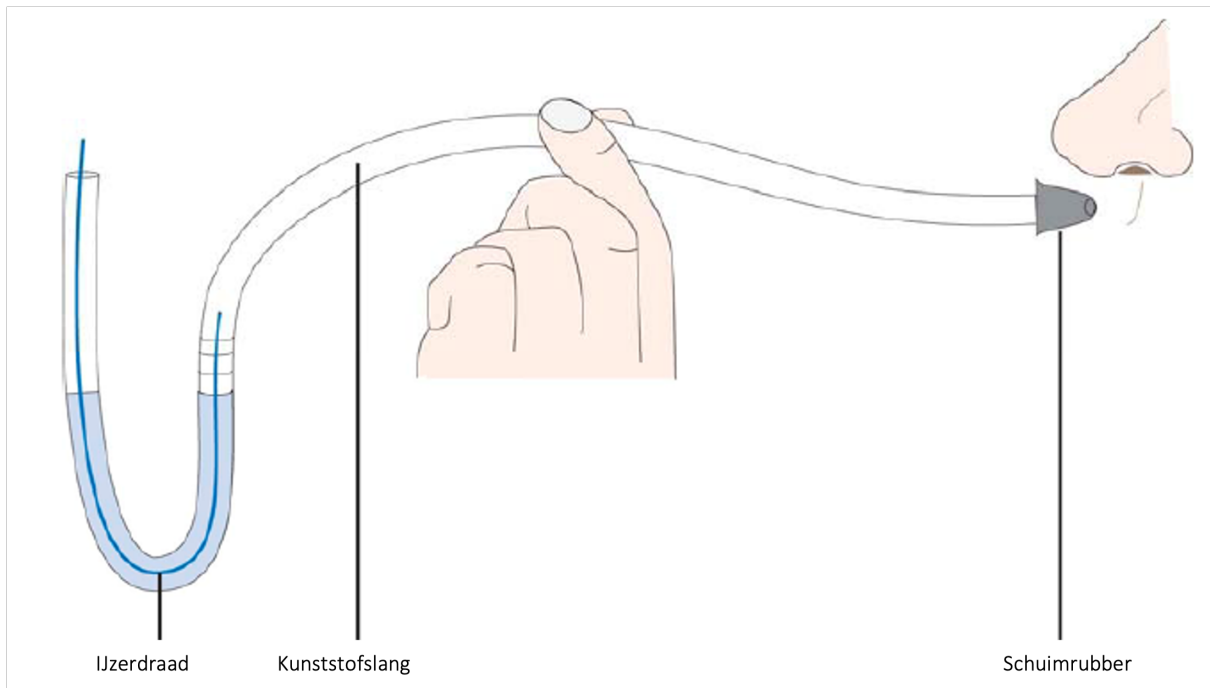
Om de gaap-ruikmethode goed te kunnen aanleren is het, zoals eerder in deze handleiding beschreven, noodzakelijk dat de nasale luchtstroom zichtbaar wordt gemaakt. Zowel de logopedist als de patiënt krijgen dan de benodigde informatie over de manier waarop de gaap-ruikmethode wordt uitgevoerd. De luchtstroom kan worden gevisualiseerd met behulp van een manometer die met de neus wordt verbonden. Er zijn verschillende uitvoeringen van dergelijke manometers mogelijk. Bijvoorbeeld een elektronische uitvoering waarbij een negatief getal aangeeft dat er onderdruk ontstaat. Of een manometer met een elektrode, waarbij een piep hoorbaar is als de vloeistof in de manometer de elektrode bereikt. Zo is er niet alleen visuele, maar ook auditieve feedback. Ook de nasaliteitsverklidders die tot voor kort verkrijgbaar waren voor de logopedische praktijk zijn bruikbaar, als ze tenminste omgekeerd worden gebruikt. Dit apparaatje is echter vrij klein, waardoor over onder meer de hoeveelheid lucht die verplaatst wordt geen goed beeld kan worden gevormd. Simpele uitvoeringen van manometers zijn makkelijk zelf te maken en kosten niet veel. Er zijn verschillende manieren om dat te doen, waarvan er hier twee worden beschreven.

IJzerdraadmanometer

Benodigdheden:

- 50 centimeter doorzichtige plastic slang, met een diameter van 8 tot 10 millimeter;
- Een blokje schuimrubber van ongeveer 3 bij 3 centimeter dat als neusolijf dienst kan doen;
- 35 centimeter ijzerdraad;
- Een viltstift;
- Een limonadeglas.

Schuif het ijzerdraad in de plastic slang. Zorg ervoor dat de uiteinden van de slang vrij zijn van ijzerdraad. Knip het stukje schuimrubber tot een conisch figuur en maak in de lengterichting een gat, dat een iets kleinere diameter dan de slang heeft. Schuif het schuimrubber daarna op een uiteinde van de slang. Het deel van het schuimrubber dat de grootste diameter heeft, wordt het eerst op de slang geschoven. Buig de slang met het ijzerdraad vervolgens in een U-vorm. Op ongeveer anderhalve centimeter boven de buiging moeten met de viltstift op het verticale deel van de slang, aan de kant van het schuimrubber, indicatiestreepjes worden geplaatst. Dit moeten horizontale streepjes zijn, die om iedere halve centimeter worden geplaatst. Vul de slang daarna tot het onderste indicatiestreepje met vloeistof. Dan is de manometer klaar voor gebruik. De manometer kan in het limonadeglas worden neergezet, zodat de vloeistof er niet uitloopt en de handen vrij zijn voor het uitvoeren van de gaap-ruikmethode.



Een zelfgemaakte ijzerdraad manometer

Houd er rekening mee dat het ijzerdraad na verloop van tijd kan gaan roesten. Voor iedere patiënt moet daarom, maar zeker ook vanuit hygiënisch oogpunt, een nieuwe manometer worden vervaardigd.

Bij het gebruik van de manometer kan een neusolijf goed worden gebruikt om de neus op een prettige manier luchtdicht van de buitenlucht af te sluiten. De originele neusolijf wordt echter in de KNO-praktijk gebruikt en is niet zomaar te verkrijgen of na te maken. Het uiteinde van de slang kan ook zonder neusolijf in een neusgat worden gedaan, als het niet zo was dat dit vaak onprettig of zelfs scherp is en het moeilijk is om het neusgat luchtdicht rondom het uiteinde van de slang af te sluiten. Gebruik van schuimrubber is een compromis tussen het gebruik van een neusolijf en het onbedekte uiteinde van de slang. Het schuimrubber voorkomt een onplezierig gevoel en eventuele beschadigingen in de neus, maar de orthonasale luchtstroom wordt hierdoor meer diffuus naar het neusgat vervoerd. Het is daarom van belang dat het neusgat rondom de slang goed wordt afgesloten, uiteraard zonder de slang zelf dicht te drukken.

Manometer met karton

De slang kan ook met plakband op karton worden geplakt. Er is dan geen ijzerdraad nodig om de slang in de juiste vorm te houden. Bovendien kan het karton ook als een soort standaard dienstdoen, zodat de constructie niet omvalt. Het limonadeglas is hierbij dan eveneens overbodig. Ook kunnen op het karton indicatiestreepjes worden geplaatst.