

Chronisch hoesten

Veel mensen met COPD klachten hebben last van hoestaanvallen. De logopedist kan helpen bij het verminderen en het omgaan van chronisch hoesten door middel van hoestonderdrukkende technieken.

Slikproblemen en refluxklachten

Bij gevorderde COPD krijgen steeds meer COPD-cliënten slikproblemen. Vaak is er sprake van een droog gevoel in de mond en een globusgevoel (prop) in de keel. De logopedist kan dan onderzoek doen en het eten en drinken observeren. Aan de hand van de observaties kunnen slikmanoeuvres aangeleerd worden en zullen er tips en adviezen gegeven worden. Veelal zal er ook samengewerkt worden met een mondhygiëniste. Eveneens hebben veel mensen met COPD refluxklachten. Door training van een juist ademhalingspatroon, kan dit verminderd worden.



*Wij zijn lid van de NVLF
Nederlandse Vereniging voor
Logopedie en Foniatrie*

Logopedie & COPD



Logopediepraktijk Buitenhove

Gevestigd in Medisch Centrum Buitenhove

Locatie J.H. Knoopstraat 6d, 8933 GS Leeuwarden

Telefoon 058 - 30 30 133

E-mail info@logopediepraktijkbuitenhove.nl

Website www.logopediepraktijkbuitenhove.nl

**Behandeling van COPD: chronische
aandoeningen in de luchtwegen**



Logopediepraktijk Buitenhove

Deskundig op het gebied van taal, spraak, stem, gehoor en slikken

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is een verzamelnaam voor een aantal chronische aandoeningen in de luchtwegen, zoals bronchitis en longemfyseem. Bij COPD raken vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen blijvend beschadigd door een voortdurende ontsteking ervan.

De luchtwegen van mensen met COPD reageren sterk op prikkels van buiten zoals huisstof, tabaksrook en temperatuurverschillen. Het ademen lijkt dan niet meer vanzelf te gaan. Er ontstaat kortademigheid door benauwdheid. Elke ademhaling is te horen. Men heeft het gevoel te weinig lucht te krijgen, waardoor spanning en nervositeit optreden. Soms wordt er ook veel gehoest. Infecties en inspanning verergeren deze klachten. De ene cliënt heeft altijd last van ademproblemen en de andere cliënt meer met perioden of in speciale situaties (bijvoorbeeld een astma-aanval). Daarnaast kan men ook last hebben van overmatige slijmproductie en chronisch hoesten.

Wat doet de logopedist?

De eerste keer zal de logopedist een intake gesprek voeren en onderzoek doen naar spraak, adem, stem en slikken. Aan de hand van de verzamelde gegevens worden doelen opgesteld voor de logopedische behandeling.

Verbeteren van het adempatroon

De logopedische behandeling van COPD-cliënten zal vooral opgericht zijn op het omgaan met de eigen optimale longinhoud. Men leert de ademverdeling hierop aan te passen in diverse situaties. Door inzicht in het eigen adempatroon te krijgen, leert de cliënt wat hij moet doen bij dreigende of plotselinge benauwdheid. Hierdoor zal de aanval niet onnodig verlengd worden en er zal geen paniek ontstaan.

Door de spanning en de kortademigheid is de COPD-cliënt vaak in een minder gunstig adempatroon terecht gekomen. Ontspannings- en houdingsoefeningen zijn daarom heel belangrijk als basis voor het spreken. Hierbij zal samengewerkt worden met de fysiotherapeut en/of oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

Optimaliseren spierkracht ademhalingspijeren

Het vergroten van de spierkracht van de ademhalingspijeren kan ook door de logopedist meegenomen worden, zodat de COPD-cliënt meer kracht heeft en met minder moeite kan spreken. Met stem- en ademoefeningen wordt er gewerkt aan de ademsteun. Daardoor wordt de in- en uitademing beter op elkaar afgestemd. De spierkracht van de ademhalingspijeren neemt toe bij een juist gebruik van de ademsteun.

Verbeteren stemgebruik en verminderen van heesheid

Ademhalen is op de eerste plaats een levensvoorwaarde, maar ook voor het spreken is adem onmisbaar. Mensen met COPD kunnen dan ook problemen hebben tijdens het spreken. Door het ademtekort kunnen maar weinig woorden na elkaar gezegd worden. Er wordt vaak en duidelijk hoorbaar ingedemd, en soms ook op onlogische momenten tijdens het spreken. Het spreken kan hierdoor moeilijker te verstaan zijn. Door de manier van ademhalen worden de stembanden overbelast en kan heesheid het gevolg zijn. Langer spreken is vermoeiend. De logopedist leert de COPD-cliënt op een ontspannen manier de adem aan de stem te koppelen en de adem beter te verdelen. Hierdoor zal er meer rust in het spreken komen. Door de ademstemkoppeling zal de stemkwaliteit verbeteren en kan de belastbaarheid van de stem vergroot worden.

Verbeteren communicatie

Vaak ervaren mensen met COPD-problemen beperkingen in de communicatie. Hierbij kunt u denken aan het spreken in een lawaaige omgeving. Vaak worden deze situaties vermeden. De logopedist kan adviezen over de communicatie geven aan de COPD-cliënt en zijn omgeving om de communicatie te optimaliseren. Ook kunnen er oefeningen gedaan worden om de communicatie (verstaanbaarheid) te verbeteren (pittig articuleren). Bij gevorderde COPD kan door de logopedist ondersteunende communicatie-hulpmiddelen ingezet worden.