

Chronische hoest

Logopedie



Beter voor elkaar

U bent door de KNO – of Longarts verwezen naar de logopedist in verband met chronisch hoesten en/of het overmatig schrapen van de keel.

Wat kan de logopedist voor u doen?

Logopedisten zijn specialisten in het behandelen van problemen op het gebied van adem, keel, stem, slikken, ‘globus gevoel’ (brok in de keel) en hoestgedrag.

De logopedist kan u helpen controle te krijgen over de chronische hoest. Hierdoor raakt de keel minder geïrriteerd en wordt de aandrang om te hoesten ook minder.

Hoe werkt het strottenhoofd?

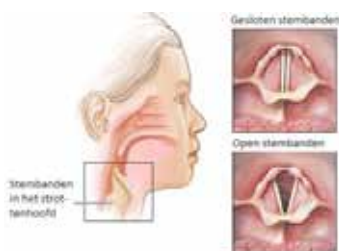
De stembanden maken deel uit van het strottenhoofd. Ze openen wanneer u ademt, zodat de lucht vrij de longen in en uit kan stromen.

De stembanden sluiten en trillen wanneer u spreekt.

Als u slikt, sluiten de stembanden ook. Ze sluiten bij elke slik om te voorkomen dat voedsel, vloeistof of speeksel in de luchtwegen terecht komt.

Als u hoest of de keel schraapt, slaan of wrijven de stembanden met veel kracht tegen elkaar.

Veel en langdurig hoesten en schrapen kan schadelijk zijn voor de stembanden waardoor het stembandweefsel geïrriteerd raakt.



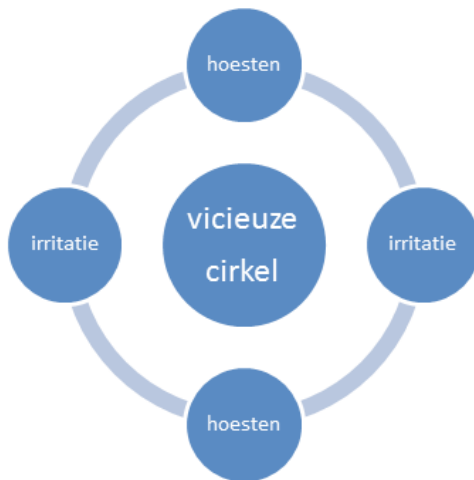
Bron: Gezondheidscentrum De Volgerlanden

Wat moet u weten over hoesten?

Hoesten kan uitgelokt worden door een irritatie van het strottenhoofd, de keel of luchtwegen. Veel mensen moeten hoesten als reactie op irritatie van de keel.

Hoesten beschermt de longen en luchtwegen bijvoorbeeld bij het inademen van rook, dampen en slijm. Ook wanneer voeding 'in het verkeerde keelgat' terecht komt is hoesten een effectieve bescherming.

Hoesten kan een vicieuze cirkel worden waarin irritatie tot hoesten leidt, en het hoesten nog meer irritatie geeft. Die irritatie leidt tot nog meer hoesten.



Hoesten is dus niet altijd nodig. Chronische hoest is vaak een gevolg van irritatie, u hoest dan niet omdat er slijm in uw luchtwegen zit.

We gaan ervan uit dat zenuwen die de keel gevoelig maken, overprikkeld kunnen worden. Hierdoor zenden zij te vaak en te snel een signaal naar de hersenen waardoor de hoestreflex zichzelf in stand houdt

Hoe werkt hoesten?

Hoesten wordt op verschillende manieren aangestuurd vanuit de hersenen. De hersenen bestaan uit verschillende onderdelen. Het onderste deel, de hersenstam, controleert de automatische functies van ons lichaam zoals ademen en het regelen van de lichaamstemperatuur. Dit deel van de hersenen speelt een belangrijke rol bij hoesten.

Het bovenste deel van de hersenen, de cortex, is verantwoordelijk voor bewuste acties, zoals wandelen, praten, autorijden, sporten en denken. Dit deel is ook actief tijdens hoesten.

Hoesten is vaak een reflex en u doet dit automatisch. Ook kunt u dit gecontroleerd doen. Daardoor kunt u soms ook een hoest onderdrukken of juist opzettelijk hoesten.

Wat zijn oorzaken van hoesten?

De bekendste oorzaken van hoesten zijn: astma, brandend maagzuur (reflux), post nasale drip (slijm vanuit de neus), bronchitis, roken, longziekten en stembandproblemen.

Ook sommige medicatie zoals bloeddrukremmers kunnen hoesten als bijwerking hebben.

Deze oorzaken worden zo goed mogelijk behandeld door de medisch specialisten.

In ongeveer 20% van de gevallen kan er geen oorzaak gevonden worden. Voor deze groep kan logopedie uitkomst bieden.

Logopedie is voor patiënten waarbij:

- Er geen bekende oorzaak gevonden is voor het hoesten;
- Er een probleem is met de stem waardoor ze hoesten;
- Het hoesten blijft bestaan ondanks medische behandeling.

Hoe kan de logopedist u helpen?

De logopedist vraagt u eerst naar uw hoest en hoe u er tot nu toe mee omgaat.

Ook krijgt u een vragenlijst om in te vullen. Daarna maakt de logopedist samen met u een plan van aanpak hoe u controle kunt krijgen over uw hoest en hoe de irritatie in uw keel verminderd kan worden.

Met behulp van oefeningen, meer inzicht en aanpassingen kunt u ervoor zorgen dat de irritatie in uw keel en daarmee de aandrang om te hoesten minder wordt of zelfs verdwijnt.

Contact

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek logopedie,
T 010 297 5350

Referentie: Speech pathology management of chronic refractory cough and related disorders.
Compton publishing
2016



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.