

# Trucs et Astuces pour bien vivre avec une laryngectomie



**Atos**

Breathing-Speaking-Living  
[atosmedical.com](http://atosmedical.com)

## Le saviez-vous?

Atos Medical est le leader mondial des soins liés à la laryngectomie, proposant une gamme complète de la réhabilitation vocale à la réhabilitation pulmonaire.

Travaillant en étroite collaboration avec les professionnels de santé, ainsi qu'avec des patients nous cherchons continuellement à améliorer votre qualité de vie.

Pour cela, nous proposons de nombreux **services gratuits** afin de répondre à l'ensemble de vos questions ou celles de votre entourage, pendant toute la durée de votre traitement.



Atos Medical, c'est une équipe de conseillers téléphoniques disponibles du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00.



Des conseils d'utilisation du matériel, gratuitement et à votre domicile par des spécialistes produits ou des infirmiers diplômés d'Etat.



Une orthophoniste complète notre équipe pour vous donner les trucs et astuces pour une bonne phonation.

Notre équipe est présente sur l'ensemble du territoire. Contactez nous pour plus d'information, ou pour prendre rendez-vous.

Tel **01 49 08 01 00**  
Email **info.fr@atosmedical.com**  
Web **www.atosmedical.fr**

Courrier **Atos Medical**  
**82 rue des meuniers**  
**92220 Bagneux**



À travers ce livret, vous trouverez l'ensemble des trucs et astuces pour utiliser de manière optimale votre matériel Provox, afin de vivre au mieux suite à votre laryngectomie.

- Comment protéger vos poumons ?
- Comment prendre soin de votre peau ?
- Comment obtenir une bonne qualité de voix ?
- Comment entretenir votre matériel Provox ?

L'encart **Sortir**, matérialisé en bas de page par vous permettra de prévoir le matériel nécessaire pour sortir de la maison en toute tranquillité.



Le contenu de ce livret est fourni à des fins informatives et pédagogiques et ne remplace pas les recommandations de votre médecin ou d'un professionnel de santé.

# SOMMAIRE

## Prendre soin de :

- 1 votre trachéostome
- 2 votre LaryTube
- 3 votre adhésif
- 4 vos échangeurs de chaleur et d'humidité (filtres ech)
- 5 votre implant phonatoire

## Quelques exercices pratiques :

- 6 Entraîner votre voix avec un implant phonatoire
- 7 S'exercer avec la flexivoice

Retrouvez l'ensemble de nos tutoriels vidéos en scannant ce QR code



 114

*Numéro d'urgence pour les personnes ayant des difficultés à parler*







*Notes : L'ensemble des soins proposés doivent être effectués dans un endroit propre et avec les mains propres.*

# 1. Prendre soin de votre trachéostome

Réalisés quotidiennement, les soins de votre trachéostome permettent d'entretenir votre peau. Ils sont indispensables pour la mise en place et la bonne tenue de votre adhésif, mais surtout pour votre confort.



## Le matériel à utiliser :

Eau	
Savon (non gras)	
Miroir	
Lampe	
Pince	
Compresse non tissée	

**1** Nettoyez autour du trachéostome avec des compresses, de l'eau et du savon.



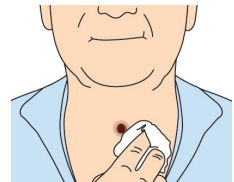
**2** Enlevez les croûtes autour du trachéostome avec la pince.



**3** Rincez à l'eau, à l'aide d'une compresse.



**4** Séchez avec précaution.



## Sortir

Pour plus de confort, pensez à prendre des lingettes Cleaning Towel, pour les soins de votre trachéostome.



## 2. Prendre soin de votre LaryTube

### A quoi sert votre LaryTube ?

1. Calibrer votre trachéostome pour éviter qu'il ne se referme.
2. Mettre en place un Échangeur de Chaleur et d'humidité (ECH).



#### Le matériel à utiliser :

Eau	
Savon (non gras)	
LaryTube Provox	
Miroir	
Lampe	
Brosse pour LaryTube	
Mode de fixation	
ECH	

### Informations :

Les Larytubes existent en 3 formats (Standard, Fenêtré, à Bague), et sous différentes tailles. Pour votre confort, il est important d'utiliser la bonne taille.





Les LaryTubes peuvent être adaptés à une prothèse phonatoire. Pour plus d'informations, rapprochez-vous de votre médecin ou d'Atos Medical.

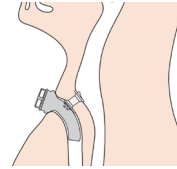


### Sortir

Lors de vos sorties, et surtout pour les voyages : Pensez à prévoir un deuxième LaryTube, ainsi qu'un collier de rechange.





## Comment insérer votre LaryTube ?

- 1** Humidifiez très légèrement le LaryTube ou le cas échéant utilisez un lubrifiant à base d'eau (non gras). 
- 2** Insérez le LaryTube dans le trachéostome.  
**Attention :** Si vous portez un implant phonatoire, prenez soin à ce que l'extrémité du LaryTube ne s'accroche pas à l'implant. 
- 3** Fixez le Larytube à l'aide d'un collier ou d'un adhésif. 
- 4** Insérez une cassette ECH dans le LaryTube afin de protéger vos poumons. 



LaryTube correctement installé

## Comment nettoyer votre LaryTube ?

- 1** Nettoyez le LaryTube à l'eau savonneuse à l'aide de la brosse. 
- 2** Rincez abondamment le LaryTube à l'eau. 
- 3** Réalisez un dernier rinçage à l'eau stérile (eau bouillie refroidie). 
- 4** Vous pouvez désinfecter votre LaryTube :
  - Portez une casserole d'eau à ébullition.
  - Eteignez le feu, le gaz ou la plaque.
  - Mettez votre LaryTube dans l'eau.
  - Laissez-le tremper 5 min.
  - Séchez-le à l'air libre sur un tissu propre.
  - Conservez-le dans un contenant propre et sec.







### 3. Les adhésifs

#### À quoi sert votre adhésif ?

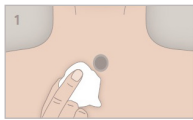
L'adhésif vous permet de mettre en place votre ECH pour protéger vos poumons. Il vous permet aussi de garder une bonne étanchéité pour la phonation.



#### Le matériel à utiliser :

Eau	
Compresse non tissée	
Adhésif	
ECH	

#### Comment appliquer votre adhésif ?



1 Appliquez votre adhésif sur une peau propre et sèche (Voir 1.).



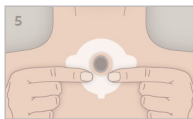
2 Chauffez l'adhésif entre vos mains pendant environ 1 minute.



3 Retirez le papier de protection.



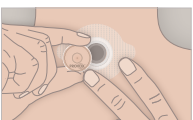
4 Pliez l'adhésif.



5 Collez d'abord la partie inférieure, puis la partie supérieure et enfin les deux côtés.



6 Massez fermement l'intégralité de l'adhésif contre la peau. Commencez par le centre, le plus près possible du trachéostome et progressez vers l'extérieur.



Fixez votre ECH sur le dessus de l'adhésif.



## Trucs et Astuces :

- Pour plus d'adhérence, et une meilleure étanchéité, notamment lors de la phonation, vous pouvez utiliser les produits suivants :

- Skin Barrier :

Pour protéger votre peau.



- Colle Silicone

Pour apporter un complément de colle.



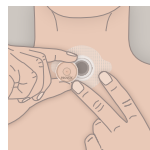
- Si vous utilisez la phonation mains-libres, il est conseillé d'attendre 45 minutes avant de parler. Cela permet à votre adhésif d'être correctement fixé à votre peau.

## Comment retirer votre adhésif ?

Décollez l'adhésif avec précaution, afin de ne pas abîmer la peau.

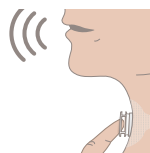
1

Utilisez une compresse humide **OU** utilisez une lingette Adhesive Remover : Appliquez-la sur l'adhésif pour faciliter son décollement.



2

Pour le retirer, saisissez la languette non adhésive et tirez doucement dessus. Une fois l'adhésif retiré, nettoyez votre trachéostome (Voir **1.**).



## Sortir

Pensez à avoir en permanence un adhésif de rechange et le matériel nécessaire pour sa mise en place, lors de vos sorties.

## 4. Les Échangeurs de Chaleur et d'Humidité (ECH)



### Le matériel à utiliser :

ECH



### À quoi sert les ECH ?

Vous respirez directement et uniquement par le trachéostome, remplaçant les fonctions du nez. L'ECH permet de filtrer, réchauffer et humidifier l'air inspiré.

Pour une protection optimale de vos poumons, il doit rester en place 24 heures sur 24 et être changé au moins une fois par jour.

### Quel ECH choisir ?

Il existe différents types de cassettes ECH, selon vos activités.

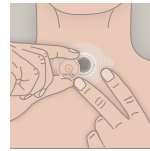
- **XtraMoist** : Doté d'une mousse plus dense, cet ECH conviendra parfaitement à vos activités de tous les jours.
- **XtraFlow** : Doté d'une mousse plus aérée, cet ECH est adapté à des situations plus actives (activités sportives).
- **Micron** : Cet ECH est muni d'un filtre très efficace contre les bactéries, les virus et les particules. Il agit comme un bouclier.



## Comment mettre en place votre cassette ECH ?

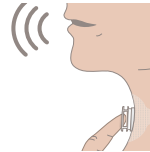
1

Insérez la cassette ECH dans le connecteur de l'adhésif ou du LaryTube, et respirez normalement.



2

Si vous avez un implant phonatoire, appuyez sur le dessus de la cassette ECH avec un doigt, pour parler.



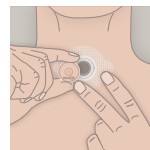
### Trucs et Astuces :

- Utilisez la main dont vous vous servez le moins pour appuyer sur la cassette ECH, cela libérera la main avec laquelle vous êtes plus à l'aise.
- En cas de toux, pensez à retirer votre ECH. En cas de sécrétions, essuyez la grille avec un tissu non pelucheux, pour faciliter votre respiration.

## Comment retirer votre cassette ECH ?

1

Pour enlever la cassette ECH, maintenez l'adhésif ou le LaryTube à l'aide de deux doigts, puis retirez la cassette ECH.



### Sortir






Pensez à avoir en permanence des Echangeurs de Chaleur et d'Humidité de rechange lors de vos sorties. Pour plus de protection, vous pouvez ajouter un foulard ou un plastron devant votre ECH.









## 5. Prendre soin de votre implant phonatoire

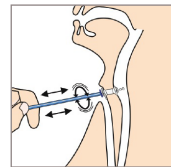
Réalisés de manière régulière et avec précaution, ils sont indispensables au bon fonctionnement de votre implant phonatoire et permettent d'améliorer la qualité de votre voix.



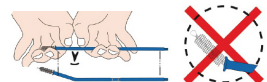
### Le matériel à utiliser :

Eau	
Savon (non gras)	
Brosse Provox	
Miroir	
Lampe	

-  Insérez délicatement la brosse dans l'implant phonatoire jusqu'à la butée. 
-  Réalisez un geste de rotation puis retirez la brosse. 
-  Lorsque vous avez terminé, nettoyez la brosse avec de l'eau stérile. 
-  Laissez-la sécher à l'air libre et conservez-la dans un endroit propre et sec. 



*Conseils : La tige bleue de la brosse peut être pliée pour un meilleur accès à l'implant.  
Ne pas plier la partie métallique de la brosse. Ne pas tourner la brosse pendant le nettoyage lorsque la tige est courbée.*



## Les questions à vous poser pour détecter une fuite :

1. Toussez-vous pendant ou après avoir mangé ou bu ?
2. Avez-vous des sécrétions colorées par du liquide ou de la nourriture ?
3. Vos sécrétions ont-elles augmentées ?

Si vous avez répondu «Oui» à l'une de ces questions, votre implant phonatoire fuit probablement.

## Comment vérifier si votre implant phonatoire fuit ?

- 1 Tenez-vous devant un miroir avec une bonne lumière et nettoyez votre implant phonatoire.
- 2 Prenez une gorgée d'une boisson colorée (par exemple du sirop de menthe, car c'est plus facile à voir).
- 3 Regardez si le liquide coloré passe à travers ou autour de la prothèse phonatoire. Si vous avez du mal à voir votre prothèse phonatoire, n'hésitez-pas à demander de l'aide à votre entourage.

Vous repérez un écoulement à travers l'implant :



Contactez votre médecin pour obtenir un rendez-vous.

Utilisez le Provox Plug afin d'arrêter la fuite.



Vous repérez un écoulement autour de l'implant :



Contactez votre médecin pour obtenir un rendez-vous.

Vous ne repérez pas d'écoulements :



Contactez votre médecin pour obtenir un rendez-vous. Des sécrétions ou des aliments peuvent empêcher la fermeture du clapet.



### Sortir

Pensez à prendre votre brosse Provox. Si vous partez en vacances, pensez à vous procurer un bouchon Provox Plug (pour des fuites à travers l'implant), ainsi qu'un implant de rechange.

## 6. Entraîner votre voix avec un implant phonatoire

### À quoi sert votre adhésif ?



#### Le matériel à utiliser :

ECH

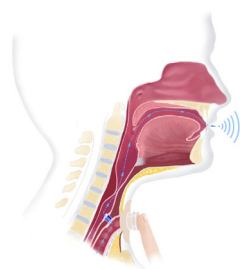


### Comment ça marche ?

Lorsque vous respirez, l'air passe à travers votre cassette ECH. En appuyant sur la cassette ECH pour parler, vous empêchez l'air de sortir via votre ECH, obligeant ainsi l'air à passer par l'implant phonatoire; cette déviation permettra d'obtenir des sons.

Avec un petit peu d'exercices de coordination, vous arriverez rapidement à retrouver une voix.

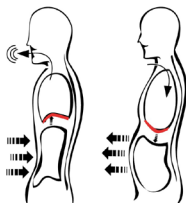
Voici une série d'exercices afin de vous entraîner à parler avec une cassette ECH.



1

#### La respiration abdominale

Allongez-vous sur le dos, les mains sur le ventre. Faites gonfler votre ventre sur l'inspiration et «videz» votre ventre sur l'expiration. Lorsque vous maîtrisez cet exercice, retrouvez ces sensations debout, et lors de la phonation.



**2**

## La détente

Il est important d'être détendu au niveau du cou, des épaules, du visage (bouche, langue), etc...

Exercices de rotation de la tête (droite à gauche), de flexion de la tête (avant en arrière), de détente de la mâchoire (ouverture douce de la bouche).

Si vous pouvez vous faire bailler sur commande :

Vous avez gagné!

**3**

## La synchronisation

Synchronisez votre respiration et l'obturation de la cassette ECH en prononçant des voyelles longues «Aaaaaaaaaa» sur l'expiration.

**4**

## La sonorisation sans forcer

Sonorisez sur l'expiration passive, comme «un ballon qui se dégonfle». Ne cherchez pas à faire du son ou à crier. Laissez l'air sortir librement, sans effort.

Après une légère inspiration : sonorisez sur des voyelles (A, E, I, O, U).

L'air va faire vibrer les tissus de façon naturelle. Imaginez un soupir (sonorisation en détente).

Ensuite, allongez la sonorisation de cette voyelle (Aaaaa, Eeee, liiiii), puis essayez d'enchaîner d'autres voyelles (Ao, Oé, Ai, Aou).

Insérez ensuite des consonnes (Ami, aller, aussi) et pour finir ajoutez des syllabes (Amitié, oublier, ...).



## Sortir

En cas de problème avec votre implant, si votre voix est encore faible, ou si vous êtes fatigué en parlant, pensez à prévoir un électrolarynx lors de vos voyages et déplacements.

## 7. S'exercer avec la Flexivoice

*La FlexiVoice vous donne la liberté de parler les mains libres.*



### Le matériel à utiliser :

ECH



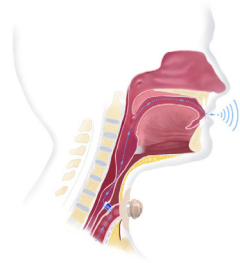
FlexiVoice



### Que permet la FlexiVoice ?

La FlexiVoice permet de :

- Parler en mode mains libres ou par occlusion manuelle quand vous le voulez
- Choisir entre les différentes membranes selon les situations
- Utilisation en mode verouillé lors des activités physiques



### Comment ça marche ?

La FreeHands FlexiVoice dispose de deux positions : ouverte et fermée.

- La position fermée correspond à l'utilisation d'un ECH classique, nécessitant une occlusion avec le doigt pour parler.
- La position ouverte vous permet de parler les mains libres, puisque l'occlusion se fait automatiquement.



## Trucs et astuces :

Pour une bonne phonation mains-libres il est important de :

- Choisir le bon ECH : Moist ou Flow.
- Avoir une bonne étanchéité de l'adhésif.
- Avoir une bonne qualité de voix.
- Choisissez la bonne membrane, matérialisée par des points sur le dessus de la FlexiVoice (partie en silicone) avec votre orthophoniste.
- N'utilisez pas la FlexiVoice lorsque vous dormez.
- Pensez à mettre l'arche lorsque vous couvrez la FlexiVoice avec un tissu, un foulard ou un plastron.



Afin de choisir la membrane la plus adaptée à votre situation, vous pouvez prendre rendez-vous avec notre équipe gratuitement.














**Scannez ce QR code :**



Et retrouvez tous les trucs et astuces liés à la FlexiVoice.

# Mes Produits Provox

Nous vous proposons le document suivant, afin que vous puissiez connaître à tout moment les produits que vous avez, ou que vous souhaitez commander, avant de vous rendre chez votre médecin.

		Mon matériel aujourd'hui	Date : .....	Date : .....
	<b>Provox XtraFlow</b>	7291	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox XtraMoist</b>	7290	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox Micron HME</b>	7248	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox FreeHands XtraMoist</b>	8220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox FreeHands XtraFlow</b>	8221	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox HME Cap</b>	7730	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox FlexiDerm Oval</b>	7254	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox FlexiDerm Rond</b>	7253	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox OptiDerm Oval</b>	7256	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox OptiDerm Rond</b>	7255	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox XtraBase</b>	7265	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mon matériel  
aujourd'hui

Date :

Date :

.....

.....



**Provox StabiliBase**

7289



**Provox FreeHands FlexiVoice** .....



**Provox FreeHands Support** .....



**Provox LaryTube**

.....



**Provox LaryTube à Bague** .....



**Provox Kit de  
Retour à la Maison**

8224FR



**Provox ShowerAid**

7260



**Provox Adhesive Remover**

8012



**Provox Cleaning Towel**

7244










**Provox Skin Barrier**

8011



**Provox Vega**

.....

			Mon matériel aujourd'hui	Date :	Date :
				.....	.....
	<b>Provox Vega XtraSeal</b>	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox Solatone</b>	7438	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox Trutone</b>	7439	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox Brush</b>	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox Flush</b>	8109	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox Plug</b>	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Provox/Freevent Colliers</b>	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ce document ne constitue, ou ne remplace pas une ordonnance, mais a été développé afin de vous aider dans la gestion de votre matériel, et afin que vous puissiez vous rappeler plus facilement du matériel que vous utilisez, pour vos prochaines commandes.

# Mes changements d'implants

Pensez à noter vos changements d'implants phonatoires.

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

Référence : ..... Taille : .....FR.....mm Date : ..... / ..... / .....

# Mon carnet de suivi

Notez sur ces pages les informations utiles pour optimiser votre suivi médical.

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

# Mon carnet de suivi

Notez sur ces pages les informations utiles pour optimiser votre suivi médical.

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

# Mon carnet de suivi

Notez sur ces pages les informations utiles pour optimiser votre suivi médical.

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :



# Mon carnet de suivi

Notez sur ces pages les informations utiles pour optimiser votre suivi médical.

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

Mon rendez vous avec :

Notes :

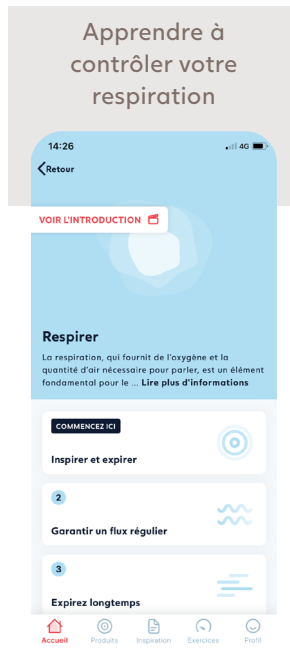
# Atos MyLife

**Respirer, parler  
et vivre avec une  
laryngectomie  
totale.**

Subir une laryngectomie totale peut être une période de turbulence émotionnelle pour les patients et leurs proches, conduisant souvent à un large éventail de questions, pour lesquelles il est difficile de trouver des réponses pertinentes.

L'application **Atos MyLife** est la réponse à ce défi.

**Decouvrez des modules d'entraînements que vous pourrez réaliser à votre rythme et en parallèle du suivi avec votre orthophoniste :**



## Vous fournir un accès facile et rapide aux informations concernant la laryngectomie est notre priorité

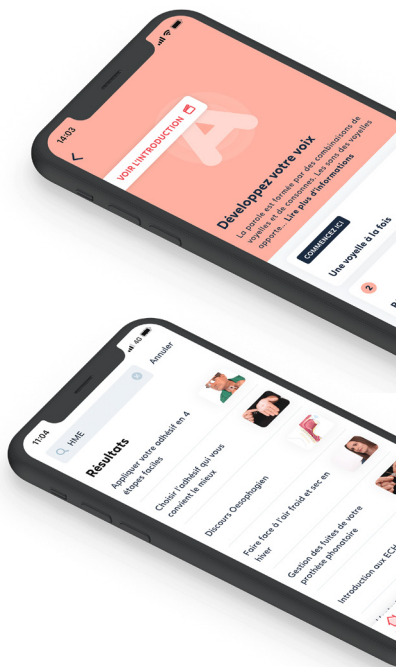


Pour répondre à ce défi, Atos Medical vous propose une nouvelle version de son application contenant des exercices de rééducation vocale, des vidéos éducatives sur la routine de soins, des informations sur les produits et des trucs et astuces pour vous faciliter la vie et améliorer votre quotidien.

Avec l'application Atos MyLife, nous offrons des informations facilement accessibles en cas de besoin. Il s'agit d'un outil unique et gratuit spécialement conçu pour les personnes laryngectomisées.

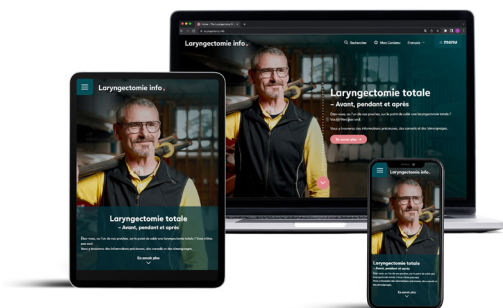
Son contenu comprend des vidéos éducatives, des informations sur les produits, un outil de suivi de toux et des informations sur la façon de vivre après une laryngectomie.

Téléchargez Atos Mylife





Le site de la laryngectomie a été créé pour les patients laryngectomisés ainsi que pour leurs proches. Contenus de qualité, articles de blog, témoignages vidéos de laryngectomisés et de professionnels de santé vous fourniront informations et sources d'inspiration au quotidien.



[www.laryngectomie.info](http://www.laryngectomie.info) →



**Siège social :**

Atos Medical AB, Hyllie Boulevard 17, SE-215 32 Malmö, Sweden  
Tel: +46 (0)415 198 00, Fax: +46 (0)415 198 98  
Email: [info@atosmedical.com](mailto:info@atosmedical.com), Web: [www.atosmedical.com](http://www.atosmedical.com)

**Fabricant :**

Atos Medical AB, Kraftgatan 8, P.O. Box 183, SE-242 22 Hörby, Sweden  
Tel: +46 (0)415 198 00, Fax: +46 (0)415 198 98  
Email: [info@atosmedical.com](mailto:info@atosmedical.com), Web: [www.atosmedical.com](http://www.atosmedical.com)

**Siège Social France :**

Atos Medical SAS, 82 rue des meuniers, 92220 Bagneux  
Tel: +33 (0)1 49 08 01 00, Fax: +33 (0)1 49 08 01 01  
Email: [info.fr@atosmedical.com](mailto:info.fr@atosmedical.com), Web: [www.atosmedical.fr](http://www.atosmedical.fr)

**Atos**  
Breathing-Speaking-Living