

Hoesten, daar hebben we allemaal wel eens last van. Vooral als we verkouden zijn. Of wanneer we een aandoening aan de luchtwegen hebben.

We hoesten en kuchen wat af. Meestal gaat het vanzelf weer over. Soms moet u even langs de apotheek of huisarts voor een hoestdrankje of andere medicatie. Als u na acht weken nog steeds veel moet hoesten, kuchen of uw keel moet schrapen, kan er sprake zijn van chronisch hoesten. Logopedie kan u helpen om van uw klachten af te komen.

Bij KLINQ behandelen we mensen die last hebben van chronisch hoesten, kuchen of keelschrapen. We leren u om uw hoest beter onder controle te krijgen. Daardoor raakt uw keel minder geïrriteerd en wordt de aandrang om te hoesten minder. Onze behandeling is er op gericht om u beter te leren omgaan met de prikkeling die het hoesten veroorzaakt.

KLINQ

.....

Klinq Team

Hetty Braam
Paula Oosterhuis-Talens
Hinke Alie de Boer
Sandra Sarfo
Manon Harleman
Martine de Groot

.....

Beilen

Schoolstraat 6
9411 PB Beilen
T 06 10610371

Beilen Mondzorg

Eursingerweg 12
9411 BB Beilen
T 06 10610371

Westerbork

Groeneweg 3
9431 BJ Westerbork
T 06 10610371

Smilde

De Sluiskampen 48
9422 AP Smilde
T 06 25226991

Dwingeloo

Entingheweg 18b
7991 CC Dwingeloo
T 0521 590060

Diever

Raadhuislaan 6
7981 EM Diever
T 0521 590060

Hoogeveen

Leeuweriklaan 7b
7908 CA Hoogeveen
T 06 53521229

Hoogeveen

Lindenlaan 33a
7907 AT Hoogeveen
T 06 53521229

.....

Klinq Praktijk

Ons team bestaat uit vijf allround logopedisten en een praktijkondersteuner. De logopedisten hebben daarnaast hun eigen specialisme. Bijvoorbeeld preverbaal logopedie, dyslexie of stottertherapie. U wordt bij ons dus altijd goed geholpen door een deskundige logopedist die goed bij u past.

Bij KLINQ staat de hulpvraag van onze cliënt centraal. Waar kunnen we u of uw kind mee helpen? En wat is de beste aanpak? Wat geeft het beste resultaat? We werken daarbij graag samen met verwijzers, andere disciplines, instellingen en scholen. En mocht het nodig zijn om de behandeling volledig af te stemmen op uw omgeving, dan doen we dat vanzelfsprekend.

Klinkt best goed, he?

Wilt u meer informatie over wat we allemaal doen? Wilt u weten of we u of uw kind ook kunnen helpen of begeleiden? Neem dan contact met ons op voor een afspraak. U kunt natuurlijk ook op onze website kijken: www.klinqpraktijk.nl

Onze logopedisten zijn allemaal lid van de Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie en staan ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici.

www.klinqpraktijk.nl

info@klinqpraktijk.nl

KLINQ

Chronische hoest

Logopedie bij chronisch hoesten of overmatig schrapen van de keel



KLINQ

PRAKTIJK VOOR
LOGOPEDIE
PREVERBALE LOGOPEDIE
STOTTERTHERAPIE
DYSLEXIE
LEZEN EN SPELLEN
REFLEXINTEGRATIE

Wat is chronisch hoesten?

Als uw hoestklachten langer duren dan acht weken, dan noemen we dat chronisch hoesten. Het gaat daarbij om veelvuldig hoesten, kuchen of keelschrapen. Meestal hoesten we als er slijm in de luchtwegen zit. Bij chronisch hoesten is er meestal een andere oorzaak. De hoestprikkel wordt niet veroorzaakt door slijm, maar door een irritatie van uw strottenhoofd, keel of luchtwegen. Het is op dat moment niet nodig om te hoesten, maar u doet het omdat er een prikkel is. Het vervelende van dat vele hoesten is dat uw keel daardoor nog meer irritatie geeft. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Oorzaken van chronische hoest

Chronisch hoesten kan verschillende oorzaken hebben. Denk daarbij bijvoorbeeld aan astma, brandend maagzuur (Reflux) of slijm dat vanuit uw neus in uw keel loopt (Sinusproblematiek / Postnasale drip).

Medische behandeling

Wanneer u last heeft van chronische hoest wordt u in eerste instantie behandeld door een medisch specialist. Het doel van de behandeling is het vinden van de oorzaak van uw klachten. Vaak worden er röntgenfoto's gemaakt van uw neusbijholten en vindt er een longfunctieonderzoek plaats. Ook wordt onderzocht of u last heeft van brandend maagzuur. Als de oorzaak wordt gevonden, kan er een gerichte behandeling plaatsvinden. Soms kan de KNO-arts of longarts de oorzaak van het hoesten niet goed vaststellen. Ook komt het voor dat de behandeling niet goed aanslaat of dat de medicijnen niet helpen. Is dat ook bij u het geval? Dan kan logopedie een uitkomst bieden.

Logopedie bij chronisch hoesten

Bij Klinq behandelen we patiënten met chronische hoest die zijn doorverwezen door hun huisarts of longarts. Bijvoorbeeld omdat de medicatie niet goed helpt of omdat uw klachten verergeren als u spreekt. Of wanneer er geen medische oorzaak is gevonden.

Onderzoek door logopedist

Onze logopediebehandeling begint met een onderzoek. We willen van alles weten over uw hoest en de manier waarop u daarmee omgaat. Worden uw klachten erger als u praat? Weet u hoe de hoestprikkel aanvoelt en kunt u de prikkel in sommige gevallen onderdrukken? Ademt u door uw mond of door uw neus? Drinkt u wel genoeg?

We proberen er samen met u achter te komen welke prikkels er bij u voor zorgen dat u moet hoesten. Wanneer heeft u er vooral last van? Wanneer kunt u de hoest onderdrukken? Verder kijken we goed naar de manier waarop u spreekt en letten we op de kwaliteit van uw stem.

Ook onderzoeken we de spierspanning in uw keel en de manier waarop u ademt. We observeren wat er gebeurt als u een hoestprikkel krijgt.

Na het onderzoek bespreken we met u onze bevindingen. U krijgt daardoor meer inzicht in uw hoesten. De volgende stap is de behandeling waarin u leert hoe u om kunt gaan met de hoestprikkel zonder te hoesten.

Logopedische behandeling

Na het onderzoek maken we een persoonlijk behandelplan voor u. Bij Klinq bieden we bij dit soort klachten logopedische therapie aan volgens het SPEICH-C programma. Dat is een effectieve aanpak die uit vier stappen bestaat.

1 | Scholing

Hoesten is soms een reflex. U hoest dan automatisch als u een prikkel krijgt, dat gebeurt onbewust. Tijdens onze behandeling leert u de prikkels herkennen die het hoesten veroorzaken. Zo leert u om bewust niet te hoesten.

2 | Strategieën en oefeningen

U leert hoe u uw hoest kunt onderdrukken. Er zijn verschillende technieken en strategieën die u leert tijdens de behandeling. Bijvoorbeeld op een andere manier ademen of uw keel ontspannen. Het is belangrijk dat u dat thuis goed oefent. Daardoor wordt het steeds makkelijker om de technieken te gebruiken als het nodig is.

3 | Stemhygiëne

We leren hoe u de prikkeling in uw keel kunt verminderen en hoe u op een gezondere manier omgaat met uw stem en uw keel. Meer water drinken hoort daar ook bij.

4 | Coaching

Chronisch hoesten heeft in veel gevallen te maken met gedrag. Dat betekent dat u het probleem zelf voor een groot deel kunt oplossen door uw gedrag aan te passen. Dat lijkt makkelijker dan dat het is. Veel mensen vinden het lastig om te accepteren dat ze zelf iets moeten veranderen. Bij Klinq begrijpen we dat en helpen we u daar zo goed mogelijk bij. Samen met u stellen we haalbare doelen en pakken we het probleem stap voor stap aan.

