



BEHANDLING

Hvad er kemoterapi

Din plan for kemoterapi er specielt udarbejdet til dig. Din behandling løber over flere måneder med indlagte pauser. Selv om du ikke skal møde til kemoterapi hver dag, så fortsætter kemoterapien med at virke i din krop. Det er derfor vigtigt, at du følger de retningslinjer, som dit behandlerteam giver dig gennem hele forløbet.

Denne pjece kan bruges til at hjælpe dig med at tage vare på din mund, mens du er i kemoterapi

OM AT SPISE OG DRIKKE

Din diætist/sygeplejerske vil hjælpe dig med råd om din kost under din kemoterapi

- Vælg proteinrig og kalorierig mad og drikke
 - Ost, mælk, kød, æg, bønner, græsk yoghurt, budding og is
- Vælg blød eller blendet mad, hvis du har svært ved at tygge eller synke almindelig mad
 - Cremede supper, stuvninger, gryderetter, pasta, røræg og kartoffelmos
 - Tilsæt sovs, skysauce, olie eller smør for at blødgøre maden
- Undgå syreholdig mad og væske, såsom tomater og appelsin- eller grapefrugtjuice
- Undgå tør, hård og skorpet mad, såsom toastbrød, nødder, chips, rå frugt og rå grøntsager
- Spis mange små måltider eller snacks i løbet af dagen, hvis spisning bliver vanskeligt
- Indtag ernæringstilskud og/eller kosttilskud i form af smoothies eller milkshakes
- Tilstræb at drikke 8 glas væske hver dag (uden kulsyre, alkohol og koffein)
- Tag ofte små bidder mad og små slurke væske for at vedligeholde din synkefunktion
- Ændret smagsopfattelse er normalt. Spørg om råd til at få din mad til at smage bedre.

Hvis du har svært ved at spise eller holde din vægt, så fortæl det til din sygeplejerske med det samme

OM SYNKEFUNKTION

Der kan ske forandringer i din synkefunktion pga. mundbivirkninger under kemoterapi

På et tidspunkt i løbet af din kemoterapi kan du opleve at din synkefunktion bliver vanskelig på grund af bivirkninger af kemoterapien

- Din mund kan føles tør. Hav altid en flaske vand med dig og tag ofte en slurk vand
- Du kan opleve ændringer i din smags- og lugtesans
- Tal med din sygeplejerske, hvis du har en brændende fornemmelse i din mund eller dit svælg, når du synker

MUNDPLEJE

Din sygeplejerske vil hjælpe dig med råd og vejledning om mundpleje under din kemoterapi

Om at bruge tandtråd

- Brug tandtråd mindst én gang dagligt, hvis du er i stand til det

Tandbørstning

- Brug en blød tandbørste med fluortandpasta to gange dagligt for at undgå huller i tænderne
 - Blødgør tandbørstehårene i varmt vand før brug
 - Børst blidt efter måltider og inden sengetid
 - Brug eventuelt et stykke ren, fugtig gaze eller en skumsvamp dyppet i mundskyllevæske til at rense munden, se "Opskrift på mundskyllevæske" på bagsiden
 - Hvis det gør ondt i munden at bruge tandpasta, så kan du i en periode rense munden med mundskyllevæske med natron i, se "Opskrift på mundskyllevæske" på bagsiden
 - Selvom din mund føles øm, så skal du såvidt muligt fortsætte med din mundpleje
 - Hvis det gør ondt i munden, kan du eventuelt skylle munden med lokalbedøvende lidocain mundskyllevæske ordineret af din læge eller tandlæge

Om at holde mundhulen ren (se "Opskrift på mundskyllevæske" på bagsiden)

- Skyl og gurgl eventuelt munden med mundskyllevæske efter tandbørstning, hvis tandpastaresterne gør ondt i mundslimhinden
 - Skyl gerne munden ofte i løbet af dagen (i dine vågne timer)
- Hvis du har tykt spyt/slim eller belægninger skal du skylle munden oftere og tage små slurke vand ofte

Om at holde munden fugtig

- Fugt eventuelt næsehulen med en luftfugter i dit værelse om natten
- Fugt munden ofte med vand, mundskyllevæske eller spyterstatning ("kunstigt spyt")
 - Undgå vaseline og glycerinprodukter

Læbepleje

- Brug vandbaserede, voksbaserede eller oliebaserede smøremidler
 - Anvend ikke vaseline

Hvis du har aftalt tid til tandbehandling hos din egen tandlæge, skal du informere om, at du er i kemoterapi. Tandlægen kan kontakte Onkologisk Klinik eller Tand-, Mund- og Kæbekirurgisk Klinik, hvis der er spørgsmål, før han/hun går videre med tandbehandlingen.

Du skal straks fortælle dit behandlerteam (sygeplejerske/læge), hvis følgende sker:

1. Du får sår i munden
2. Det gør ondt at synke
3. Din mund føles hævet
4. Du føler smerter, der påvirker din spise- og drikkefunktion

Mundpleje

OPSKRIFT PÅ MUNDSKYLLEVÆSKE



1 strøget teskefuld
(5 ml) salt



1 strøget teskefuld
(5 ml) natron



1 liter vand

SÅDAN TILBEREDER DU MUNDSKYLLEVÆSKEN

1. Bland 1 tsk natron og 1 tsk salt med 1 liter vand
2. Put mundskyllevæsken i en beholder med låg
3. Mundskyllevæsken opbevares ved stuetemperatur
4. Kassér resten af mundskyllevæsken ved slutningen af dagen og lav en frisk blanding næste dag

SÅDAN BRUGER DU MUNDSKYLLEVÆSKEN

- Ryst blandingen grundigt inden brug
- Skyl og gurgl munden med én spiseskefuld (15 ml) og spyt derefter ud
- Gentag mundskylningen 2 til 3 gange i træk
- Brug mundskyllevæsken hver 2. time dagen igennem

ENTRETIEN DES PROTHÈSES DENTAIRES

- Brug dine tandproteser så lidt som muligt
- Fjern proteser eller andet aftageligt apparatur i munden inden du børster tænder
- Børst proteserne (med håndsæbe) og skyl dem efter måltider og før du går i seng
- Læg proteserne i en rensende opløsning i mindst 8 timer hver dag
- Hvis du er i behandling for svamp i munden, skal proteserne også lægges i en opløsning med et svampemiddel

TIL VIGTIGE NOTER OM DIN PLEJE:
