

Hoe dient u zichzelf te verzorgen tijdens de behandeling met chemotherapie



ACTIEVE BEHANDELING

Wat is actieve chemotherapie?

Het behandelingschema met chemotherapie is voor u vastgesteld. Deze behandeling kan verspreid zijn over vele maanden met daar tussenin pauzes. Zelfs als u niet dagelijks komt voor uw behandeling werkt de chemotherapie door in uw lichaam. Het is dus belangrijk de adviezen van uw behandelteam gedurende dit gehele traject te blijven opvolgen.

Deze folder kunt u gedurende de gehele periode van uw behandeling met chemotherapie gebruiken als leidraad voor uw mondverzorging.

ETEN EN DRINKEN

Uw diëtist zal u ondersteunen met uw eet- en drinkpatroon

- Kies voor een eiwit-en calorierijk dieet
 - Kaas, melk, vlees, eieren, bonen, griekse yoghurt, puddingen en ijsjes
- Kies voor zacht of gepureerd voedsel als u pijn in de mond heeft of als u moeite heeft met kauwen of doorslikken van regulier voedsel
 - Gebonden soepen, stoofschotels, pasta's, roereiieren, en aardappelpuree
 - Voeg sauzen, jus, olie of boter toe om het eten smeùiger te maken
- Vermijd zure producten and dranken, zoals tomaten, en sinaasappel- of grapefruitsap
- Vermijd droog, hard en knapperig voedsel, zoals toast, noten, chips, en rauw fruit en groente
- Eet veel kleine maaltijden of snacks tijdens de dag, indien het eten moeilijker wordt
- Gebruik voedingssupplementen en/of smoothies of milkshakes
- Probeer om iedere dag acht glazen niet-koolzuurhoudende dranken te drinken (alcohol en cafeïne vrij)
- Eet geregeld kleine hapjes en slokjes om het slikken op gang te houden
- Smaakveranderingen zijn normaal. Vraag gerust voor tips om uw voeding beter te laten smaken

Indien u problemen heeft met eten en niet op gewicht kan blijven, neem direct contact op met uw behandelteam

SLIKKEN

Veranderingen bij het slikken tijdens uw behandeling

In het gehele traject van de behandeling kan u moeite hebben met slikken als gevolg van bijwerkingen

- Uw mond kan droog aanvoelen. Draag een flesje water bij u en neem vaak een slokje
- U kan smaak- en reukveranderingen opmerken
- vertel het uw zorgprofessional als u het gevoel hebt dat uw mond of keel in brand staat als u slikt

MONDVERZORGING

Uw tandheelkundig team zal u blijven helpen met uw mondverzorging

interdentale reiniging

- Probeer minstens 1 maal daags tussen uw tanden en kiezen schoon te maken

Tandenpoetsen

- Gebruik een zachte tandenborstel en een fluoridehoudende tandpasta 2 maal daags om tandbederf te voorkomen

- Borstel zachtjes na elke maaltijd en voor het naar bed gaan

- Om uw mondslijmvliezen te reinigen, gebruik een schoon gaasje of een wattenstaaf gedrenkt in mondspoelmiddel

- Als u geen tandpasta kunt verdragen, gebruik dan een neutrale mondspoeling

- zelfs als uw mond pijnlijk is is het belangrijk uw mond te blijven verzorgen

- u mag xylocaine mondspoeling gebruiken zoals voorgeschreven door uw (tand)arts

Mondspoelen (zie recept neutrale mondspoelingen op de achterkant)

- Gebruik het middel verschillende keren na het tandenpoetsen of flossen (Spoelen, gorgelen en uitspuwen

- Spoel iedere 1-2 uur wanneer u wakker bent

- Bij taai slijm, gebruik vaker mondspoelmiddelen en neem vaker een slokje water

Mondbevochtiging

- Bevochtig uw neusholte gedurende de nacht met een vernevelaar in uw kamer

- Bevochtig uw mond geregeld met een mondspoelmiddel en een spoelmiddel op waterbasis

- Vermijd vaseline en glycerine producten

Lipverzorging

- Gebruik wateroplosbare, op was-basis of olie-basis producten

- Gebruik geen vaseline

Als u tandheelkundige ingrepen zult ondergaan bij uw eigen tandarts, informeer haar/hem dan dat u momenteel behandeld wordt met chemotherapie. De tandarts dient dan contact met het oncologisch centrum op te nemen alvorens deze ingrepen uit te voeren.

Vertel het uw oncologische team onmiddellijk als u:

- Pijn in de mond krijgt
- Als slikken pijnlijk is
- Als uw mondslijmvliezen gezwollen aanvoelen
- Als de pijn eten en drinken bemoeilijkt

Mondverzorging

RECEPT VOOR EEN NEUTRAAL MONDSPOELMIDDEL



1 theelepel
(5 mL) zout



1 theelepel (5 mL) soda/zuiveringszout
(natriumcarbonaat)



4 kopjes
(1L) water

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng 1 theelepel soda met 1 theelepel zout met 4 koppen water
2. Doe het mengsel in een bak met een deksel
3. Het mengsel moet op kamertemperatuur worden bewaard
4. Gooi het mengsel na iedere dag weg en maak een nieuwe hoeveelheid

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK

- voor gebruik goed schudden
- spoel en gorgel met ongeveer 15 ml (1 eetlepel) en spuug het dan uit
- herhaal dit 2-3 keer bij elke spoelbeurt
- gebruik de mondspoeling elke 2 uur (gedurende de dag)

VERZORGING GEBITSPROTHESE

- laat uw prothese(n) zoveel mogelijk uit
- verwijder een volledig of gedeeltelijk kunstgebit (plaatje of frameprothese) voordat u uw eigen tanden en/of kaakwallen gaat poetsen
- Poets en spoel uw prothese na de maaltijden en voor het slapen gaan
- Leg de prothese tenminste gedurende 8 uur in een daartoe bestemde schoonmaakoplossing
- Als u middelen tegen schimmelinfecties gebruikt dan dient ook de prothese gelegd te worden in een vloeistof die schimmels tegengaat

BELANGRIJKE OPMERKINGEN BETREFFENDE UW ZORG:
