

Hoe dient u zichzelf te verzorgen voor de start van de hoofd-/halsbestraling



ETEN EN DRINKEN	<p><i>Uw diëtist zal u ondersteunen met uw eet- en drinkpatroon voor de behandeling</i></p> <ul style="list-style-type: none">Eet een gebalanceerd dieet, hier kunt u de KWF-voedingschecklist voor gebruiken.Kies voor zacht of gepureerd voedsel indien u pijn in uw mond heeft of problemen met kauwen en/of doorslikken van regulier voedsel.Probeer om iedere dag acht glazen niet-koolzuurhoudende dranken te drinken (alcohol en cafeïne vrij)Probeer uw gewicht op peil te houdenIndien u ondergewicht heeft, bespreek dit met uw diëtist
SLIKKEN	<p><i>Uw logopediste kan u ondersteunen bij het slikken voor de behandeling</i></p> <p><i>Slikonderzoek en veranderingen in het eetpatroon</i></p> <ul style="list-style-type: none">Voor de start van de behandeling, kan de logopedist een slikonderzoek doen om te kijken naar de manier waarop u slikt.Om verslikken tijdens de behandeling te voorkomen, is het mogelijk dat uw voeding of drinken wordt aangepast. <p><i>Slikoefeningen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Start direct met uw oefeningenVoer iedere oefening 5-10 keer uit en doe dit 3 keer per dag <p><i>Hoe weet u zelf dat u last heeft van slikproblemen?</i></p> <ul style="list-style-type: none">Hoesten, keelschrapen of vochtig/gorgelend geluid tijdens maaltijden.Het gevoel dat voedsel in de keel blijft hangen, en/of dat u drinken nodig heeft om het voedsel door te slikkenHet slikken kost meer moeite, en/of het nuttigen van een maaltijd kost meer tijdMoeite om uw voedsel te kauwenVocht komt uit uw neus of mond <p><i>Tips om goed te kunnen slikken</i></p> <ul style="list-style-type: none">Rechttop zitten bij drinken of eten en nadien 30 minuten rechttop blijven zittenGebruik een theelepel en neem kleine slokjes van uw drinkenWissel kleine hapjes voedsel af met kleine slokjes drinkenProbeer tijdens het kauwen of slikken niet te pratenControleer of uw mond en wangen geen voedselresten bevatten na het nuttigen van een maaltijdOm het slikken voor u zo makkelijk mogelijk te maken, kunt u andere sliktechnieken krijgen
MONDVERZORGING	<p><i>Uw tandheelkundig team zal u ondersteunen in het optimaliseren van uw mondgezondheid aan het begin van de behandeling.</i></p> <p><i>Flossen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Floss tenminste één keer per dag met was-geïmpregneerd floss <p><i>Tandenpoetsen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Tandenpoetsen<ul style="list-style-type: none">Gebruik een zachte tandenborstelPoets zachtjes na de maaltijden en voor het slapen gaanBorstel zachtjes de tong <p><i>Spoelen (zie mondspoelmiddel recept op de achterzijde)</i></p> <ul style="list-style-type: none">Gebruik het middel verschillende keren na het tandenpoetsen of flossen (Spoelen, gorgelen en uitspuwen)<ul style="list-style-type: none">Gebruik de medische mondspoelmiddelen minimaal 20 minuten na elkaar <p><i>Mondbevochtiging</i></p> <ul style="list-style-type: none">Bevochtig uw neusholte gedurende de nacht met een vernevelaar in uw kamerBevochtig uw mond geregeld met een mondspoelmiddel en een spoelmiddel op waterbasis<ul style="list-style-type: none">Vermijd vaseline en glycerine producten <p><i>Lipverzorging</i></p> <ul style="list-style-type: none">Gebruik wateroplosbare, op was-basis of olie-basis productenBreng de verzorging aan na het schoonmaken en voor het slapen, indien nodig.Gebruik geen vaseline
HUIDVERZORGING	<p><i>Uw radiotherapeutisch team zal u informeren met tips om uw huidverzorging te optimaliseren</i></p> <p><i>Wassen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Gebruik een milde ongeparfumeerde zeepGebruik tijdens het baden warm water, spoel u goed af en dep u droog met een schone, zachte handdoekDraag ruimvallende en ademende kleding, zoals katoen <p><i>Bevochtiging van uw huid</i></p> <ul style="list-style-type: none">Gebruik bodylotions of crèmes op waterbasis om de huid te bevochtigen als dat nodig isGebruik geen aftershave of geparfumeerde producten op uw huidVermijd producten die vaseline bevatten <p><i>Bescherm uw huid</i></p> <ul style="list-style-type: none">Bescherm uw huid voor direct zonlicht en windDraag een hoed met een brede rand en beschermende kledingVermijd extreme hete of koude temperaturenGebruik geen ijscompressen, verwarmingselementen of ga niet weken in een warm badGebruik alleen een elektrisch scheerapparaat
SONDEVOEDING EN VERZORGING VAN DE SONDE	<p><i>Als u een voedingssonde heeft, dan zullen uw diëtist en team van zorgverleners u begeleiden bij de sondevoeding en de verzorging van de sonde.</i></p> <ul style="list-style-type: none">Spoel uw sonde 2x per dag met 60 ml (1 injectiespuit) lauw kraanwater ('s ochtends en 's avonds)Maak de huid rond de sonde dagelijks schoon en houdt deze huid droog.<ol style="list-style-type: none">Maak de huid schoon met een vochtig wattenstaafje, gebruik eventueel zachte zeepVerwijder de korstvorming of lekkage rond de sondeZachtjes droog deppen met een zachte, schone handdoek of watjeIndien er een lekkage is rond de sonde, bedek de huid met een gaasjeBedek de sonde tijdens het douchen met plastic tape; neem geen bad, ga niet naar het zwembad of in een hot tube om er zeker van te zijn dat de huid rond de sonde droog blijft.Gebruik geen alcohol, waterstofperoxide of antibacteriële lotions of gels op de huid rondom de sonde

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

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN FLUORIDEKAPPEN

1. Poets uw tanden en reinig tussen de tanden en kiezen alvorens de fluoridekappen in uw mond te doen
2. Vul de afdrucken van uw tanden in de kappen met ongeveer 1/3 fluoridegel
3. Plaats de lepel over uw tanden en spuug een eventuele overmaat uit
4. houd de lepels gedurende 5 minuten in uw mond
 - gebruik bij voorkeur voor het slapen gaan voor een optimaal effect
 - reinig de kappen met een borsteltje, spoel ze af en laat ze aan de lucht drogen
 - gebruik geen heet water om de kappen schoon te maken (dit kan de kappen vervormen)
 - Het eerste half uur na het uitnemen van de fluoridekappen mag u niet eten, drinken of de mondholte spoelen.

Informeer uw tandarts of mondhygienist als u de fluoridekappen niet langer kan gebruiken en mesure d'utiliser les gouttières de fluor.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN BETREFFENDE UW ZORG: