

# Hoe dient u zichzelf te verzorgen tijdens de behandeling met hoofd-/halsbestraling



## ETEN EN DRINKEN

*Uw diëtist zal u ondersteunen met uw eet- en drinkpatroon*

- Kies voor voedsel en dranken met veel eiwitten en calorieën
  - Kaas, melk, vlees, eieren, bonen, griekse yoghurt, puddingen en ijsjes
- Kies voor zacht of gepureerd voedsel indien u pijn in de mond heeft of als u moeite heeft met kauwen of doorslikken van regulier voedsel
  - Gebonden soepen, stoofschotels, pasta's, roereieren, en aardappelpuree
  - Voeg sauzen, jus, olie of boter toe om het eten smeùiger te maken
- Vermijdt zure producten and dranken, zoals tomaten, en sinaasappel- of grapefruitsap
- Vermijdt 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 voedings supplementen 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

*Uw logopediste kan u ondersteunen bij het slikken tijdens de behandeling*

*Slikonderzoek en veranderingen in het eetpatroon*

- Ga door met het opvolgen van de richtlijnen voor het goed slikken (Zie ook voor de bestraling)

*Slikoefeningen*

- Blijf de oefeningen zo goed als mogelijk tijdens de behandeling doen
- Voer iedere oefening 5-10 keer uit en doe dit 3 keer per dag

*Slikveranderingen ten gevolge van de radiotherapie*

Na de tweede week van de behandeling, kunt u meer problemen gaan ervaren met het slikken ten gevolge van de bestraling. Deze veranderingen kunnen blijven bestaan tot een aantal weken na het voltooien van de behandeling.

- Uw mond/ keel kan aanvoelen alsof deze in brand staat als u slikt en u kunt tevens smaak- en reukveranderingen ervaren
- Uw mond kan droog aanvoelen. Neem een fles water mee en neem regelmatig een slokje

## MONDVERZORGING

*Uw tandheelkundig team helpt u met uw mondverzorging gedurende de behandeling*

*Flossen*

- Floss tenminste één keer per dag indien mogelijk
- Gebruik zonodig xylocaine mondspoeling alvorens dit uit te voeren

*Tandenpoetsen*

- Gebruik zonodig xylocaine mondspoeling voor het tandenpoetsen
- Gebruik een zachte tandenborstel met een fluoridehoudende tandpasta
  - Om uw mondslijmvliezen te reinigen, gebruik een schoon gaasje of een wattenstaaf gedrenkt in mondspoelmiddel
  - Als u geen tandpasta kan gebruiken, spoel dan met een zout soda oplossing

*Mondspoelmiddelen (zie ook "mondspoelmiddel recept" en "gebruik van fluoridekappen" op de achterkant)*

- Gebruik het spoelmiddel verschillende keren na het tandenpoetsen of flossen (Spoelen, gorgelen en uitspuwen)
  - Spoel iedere 1-2 uur wanneer u wakker bent
- Gebruik de fluoridekappen dagelijks of gebruik fluoridehoudende tandpasta om tandbederf te voorkomen
- 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

## HUIDVERZORGING

*Uw radiotherapeutisch team zal u ondersteunen in het optimaliseren van uw huidverzorging tijdens de behandeling*

*Uw huid kan droog, gespannen, jeukend, rood en gezwollen aanvoelen*

- Blijf uw huid verzorgen zoals eerder geadviseerd ( zie ook voor de bestraling)
- Gebruik 4x per dag ongeparfumeerde body lotions of crèmes op waterbasis
- Verwijder geen losse huid, krab of boen uw huid niet

*Informeer uw team indien uw huid open barst, week wordt of jeukt*

- Blijf uw huid wassen met een zachte zeep en warm water. Dep de huid droog.
- Uw dokter kan u een crème voor uw huid voorschrijven
- U kunt ook gebruik maken van een in soda gedempt gaasje op de huid, tot maximaal 4 keer per dag

*Indien u problemen heeft met uw stoma, informeer uw team van zorgverleners direct.*

## SONDEVOEDING EN VERZORGING VAN DE SONDE

*Als u een voedingssonde heeft, dan zullen uw diëtist en team van zorgverleners u begeleiden bij de sondevoeding en de verzorging van de sonde.*

*Sondevoeding*

- Blijf de sonde tweemaal daags spoelen met water (zie ook voor de bestraling)
- Indien u gewicht verliest of u kunt minder eten en drinken door uw mond, zal uw diëtist u helpen met het starten van de sondevoeding en het verloop controleren.
- Gebruik water en voedings supplementen volgens het advies van uw diëtist

*Verzorging van de sonde*

- Ga door met het schoon en droog houden van de huid rond de sonde
- Indien er geen afscheiding is rond de sonde, stop het gebruik van een gaasje
- Controleer de sonde op tekenen van roodheid, gevoeligheid, vieze geur en tekenen van infectie
  - Tekenen van infectie zijn: vurige rode huidskleur, lekkage, zwelling, pijn of koorts

*Neem meteen contact op met het team van zorgverleners als..*

- u denkt dat er een infectie aanwezig is of andere problemen met de voedingssonde
- De externe fixatiedisk (rubber/plastic gedeelte rondom de sonde tegen de huid aan) te los of te vast zit

# 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:

---

---

---

---