



## SYÖMINEN JA JUOMINEN

### *Ravitsemusterapeutti ohjaa edelleen syömiseen ja juomiseen liittyvissä asioissa*

- Pyri säilyttämään painosi ja nielemiskykyä suosien edelleen proteiini- ja energiapitoisia pehmeitä tai soseutettuja ruoka-aineita
- Pyri noudattamaan tavanomaista ruokavaliota heti, kun kipu hellittää, ja pureskelu sekä nieleminen helpottuvat
- Palaa tavanomaiseen ravitsemussuositusten mukaiseen ruokavalioon (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)
- Pyri juomaan kaksi litraa nesteitä päivittäin (alkoholittomia, kofeiinittomia ja hiilihapottomia juomia)
- Pyri välttämään painon laskua 6-8 viikkoa hoidon päättymisestä

## NIELEMINEN

### *Puheterapeutti tai hoitohenkilökunta auttavat sinua edelleen nielemiseen liittyvissä ongelmassa*

- Sinulle voidaan tarvittaessa tehdä vielä nielemistutkimus 8 viikon kuluttua hoitojen päättymisestä

### *Nieleminen ja ruokavaliomuutokset*

- Jatka samalla ruokavaliolla, kunnes olet saanut ohjeistuksen ruokavaliomuutoksiin
- Seuraa edelleen "Turvallinen nieleminen" -ohjeita (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)

### *Nielemisharjoitukset*

- Tee harjoitukset 3 kertaa päivässä ja toista jokainen harjoitus 5-10 kertaa jatkaen vähintään 6 kk hoidon päättymisestä.

### *Sädehoidon aiheuttamat muutokset nielemisessä*

- Lyhytaikaiset hoidon sivuvaikutukset voivat parantua 1-2 kuukauden kuluessa hoidon päättymisen jälkeen

## SUUN HOITO

### *Hammashoitohenkilökunta ohjaa sinua edelleen suun hoidossa*

### *Hammassvälien puhdistus*

- PLankaa hampaat vähintään kerran päivässä, jos mahdollista
- Käytä tarvittaessa lidokaiini-puudutetta (suihke tai huuhte) ennen lankaamista

### *Harjaaminen*

- Käytä tarvittaessa lidokaiini-puudutetta (suihke tai huuhte) ennen harjaamista
- Käytä pehmeää hammasharjaa
  - Pehmitä harjakset lämpimällä vedellä
  - Jatka hellävaraista hampaiden harjaamista aterioiden jälkeen sekä ennen nukkumaan menoa
  - Käytä puhtaita, suuhuuhteeseen kastettuja vanulappuja tarpeen mukaan suun puhdistukseen

### *Huuhtelu (katso "Suuhuuhte-ohje" esitteen takaa)*

- Huuhtelee suuhuuhtella:
    - Harjattuasi
    - Langattuasi
    - Ruokailun jälkeen
  - Huuhtelee suu 1-2 tunnin välein hereillä ollessasi
  - Käytä edelleen fluorilusikoita tai fluorihammastahnaa estääksesi hampaiden reikiintymistä
- Ilmoita hammashoitohenkilökunnalle, jos et enää kykene käyttämään fluorihammastahnaa ja/tai -lusikoita*

### *Suun kostutus*

- Pyri kostuttamaan nenäkäytäviä käyttämällä ilmankostutinta yöaikaan
- Kostuta suu usein huuhteella ja vesipohjaisella keinosyljellä
  - Vältä vaseliini- ja glyseriinipohjaisia geelejä ja muita suunhoitotuotteita
- Käytä sokerittomia purukumeja ja/tai imeskelytabletteja stimuloidaksesi syljen eritystä

### *Huulten hoito*

- Käytä usein vesiliukoisia, vaha- tai öljypohjaisia huulivoiteita
  - Älä käytä vaseliinivoiteita

## IHON HOITO

### *Sädehoitohenkilökunta auttaa edelleen ihon hoidossa. Hoida ihoasi ohjeiden mukaan kunnes iho on täysin parantunut*

### *Iho tarvitsee aikaa parantuakseen*

- Iho alkaa parantua 2-3 viikkoa hoitojen päättymisen jälkeen
- Ihon värin palautuminen voi kestää 3-4 viikkoa
- Iho tulee olemaan herkkä myös paranemisen jälkeen
- Hoida edelleen ihoasi kuten aiemmin ohjeistettu (katso "Ennen sädehoitoa/ Sädehoidon aikana" -esitteet)
- Käytä hajustamattomia vesipohjaisia iho-voiteita neljä kertaa päivässä
- Vältä hoidetun ihoalueen altistusta auringolle
- Käytä aurinkorasvaa (suojakerroin vähintään 30)

### *Hiuksien ja/tai ihokarvojen lähtö voi olla väliaikaista tai pysyvää*

- Karvoitus voi kasvaa takaisin hoidetulle alueelle 3-6 kuukautta hoidon jälkeen
- Uusi karvoitus voi olla ohutta ja/tai tuntua erilaiselta

## LETKURAVITSEMUS

### *Hoitohenkilökunta ja ravitsemusterapeutti auttavat sinua mahdollisessa letkuravitsemuksessa sekä letkun hoidossa.*

- Jatka letkuravitsemusta ravitsemusterapeutin ohjeiden ja muutosten mukaisesti alkaessasi nauttia enemmän ravintoa myös suun kautta
- Letkuravitsemus voidaan lopettaa ja letku poistaa lääkärin toimesta, kun painosi on pysynyt muuttumattomana vähintään kuukauden ilman letkuravitsemusta

# Suunhoito

## SUUHUUHDE



1 teelusikallinen  
(5 ml) suolaa



1 teelusikallinen (5 ml)  
leivinjauhetta (soodaa)



1 litra vettä

### VALMISTUSOHJE

1. Sekoita 1 teelusikallinen suolaa ja 1 teelusikallinen leivinjauhetta yhteen litraan vettä
2. Säilytä suuhuuhte kannellisessa astiassa
3. Säilytä suuhuuhte huoneenlämmössä
4. Valmista päivittäin tuore suuhuuhte ja heitä vanha pois

### KÄYTTÖOHJE

- Sekoita hyvin ennen käyttöä
- Huuhtele ja kurlaa ruokalusikallisella (15 ml) huuhdetta ja sylje pois
- Toista 2-3 kertaa joka käyttökerralla
- Käytä huuhdetta päivän aikana 2 tunnin välein

### HAMMASPROTEESIEN HOITO

- Ole ilman proteeseja niin paljon kuin mahdollista
- Ota irtoproteesit pois suusta ennen hampaiden harjaamista
- Harjaa proteesit jokaisen ruokailun jälkeen sekä ennen nukkumaan menoa
- Käytä proteesien puhdistusainetta, upota proteesit puhdistusliuokseen vähintään 8 tunnin ajaksi
- Mikäli sinulle on määrätty purskuteltava sienilääkitys suun sieni-infektion takia, upota myös proteesit sieni-infektion hoitoliuokseen

### FLUORILUSIKOIDEN KÄYTTÖOHJE

1. Puhdista hammasvälit ja harjaa hampaat ennen lusikoiden käyttöä
2. Täytä 1/3 lusikoista geelillä
3. Laita lusikat paikalleen suuhun ja sylje ylimääräinen geeli ulos
4. Pidä lusikoita suussa 5 minuuttia
  - Saadaksesi pidempiaikaisen vaikutuksen käytä lusikoita nukkuessasi
  - Harjaa lusikat käytön jälkeen ja säilytä kuivina
  - Älä käytä kuumaa vettä lusikoiden puhdistukseen (kuuma vesi vaurioitaa lusikoita)
  - Vältä syömistä ja juomista 30 minuutin ajan fluorilusikoiden käytön jälkeen.

*Ilmoita hammashoitohenkilökunnalle,  
jos et voi käyttää fluorilusikoita*

## HOIDOSSASI HUOMIOITAVAA:

---

---

---

---