



## SYÖMINEN JA JUOMINEN

*Ravitsemusterapeutti ohjaa syömiseen ja juomiseen liittyvissä asioissa*

- Suosi proteiini- ja energiapitoista ruokavaliota
  - Juusto, maito, liha, kananmuna, pavut, maustamaton jogurtti, vanukkaat ja jäätelö
- Suosi pehmeitä tai soseutettuja ruoka-aineita, jos sinulla on kipua tai nielemisvaikeuksia
  - Kermaiset keitot, perunasose, pasta, munakkaat, pata- ja laatikkoruuat
  - Lisää kastikkeita, öljyjä tai voita ruoan kostuttamiseksi
- Vältä happamia ruoka-aineita ja juomia, kuten tomaatteja tai appelsiini- ja greippimehuja
- Vältä kuivia ja kovia ruoka-aineita, kuten paahtoleipää, pähkinöitä, perunalastuja sekä raakoja hedelmiä ja kasviksia
- Syö päivän aikana useita pieniä aterioida ja välipaloja, erityisesti jos syöminen vaikeutuu
- Käytä tarvittaessa ravintolisävalmisteita ja/tai pirtelöitä
- Pyri juomaan kaksi litraa nesteitä päivittäin (alkoholittomia, kofeiinittomia ja hiilihapottomia juomia)
- Nauti pieniä määriä ruokaa kerrallaan ja tiheästi nesteitä hyvän nielemistoiminnan varmistamiseksi
- Makuainin muutokset ovat tavallisia

*Jos ilmenee syömisvaikeuksia tai painonlaskua, ilmoita siitä välittömästi hoitohenkilökunnalle*

## NIELEMINEN

*Puheterapeutti tai hoitohenkilökunta auttavat sinua nielemiseen liittyvissä ongelmissa hoitojen aikana*

*Nielemisen ja ruokavaliomuutokset*

- Seuraa "Turvallinen nieleminen" -ohjeita (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)

*Nielemisharjoitukset*

- Jatka nielemisharjoituksia vointisi mukaan läpi hoidon
- Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä ja toista jokainen harjoitus 5-10 kertaa

*Modifications de déglutition induites par la radiothérapie*

Nieleminen vaikeutuu yleensä toisen sädehoitoviikon kuluessa ja voi jatkua muutamia viikkoja hoidon päättymisen jälkeenkin

- Nieleminen voi aiheuttaa polttavan tunteen suussa tai nielussa. Lisäksi maku- ja hajuaistissa voi tapahtua muutoksia.
- Suu voi tuntua kuivalta. Pidä mukana vesipulloa ja juo usein.

## SUUN HOITO

*Hammashoitohenkilökunta ohjaa sinua suun hoidossa sädehoidon aikana*

*Hammassvälien puhdistus*

- Lankaa 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 ja fluorihammastahnaa
  - Käytä puhtaita kosteita harsotaitoksia tai suuhuuhteeseen kastettuja vanulappuja suun puhdistamiseen
  - Jos et voi käyttää hammastahnaa, käytä suuhuuhdetta

*Huuhtelu (katso "Suuhuuhte-ohje" ja "Fluorilusikoiden käyttöohjeet" esitteen takaa)*

- Huuhtele, purskuttele ja sylje useita kertoja hampaiden harjaamisen, hammassvälien puhdistamisen ja ruokailun jälkeen
  - Huuhtele suu 1-2 tunnin välein hereillä ollessasi
- Käytä fluorilusikoita tai fluorihammastahnaa estääksesi hampaiden reikiintymistä
- Purskuttele ja juo pieniä määriä vettä usein, mikäli sylki tuntuu sitkeältä/paksulta

*Suun kostutus*

- Pyri kostuttamaan nenäkäytäviä käyttämällä ilmankostutinta yöaikaan
- Kostuta suu usein suuhuuhteella ja vesipohjaisella keinosyljellä
  - Vältä vaseliini- ja glyseriinipohjaisia geelejä ja muita suunhoitotuotteita

*Huulten hoito*

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

## IHON HOITO

*Saat apua ihon hoitoon sädehoitoyksikön henkilökunnalta*

*Ihosi voi tuntua kuivalta, kiristävältä, kutiavalta, punottavalta ja turvonneelta*

- Hoida ihoasi, kuten aiemmin ohjeistettu (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)
- Käytä hajustamattomia vesipohjaisia ihovoiteita neljä kertaa päivässä
- Älä kuori, raavi tai hankaa ihoa

*Kerro hoitohenkilökunnalle, jos ihosi rikkoutuu, kutisee tai siihen tulee rakkuloita*

- Peseydy lämpimällä vedellä, käytä mietoa saippuaa. Kuivaa painelemalla
- Lääkäri voi kirjoittaa sinulle reseptin ihon hoitoon käytettävistä rasvoista
- Voit käyttää keittosuolahaudetta neljä kertaa päivässä

*Jos avanteessa on ongelmia, kerro siitä heti hoitohenkilökunnalle.*

## LETKURAVITSEMUS

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

*Letkuravitsemus*

- Huuhtele letku vedellä kahdesti päivässä (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)
- Jos painosi laskee tai syöt ja juot vähemmän suun kautta, ravitsemusterapeutti aloittaa ja ohjeistaa letkuravitsemuksen
- Käytä vettä ja lisäravinteita ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan

*Letkun hoito*

- Pidä letkua ympäröivä iho puhtaana ja kuivana
- Sideharsotaitoksen käytön voi lopettaa, mikäli iho on siisti letkun tyvessä
- Tarkista letkun tyven ihon kunto ja merkkejä punoituksesta, arkuudesta, pahasta hajusta tai muu tulehdukseen viittaavasta muutoksesta
  - Infektion merkit: punoittava iho, turvotus, erite, kipu ja kuume

*Kerro hoitohenkilökunnalle heti, jos:*

- Epäilet infektiota, tai muuta letkuun liittyvää ongelmaa
- Ihoon kiinnittynyt kumi/muovirengas letkun ympärillä on liian tiukka tai löysä

# 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:

---

---

---

---