

Comment prendre soin de vous après la radiothérapie tête et cou?



MANGER ET BOIRE

Votre diététicien attitré continuera à vous aider pour votre alimentation

- Conservez votre poids et poursuivez vos exercices de déglutition en consommant une alimentation molle ou mixée riche en protéines et en calories
- Commencer à manger les aliments ordinaires lorsque la douleur cesse et que la mastication et la déglutition sont plus faciles
- Retour à une alimentation régulière équilibrée selon le Guide alimentaire canadien pour une alimentation saine
- Essayez de boire quotidiennement 8 tasses de liquide non gazeux (sans alcool et sans caféine)
- Maintenez votre poids les 6 à 8 premières semaines après la fin du traitement

DÉGLUTITION

Votre orthophoniste continuera à vous aider pour déglutir

- Vous pouvez faire une autre évaluation de votre déglutition 8 semaines après votre dernier traitement pour voir comment vous avalez

Examen de la déglutition et changement de régime alimentaire

- Continuer avec le même régime alimentaire jusqu'à nouvel ordre
- Continuez à suivre les recommandations pour déglutir en sécurité (Voir le feuillet "Avant la radiothérapie")

Exercices de déglutition

- Faites chaque exercice 5 à 10 fois, 3 fois par jour pendant au moins 6 mois après la fin de votre traitement

Modifications de déglutition induites par la radiothérapie

- Les effets indésirables à court terme de traitement peuvent s'améliorer 1 à 2 mois après la fin du traitement

SOINS DE BOUCHE

Le chirurgien dentiste de l'équipe d'oncologie continuera à vous aider pour vos soins de bouche

Passage du fil dentaire

- Passer le fil au moins une fois par jour si vous êtes en mesure
- Rincez avec une solution anesthésique de xylocaïne avant le passage du fil dentaire si nécessaire

Brossage

- Rincez avec une solution anesthésique de xylocaïne avant le brossage
 - Utilisez une brosse à dent souple
 - Réaliser un brossage doux après les repas et avant le coucher
 - Pour nettoyer votre bouche, utiliser un tissu propre et humide imprégné de bain de bouche

Rinçage (voir au dos "recette pour bain de bouche naturel")

- Rincer avec un bain de bouche après...
 - Brossage
 - Passage du fil dentaire
 - Alimentation
- Rincer toutes les 1 à 2 heures pendant que vous êtes éveillé
- Continuez à utiliser quotidiennement vos gouttières de fluor ou utiliser un dentifrice fluoré pour prévenir la carie dentaire

Informez l'équipe dentaire si vous n'êtes plus en mesure d'utiliser un dentifrice fluoré et/ou vos gouttières

Hydratation buccale

- La nuit, humidifier les voies nasales avec un brumisateur (humidificateur) dans votre chambre
- Hydrater plus souvent avec des bains de bouche et des lubrifiants aqueux
 - Éviter la vaseline et les produits à base de glycérine
- Utilisez des chewin-gum sans sucre et /ou de pastilles pour stimuler la salive

Soin des lèvres

- Utilisez souvent des lubrifiants aqueux, à base de cire ou d'huile
 - **Ne pas** appliquer de la vaseline

SOINS DE PEAU

Votre équipe de radiothérapie continuera à vous aider pour vos soins de peau. Continuer à prendre soin de votre peau comme conseillé par votre équipe de traitement jusqu'à cicatrisation

Votre peau mettra du temps à cicatriser

- Votre peau va commencer à s'améliorer les 2-3 semaines après la fin des traitements
- La couleur de votre peau peut se normaliser en 3 à 4 semaines
- Votre peau sera sensible après cicatrisation
- Poursuivre vos soins de peau, comme indiqué sur les feuillets "Avant / Pendant la radiothérapie"
- Utilisez des lotions ou des crèmes pour le corps à base d'eau non parfumées 4 fois par jour
- Évitez l'exposition au soleil sur la zone de traitement
- Utilisez un écran solaire (SPF 30 ou plus) quand votre peau a cicatrisé

La perte de cheveux peut être temporaire ou permanente

- Vos cheveux dans la zone de traitement peuvent repousser entre 3 à 6 mois après le traitement
- Ces nouveaux cheveux peuvent être plus fins et/ou avoir une texture différente

ALIMENTATION PAR SONDE ET SOINS

Si vous avez une sonde d'alimentation, votre diététicien traitant et votre équipe soignante seront à vos côtés pour gérer votre sonde et votre alimentation par cette voie.

- Poursuivre votre alimentation par sonde et travailler avec votre diététicien attitré pour adapter votre nourriture dès que vous pourrez davantage boire et manger par la bouche
- Votre sonde peut être enlevée par votre médecin ou un chirurgien si vous conservez le même poids pendant au moins 1 mois sans vous nourrir par la sonde

Soins bucco-dentaires

René-Jean Bensadoun,
Gérant, Responsable de Service,
Centre de Haute Energie (CHE),
10, Bd Pasteur, 06000 - NICE
Tel: 04 93 53 87 00
Consultations (39Bis rue Lamartine, 06000 Nice): 04 92 47 71 94

Portable : 06 67 25 02 42

E-mail pro: renejean.bensadoun@che-nice.com



RECETTE DE BAIN DE BOUCHE NATUREL



1 cuillère à café
(5 ml) de sel



1 cuillère à café (5 ml)
de bicarbonate de soude



4 tasses
(1 L) d'eau

COMMENT FAIRE VOTRE BAIN DE BOUCHE?

1. Mélangez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 1 cuillère à café de sel avec 4 tasses d'eau
2. Mettez le mélange dans un récipient avec un couvercle
3. Le bain de bouche doit être conservé à température ambiante
4. Jeter à la fin de chaque jour et faire un nouveau mélange

COMMENT UTILISER VOTRE BAIN DE BOUCHE?

- Bien agiter avant utilisation
- Rincer et se gargariser avec une cuillère à soupe (15 ml), puis cracher
- Répéter 2 ou 3 fois à chaque utilisation
- Utilisez le bain de bouche toutes les 2 heures pendant la journée

ENTRETIEN DES PROTHÈSES DENTAIRES

- Ôter vos prothèses autant que possible
- Enlever les prothèses dentaires amovibles et les plaques avant le brossage
- Brosser et rincer les prothèses après les repas et avant le coucher
- Faire tremper les prothèses dentaires en solution de nettoyage pendant au moins 8 heures
- Si vous êtes sous traitement antifongique, tremper la prothèse dans une solution antifongique

MODE D'EMPLOI DES GOUTTIÈRES FLUORÉES

1. Brosser et passer le fil dentaire avant de porter les gouttières
2. Remplir les gouttières au 1/3 avec du gel fluoré
3. Insérer la gouttière et cracher les excès de gel
4. Laisser poser pendant 5 minutes
 - Utiliser avant le coucher pour des résultats plus durables
 - Brosser les gouttières et sécher à l'air libre après chaque utilisation
 - Ne pas utiliser d'eau chaude pour nettoyer les gouttières (risque de déformation)
 - Ne pas manger, boire ou se rincer dans les 30 minutes qui suivent l'utilisation des gouttières fluorées.

Informez l'équipe dentaire si vous n'êtes plus en mesure d'utiliser les gouttières de fluor

REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT VOS SOINS:
