

Comment prendre soin de vous avant le début de la radiothérapie tête et cou?



MANGER ET BOIRE	<p><i>Votre diététicien attiré vous aidera pour votre alimentation avant votre traitement</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ayez une alimentation équilibrée avec des aliments de tous les groupes alimentaires• Choisissez des aliments mous ou mixés si vous éprouvez des douleurs ou des difficultés à mastiquer ou à avaler les aliments habituels• Essayez de boire quotidiennement 8 tasses de liquide non gazeux (sans alcool et sans caféine)• Maintenez votre poids• Si vous perdez du poids, parlez-en à votre diététicien
DÉGLUTITION	<p><i>Votre orthophoniste peut vous aider à mieux déglutir avant le début de votre radiothérapie</i></p> <p><i>Examen de la déglutition et changement de régime alimentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Avant le début du traitement, vous pourrez être évalués par un orthophoniste afin de connaître la façon dont vous avalez• Pour avaler en toute sécurité au cours du traitement, une partie de votre nourriture et des boissons peuvent être modifiés <p><i>Exercices de déglutition</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Commencez vos exercices immédiatement• Faites chaque exercice 5 à 10 fois, 3 fois par jour <p><i>Comment savoir si j'ai des problèmes de déglutition?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Toux, racllements de gorge ou voix grasse pendant les repas• Sensation d'aliment coincé dans votre gorge et/ou utilisation de liquide pour accompagner les aliments• Plus d'efforts pour avaler et/ou besoin de plus de temps pour manger• Problèmes de mastication des aliments• Incontinence des liquides par la bouche ou le nez <p><i>Déglutir en sécurité</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Asseyez-vous droit pour manger ou boire et restez assis ensuite pendant 30 minutes• Utilisez une cuillère à café et prenez de petites gorgées de liquides• Alternez des petites bouchées de nourriture avec de petites gorgées de liquide• Essayez de ne pas parler pendant la mastication ou la déglutition• Vérifiez que votre bouche et vos joues sont exemptes de nourriture après avoir mangé• Pour vous aider à avaler au mieux, d'autres techniques de déglutition peuvent vous être données
SOINS DE BOUCHE	<p><i>Votre équipe dentaire en oncologie vous aidera pour vos soins de la bouche avant le début de votre traitement</i></p> <p><i>Passage du fil dentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Passez le fil dentaire ciré au moins une fois par jour <p><i>Brossage</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez une brosse à dent souple<ul style="list-style-type: none">◦ Brossez doucement après les repas et avant le coucher◦ Brossez doucement la langue <p><i>Rinçage (voir au dos "recette pour bain de bouche naturel")</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Rincer, agiter en bouche et recracher le bain de bouche plusieurs fois après le brossage ou le passage du fil dentaire<ul style="list-style-type: none">◦ Assurez-vous de faire les bains de bouche médicamenteux à 20 minutes d'intervalle <p><i>Hydratation buccale</i></p> <ul style="list-style-type: none">• La nuit, humidifier les voies nasales avec un brumisateur (humidificateur) dans votre chambre• Hydrater souvent avec des bains de bouche et les lubrifiants aqueux<ul style="list-style-type: none">◦ Éviter la vaseline et les produits à base de glycérine <p><i>Soins des lèvres</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utiliser des lubrifiants solubles dans l'eau, à base de cire ou d'huile• Appliquer après le nettoyage, au coucher et à la demande• Ne pas appliquer de vaseline
SOINS DE PEAU	<p><i>Votre équipe de radiothérapie voudrait que vous connaissiez quelques recommandations utiles au soin de la peau</i></p> <p><i>Nettoyage</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Laver avec un savon doux non parfumé• Se doucher à l'eau tiède, bien rincer et sécher avec une serviette propre et douce• Porter des vêtements amples et respirant comme le coton <p><i>Hydrater votre peau</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez des lotions ou crèmes pour le corps à base d'eau pour hydrater la peau à la demande• Ne pas utiliser de produits après-rasage ou de parfum sur votre peau• Éviter les produits à base de vaseline <p><i>Protéger votre peau</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Protégez votre peau des rayons du soleil et du vent• Portez un chapeau à larges bords et des vêtements de protection• Éviter les températures extrêmes (froide et chaude)• Ne pas utiliser de packs de glace, de coussins chauffants ou un bain à remous• Utilisez seulement un rasoir électrique
ALIMENTATION PAR SONDE ET SOINS	<p><i>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.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Rincer votre sonde avec 60 ml (1 seringue) d'eau tiède du robinet 2 fois par jour (matin et soir)• Nettoyer la peau autour de votre sonde tous les jours et la garder au sec<ol style="list-style-type: none">1. Nettoyer la peau avec un coton-tige trempé dans de l'eau ou dans un mélange de savon doux et d'eau2. Éliminer les croûtes et les écoulements3. Tapotez doucement à sec avec une serviette propre et douce ou du coton4. S'il y a une fuite, couvrir la peau avec un bandage de gaze• Couvrir le tube pendant la douche en collant un plastique; pas de bains, spas ou piscines pour le maintenir sec• Ne pas utiliser d'alcool à friction, de lotions ou gels à base de peroxyde ou antibactériens sur la peau autour de 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: