

Comment prendre soin de vous **après** une radiothérapie à la tête et au cou



MANGER ET BOIRE	<p><i>Votre diététiste professionnelle vous donnera des conseils sur ce que vous pouvez boire et manger.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Pour garder votre poids stable et bien avaler, continuez à manger des aliments mous ou réduits en purée riches en protéines et en calories.• Commencez à manger des aliments réguliers une fois que vous ne ressentez plus de douleur et que vous avez moins de difficulté à mâcher et à avaler.• Recommencez à avoir une alimentation régulière et équilibrée fondée sur les conseils de la ressource <i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i>.• Essayez de boire 8 verres de liquides non gazéifiée chaque jour (sans alcool et sans caféine).• Essayez de conserver votre poids pendant une période de 6 à 8 semaines après votre traitement.
ALIMENTATION À LA SONDE	<ul style="list-style-type: none">• Continuez à recevoir votre alimentation à la sonde et collaborez avec la diététiste pour ajuster cette alimentation lorsque vous commencerez à manger et à boire par la bouche• Votre sonde pourra être retirée par le médecin ou chirurgien une fois que vous aurez maintenu votre poids stable pendant au moins 1 mois sans avoir à utiliser la sonde.
AVALER	<p><i>Votre orthophoniste continuera à vous donner des conseils pour vous aider à avaler.</i></p> <p>Il se peut qu'on évalue de nouveau votre capacité à avaler 8 semaines après votre dernier traitement pour avoir une meilleure idée de votre capacité à avaler.</p> <p>Évaluation de votre capacité à avaler et modification de votre alimentation</p> <ul style="list-style-type: none">• Continuez à vous nourrir de la même façon jusqu'à ce qu'on vous avise du contraire.• Continuez à suivre les conseils pour avaler en sécurité (<i>voir le feuillet de renseignements sur les soins avant la radiothérapie</i>). <p>Exercices pour avaler</p> <ul style="list-style-type: none">• Faites 5 à 10 répétitions de chaque exercice, 3 fois par jour, pendant au moins 6 mois après la fin de votre traitement. <p>Changements à votre capacité à avaler causés par la radiothérapie</p> <ul style="list-style-type: none">• Les effets secondaires à court terme du traitement pourraient commencer à diminuer 1 ou 2 mois après la fin du traitement.
SOINS DE LA BOUCHE	<p><i>L'équipe d'oncologie dentaire vous aidera à prendre soin de votre bouche après votre traitement.</i></p> <p>Passage de la soie dentaire</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez la soie dentaire au moins une fois par jour si vous en êtes capable.• Au besoin, appliquez une solution anesthésique locale (Xylocaine) avant de passer la soie dentaire. <p>Brossage des dents</p> <ul style="list-style-type: none">• Au besoin, appliquez une solution anesthésique locale (Xylocaine) avant de vous brosser les dents.• Servez-vous d'une brosse à dents à poils souples.<ul style="list-style-type: none">◦ Brossez-vous les dents doucement après les repas et avant le coucher.◦ Pour vous nettoyer la bouche, utilisez un morceau de tissu trempé dans du rince-bouche. <p>Rinçage (voir la section « Recette de rince-bouche fade » et « Comment utiliser les gouttières fluorées » au verso)</p> <ul style="list-style-type: none">• Rincez-vous la bouche après:<ul style="list-style-type: none">◦ vous être brossé les dents; ◦ avoir passé la soie dentaire; ◦ avoir mangé.• Rincez-vous la bouche toutes les heures ou aux deux heures pendant la journée.• Continuez à utiliser les gouttières fluorées tous les jours ou utilisez un dentifrice au fluorure pour éviter les caries dentaires. <p><i>*Veuillez informer l'équipe de soins dentaires si vous ne pouvez plus utiliser les gouttières fluorées.*</i></p> <p>Hydratation de la bouche</p> <ul style="list-style-type: none">• Gardez vos voies nasales bien hydratées la nuit en utilisant un vaporisateur à vapeur dans votre chambre.• Hydratez-vous souvent la bouche avec un rince-bouche et des lubrifiants à base d'eau.<ul style="list-style-type: none">◦ Évitez la vaseline et les produits à base de glycérine.• Mâchez de la gomme sans sucre et/ou des pastilles afin de stimuler la salive <p>Soins des lèvres</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez des lubrifiants solubles dans l'eau, à base de cire ou d'huile.<ul style="list-style-type: none">◦ <i>N'appliquez pas</i> de vaseline sur vos lèvres.
SOINS DE LA PEAU	<p><i>L'équipe de radiothérapie continuera à vous donner des conseils utiles pour vous aider à prendre soin de votre peau après votre traitement. Continuez à suivre les conseils de votre équipe soignante sur les soins de la peau jusqu'à ce qu'elle ait guéri.</i></p> <p>Votre peau prendra un certain temps à guérir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Votre peau commencera à avoir une meilleure apparence 2 à 3 semaines après la fin de votre traitement.• Il faudra <i>peut-être</i> attendre 3 ou 4 semaines pour que votre peau reprenne sa couleur normale.• Votre peau sera sensible après avoir guéri. <i>Continuez</i> à suivre les conseils sur les soins de la peau énumérés dans les feuillets de renseignements sur les soins <i>avant</i> et <i>pendant</i> la radiothérapie.• Hydratez votre peau 2 à 4 fois par jour.• Évitez d'exposer la région traitée au soleil.• Appliquez un écran solaire ayant un FPS d'au moins 30 une fois que votre peau aura guéri <p>Les pertes de cheveux peut-être temporaire ou permanentes</p> <ul style="list-style-type: none">• Vos cheveux dans la région de traitement commenceront à repousser environ 3-6 mois après la fin des traitements• Les nouveaux cheveux pourront être plus minces ou peuvent avoir une différente texture

Soins de la bouche

RECETTE DE RINCE-BOUCHE FADE



1 c. à thé rase
(5 mL) de sel



1 c. à thé rase (5 mL) de
bicarbonate de soude



4 tasses
(1 L) d'eau

COMMENT PRÉPARER VOTRE RINCE-BOUCHE

1. Mélangez 1 c. à thé de bicarbonate de soude et 1 c. à thé de sel dans 4 tasses d'eau.
2. Placez la solution dans un contenant muni d'un couvercle.
3. Gardez le rince-bouche à température de la pièce.
4. Jetez les restes de rince-bouche à la fin de la journée et préparez une solution fraîche.

COMMENT UTILISER VOTRE RINCE-BOUCHE

- Agitez bien la solution avant de l'utiliser.
- Rincez-vous la bouche et gargarisez-vous avec 1 c. à soupe (15 mL) de la solution, puis recrachez-la.
- Répétez 2 ou 3 fois.
- Utilisez le rince-bouche toutes les 2 heures pendant la journée.

SOINS DES DENTIERS

- Gardez vos dentiers hors de votre bouche le plus possible.
- Retirez vos dentiers, plaques et prothèses avant de vous brosser les dents.
- Brossez et rincez les dentiers après les repas et avant de vous coucher.
- Faites tremper les dentiers pendant au moins 8 heures dans une solution de trempage.
- Si vous suivez une thérapie antifongique, faites tremper les dentiers dans une solution antifongique.

COMMENT UTILISER LES GOUTTIÈRES FLUORÉES

1. Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire avant d'appliquer les gouttières.
2. Remplissez les gouttières au tiers de gel.
3. Insérez les gouttières dans votre bouche et recrachez l'excès de gel.
4. Laissez les gouttières en place pendant 5 minutes.
 - Utilisez les gouttières avant de vous coucher pour des résultats durables.
 - Brossez les gouttières et laissez-les sécher à l'air après chaque utilisation.
 - *Ne nettoyez pas les gouttières à l'eau chaude (l'eau chaude les déformera).*

Informez votre équipe de soins dentaires si vous ne pouvez plus utiliser vos gouttières fluorées.

REMARQUES IMPORTANTES AU SUJET DE VOS SOINS:
