

Comment prendre soin de vous **avant** 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 avant le traitement.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Essayez d'avoir une alimentation équilibrée en consommant des aliments de tous les groupes alimentaires de la ressource Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.• Choisissez des aliments mous ou réduits en purée si vous avez de la douleur dans la bouche ou de la difficulté à mâcher ou à avaler les aliments réguliers.• Essayez de boire 8 verres de liquides non gazéifiée chaque jour (sans alcool).• Maintenez votre poids.• Si vous avez un poids insuffisant, essayez de mettre un peu de poids
SOINS DE LA SONDE	<ul style="list-style-type: none">• Rincez la sonde avec 60 mL (1 seringue) d'eau tiède du robinet 2 fois par jour (le matin et le soir).• Nettoyez la peau autour de la sonde chaque jour et gardez-la sèche.<ol style="list-style-type: none">1. Nettoyez la peau avec un coton-tige trempé dans l'eau ou avec de l'eau et un savon doux.2. Éliminez les croûtes et tout écoulement.3. Séchez la peau en tamponnant légèrement avec une serviette propre et douce ou un tampon d'ouate.4. S'il y a une fuite, recouvrez la peau d'un pansement de gaze.• Recouvrez la sonde pendant que vous prenez votre douche. Évitez les bains, les bains tourbillons et les piscines.• N'utilisez pas d'alcool à friction, de peroxyde ou de lotions et de gels antibactériens sur la peau autour de la sonde.
AVALER	<p><i>Votre orthophoniste vous donnera des conseils pour vous aider à avaler avant le traitement.</i></p> <p><i>Évaluation de votre capacité à avaler et modification de votre alimentation</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Avant le début du traitement, <i>il est possible</i> qu'un orthophoniste vous évalue afin d'avoir une meilleure idée de votre capacité à avaler.• Il se peut que l'on modifie certains des aliments ou des boissons que vous avez l'habitude de consommer pour vous aider à continuer à avaler en sécurité pendant votre traitement. <p><i>Exercices pour avaler</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Commencez à faire vos exercices immédiatement.• Faites 5 à 10 répétitions de chaque exercice, 3 fois par jour. <p><i>Comment savoir si j'ai de la difficulté à avaler?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Vous toussiez, vous vous racliez la gorge ou parlez d'une voix mouillée/gargouillante pendant les repas.• Vous avez la sensation que les aliments restent collés dans votre gorge. Prenez quelques gorgées de liquide pour les faire passer.• Vous avez plus de difficulté à avaler. Vous avez besoin de plus de temps pour manger.• Vous avez de la difficulté à mâcher votre nourriture.• Du liquide sort de votre nez ou de votre bouche. <p><i>Conseils pour avaler en sécurité</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Assoyez-vous bien droit lorsque vous mangez ou buvez et restez assis pendant les 30 minutes suivantes.• Servez-vous de cuillers à thé et buvez à petites gorgées.• Prenez des petites bouchées de nourriture, puis de petites gorgées de liquide.• Essayez de ne pas parler en mangeant ou en avalant.• Assurez-vous qu'il ne reste plus de nourriture dans votre bouche et dans les joues après avoir mangé.• Pour vous aider à avaler le mieux possible, il se peut qu'on vous montre d'autres techniques.
SOINS DE LA BOUCHE	<p><i>L'équipe d'oncologie dentaire vous aidera à prendre soin de votre bouche avant le début du traitement.</i></p> <p><i>Passage de la soie dentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez la soie dentaire au moins une fois chaque jour. Choisissez une soie cirée. <p><i>Brossage des dents</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Servez-vous d'une brosse à dents à poils souples.<ul style="list-style-type: none">• Brossez-vous les dents avant le coucher.• Brossez doucement votre langue.• Brossez-vous les dents dans les 30 minutes qui suivent vos repas. <p><i>Rinçage (voir la section « Recette de rince-bouche fade » au verso)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Rincez-vous la bouche, gargarisez-vous et recrachez la solution plusieurs fois après vous être brossé les dents et avoir passé la soie dentaire.<ul style="list-style-type: none">• Assurez-vous d'attendre au moins 20 minutes entre rinçages si vous utilisez un rince-bouche médicamenteux. <p><i>Hydratation de la bouche</i></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. <p><i>Soins des lèvres</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez des lubrifiants solubles dans l'eau, à base de cire ou d'huile.• Appliquez le lubrifiant après vos soins, au coucher et lorsque vous en sentez le besoin.• <i>N'appliquez pas</i> de vaseline sur vos lèvres.
SOINS DE LA PEAU	<p><i>L'équipe de radiothérapie aimerait vous donner quelques conseils utiles pour vous aider à prendre soin de votre peau.</i></p> <p><i>Lavage</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lavez-vous avec un savon doux sans parfum.• Lavez-vous à l'eau tiède, rincez-vous bien et séchez-vous en tapotant doucement avec une serviette douce.• Portez des vêtements amples et faits de tissu qui respire comme le coton. <p><i>Hydratez votre peau</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Servez-vous de lotions ou de crèmes pour le corps à base d'eau pour vous hydrater la peau au besoin.• <i>N'appliquez pas</i> de lotion après-rasage ou d'autres produits parfumés sur votre peau.• Évitez les produits contenant de la vaseline. <p><i>Protégez votre peau</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Protégez votre peau contre les rayons directs du soleil et le vent.• Portez un chapeau à large bord et des vêtements protecteurs.• Évitez les extrêmes de température (chaud ou froid).• <i>N'utilisez pas</i> de sacs réfrigérants, de coussins chauffants ou de bains tourbillons.• Pour vous raser, n'utilisez qu'un rasoir électrique.

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

- Mélangez 1 c. à thé de bicarbonate de soude et 1 c. à thé de sel dans 4 tasses d'eau.
- Placez la solution dans un contenant muni d'un couvercle.
- Gardez le rince-bouche à température de la pièce.
- 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

- Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire avant d'appliquer les gouttières.
- Remplissez les gouttières au tiers de gel.
- Insérez les gouttières dans votre bouche et recrachez l'excès de gel.
- 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:
