

Cum sa va ingrijiti inainte de radioterapia la nivelul regiunii capului si gatului



| | |
|---|--|
| ALIMENTATIA SI HIDRATAREA | <p><i>Dieticianul dumneavoastra va va ajuta cu alimentai si hidratarea inainte de tratament</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Mincati o dieta echilibrata compusa din alimente din toate grupele alimentare• Alegeti alimente moi sau pasate daca aveti dureri sau dificultati la mestecarea si inghitirea alimentelor obisnuite• Propuneti-va sa beti zilnic 8 cani de lichide non-carbogazoase (fara alcool sau cafea)• Pastrati-va aceeasi greutatea corporala• Daca sunteti sub greutatea ideala, discutati cu dieticianul dumneavoastra |
| INGHITIREA | <p><i>Specialistul d-voastra in vorbire(logopedul) va poate ajuta cu inghitirea inainte de tratament</i></p> <p><i>Inghitirea si schimbarile dietei</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Inainte de inceperea tratamentului , puteti fi evaluat de un specialist in vorbire pentru a va face o idee mai buna despre cum inghititi• Pentru a va mentine inghitirea in siguranta in timpul tratamentului, anumite alimente si lichide pot fi schimbate <p><i>Exercitii de inghitire</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Incepeti exercitiile imediat• Faceti fiecare exercitiu de 5-10 ori, de 3 ori pe zi <p><i>Cum stiu ca am probleme de inghitire?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tuse, dureri in gat si/sau voce umeda, bolborosita in timpul meselor• Senzatie de alimente blocate in gat, si/sau folosirea de lichide pt a ajuta alimentele sa fie inghitite• Mai mult efort la inghitire si/ sau necesitatea de mai mult timp pentru a manca• Probleme in mestecarea alimentelor• Iesirea lichidelor prin gura sau nas <p><i>Siguranta inghitirii</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Stati drept atunci cand mancati sau dreti si ramaneti in aceeasi pozitie 30 de minute dupa aceea• Utilizati lingurite si luati portii mici de lichide• Alternati intre portii mici de alimente cu inghitituri mici de lichide• Incercati sa nu vorbiti in timp de mestecati sau inghititi• Verificati ca gura si obrazii sunt fara alimente dupa mancare• Pentru a va ajuta sa inghititi cat mai bine, puteti folosi si alte tehnici de inghitire |
| INGRIJIREA CAVITATII BUCALE | <p><i>Echipe de oncologie dentara va va ajuta cu ingrijirea cavitatii bucale inainte de inceperea tratamentului</i></p> <p><i>Folosirea atei dentare</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Folositi cel putin odata pe zi ata dentara cerata <p><i>Periajul</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Folositi o perie de dinti moale<ul style="list-style-type: none">◦ Periați ușor după fiecare masă și înainte de culcare◦ Periați ușor limba <p><i>Clătirea(vezi"Clătirea gurii-reteta Bland"-pe spate)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Clătiti si scuipati de mai multe ori dupa periaj sau folosirea atei dentare<ul style="list-style-type: none">◦ Asigurați-va clătirea medicamentelor la 20 de minute diferenta <p><i>Hidratarea orala</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Hidratati caile nazale in timpul noptii cu un vaporizator cu aburi de camera.• Hidratati frecvent cu apa de gura si lubrifianti pe baza de apa<ul style="list-style-type: none">◦ Evitati geluri cu petrol si produsele cu glicerina <p><i>Ingrijirea buzelor</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizati lubrifianti solubili pe baza de ulei sau ceara• Aplicati dupa spalare, la culcare si cand mai este nevoie• Nu aplicati geluri cu petrol |
| INGRIJIREA PIELII | <p><i>Echipe de radioterapeuti doreste sa stiti cateva ghiduri utile despre ingrijirea pielii</i></p> <p><i>Spalarea</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizati sapun moale, fara parfum• Faceti baie cu apa calda, clătiti bine si uscati cu un prosop moale si curat• Purtati haine lejere si respirabile, cum ar fi bumbacul <p><i>Hidratarea pielii</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizati lotiuni de corp pe baza de apa sau crème hidratante in functie de nevoi• Nu folositi aftershave sau parfumuri pe piele• Evitati produsele care contin geluri cu petrol <p><i>Protejarea pielii</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Protejati-va pielea de expunerea directa la soare sau vant• Purtati o palarie cu boruri si haine protectoare• Evitati expunerea la temperaturi extreme- caldura sau frig• Nu folositi gheata, impachetarile fierbinti sau scufundarea in cada cu apa calda• Utilizati doar aparatul de ras electric |
| ALIMENTATIA PE TUBUL DE ALIMENTATIE SI INGRIJIREA ACESTUIA | <p><i>Daca aveti un tub de alimentatie, nutritionistul dumneavoastra si echipa de ingrijire vor lucra impreuna cu dumneavoastra pentru a va ajuta sa va alimentati pe tub</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Spalati tubul cu 60 ml(1 seringă) de apa de robinet calduta, de 2 ori pe zi(dimineata si seara)• Curatati pielea din jurul tubului zilnic si pastrati-o uscata<ol style="list-style-type: none">1. Curățați pielea cu un tampon de vata inmuiat in apa sau sapun delicat si apa2. Indepartati orice cruste sau drenaje3. Tamponati ușor cu un prosop curat sau cu un tampon de vata4. Daca exista fisuri, acoperiti pielea cu un bandaj de tifon• Acoperiti tubul cu un plastic in timp ce faceti dus; sunt interzise baile, cazile cu hidromasaj sau piscinele pentru a va asigura ca ramane uscat• Nu folositi alcool, peroxid sau lotiuni/geluri antibacteriene pe pielea din jurul tubului |

Ingrijirea cavitatii bucale

CLATIREA GURII-RETETA BLAND



1 lingurita (5 ml)
de sare



1 lingurita(5ml)
de bicarbonat de sodiu



4 cani(1litru)
de apa

CUM SA FACETI DUMNEAVOASTRA SOLUTIA DE APA DE GURA

1. Amestecati 1 lingurita de bicarbonat de sodiu si o lingurita de sare cu 4 cani de apa
2. Puneți apa de gura într-un recipient cu capac
3. Solutia de spalatura bucala ar trebui sa fie tinuta la temperatura camerei
4. Aruncați solutia la sfârșitul fiecărei zile și faceti una noua

CUM SĂ UTILIZAȚI APA DUMNEAVOASTRA DE GURA

- Agitati bine inainte de utilizare
- Clătitii și faceti gargara cu o lingura (15 ml) și apoi scuipati
- Repetati de 2 sau 3 ori la fiecare utilizare
- Utilizati solutia de spalatura bucala la fiecare 2 ore in timpul zilei

INGRIJIREA PROTEZEI DENTARE

- Tineti proteza dentara afara din gura cit de mult este posibil
- Scoateti protezele dentare, placile si alte proteze inainte de periaj
- Periați si clatiti proteza dentara dupa ce mincati si inainte de culcare
- Inmuiati proteza în soluție de curățare protezelor dentare timp de cel puțin 8 ore
- Daca sunteti pe terapie antifungica, inmuiati proteza in solutie antifungica

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A SUPTURILOR DE FLUOR

1. Periați si folositi ata dentare inainte de a purta suporturie
2. Completati canelurile suporturilor 1/3 cu gel
3. Introduceti suportul si eliminati orice exces de gel
4. Lasati suportul inaintea pentru 5 minute
 - Folositi la culcare pentru rezultate mai de lunga durata
 - Periați suporturile si uscati la aer dupa fiecare utilizare
 - Nu utilizati apa fierbinte pentru spalarea suporturilor(apa fierbinte le va distruge)
 - Nu mancati, nu beti si nu va clatiti gura time de 30 minute dupa utilizarea solutiei cu Fluor.

Informati echipa de dentisti daca nu mai puteti sa folositi suporturile de fluor

INFORMATII IMPORTANTE REFERITOARE LA INGRIJIREA DUMNEAVOASTRA
