

# Baş ve Boyun Radyasyon Tedavisi Başlamadan Önce Kendinize Nasıl Bakmalısınız?



YEME VE İÇME	<p><b>Tedavi öncesi yeme ve içme konusunda kayıtlı olduğunuz diyetisyen (KD) size yardımcı olacaktır.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde belirtilen tüm besin gruplarından besinlerin yer aldığı dengeli bir beslenme düzeni edinin.</li><li>Normal gıdaları çiğnemekte veya yutmakta ağrı veya zorluk yaşıyorsanız, yumuşak veya püre yapılmış gıdaları tercih edin</li><li>Günde 8 bardak gazsız (alkolsüz ve kafeinsiz) içecek tüketmeyi hedefleyin</li><li>Kilonuzu koruyun</li><li>Eğer zayıfsanız diyetisyeninizle görüşün</li></ul>
YUTKUNMA	<p><b>Yutkunma konusunda Konuşma-Dil Patoloğunuz tedaviden önce size yardımcı olabilir.</b></p> <p><b>Yutkunma Çalışması ve Beslenme Değişiklikleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tedavi başlamadan önce, nasıl yutkunduğunuz konusunda daha iyi bir fikir sahibi olmak amacıyla Konuşma-Dil Patoloğu tarafından değerlendirilebilirsiniz</li><li>Tedavi sırasında güvenli bir şekilde yutkunabilmeniz için bazı yiyecek ve içecekleriniz değiştirilebilir</li></ul> <p><b>Yutkunma Egzersizleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Egzersizlerinize hemen başlayın</li><li>Her egzersizi günde 3 kez 5-10 kere yapın</li></ul> <p><b>Yutkunma Sorunların Olduğunu Nasıl Anlarız?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Yemek sırasında öksürme, boğaz temizleme veya ıslak/boğuk ses olması</li><li>Yiyeceğin boğazına takılması ve/veya yiyeceği yutabilmek için sıvı kullanma ihtiyacının olması</li><li>Yutma için daha fazla çaba harcanması ve/veya yemek yemek için daha fazla zamana ihtiyaç duyulması</li><li>Yiyecekleri çiğnerken zorlanma</li><li>Ağzınızdan ya da burnunuzdan sıvı gelmesi</li></ul> <p><b>Yutkunma Güvenliği</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Yerken ve içerken dik oturun ve sonrasında 30 dakika kadar dik oturmaya devam edin</li><li>Çay kaşığı kullanın ve sıvılardan küçük yudumlar alın</li><li>Küçük lokmalar arasında küçük sıvı yudumları alın</li><li>Çiğneme ve yutkunma esnasında konuşmamaya çalışın</li><li>Yemekten sonra ağız ve yanaklarınızda yiyecek artıkları kalıp kalmadığını kontrol edin</li><li>En iyi şekilde yutkunabilmeniz için, size başka yutkunma teknikleri verilebilir</li></ul>
AĞIZ BAKIMI	<p><b>Dental Onkoloji ekibiniz tedavi başlamadan önce ağız bakımınız konusunda size yardımcı olacaktır.</b></p> <p><b>Diş ipi kullanımı</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Günde en az 1 kere mumlu diş ipi ile dişlerinizi temizleyin</li></ul> <p><b>Fırçalama</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Yumuşak bir diş fırçası kullanın</li><li>Yemeklerden sonra ve yatmadan önce nazikçe fırçalayın</li><li>Nazikçe dilinizi fırçalayın</li></ul> <p><b>Gargara (Arka yüzdeki "İlaçsız Ağız Gargarası Tarifi"ne bakın)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Fırçalama ve diş ipi kullanımı sonrası bir kaç kez yıkayın, çalkalayın ve tükürün</li><li>İlaçlı gargara 20 dakika aralıklarla yapıldığından emin olun</li></ul> <p><b>Ağzın Nemlendirilmesi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gece boyunca odanızdaki buhar makinesi ile burun boşluklarınızı nemlendirin</li><li>Ağız gargaraları ve su bazı nemlendiricilerle sık sık nemlendirin</li><li>Vazelin ve gliserinli ürünlerden kaçının</li></ul> <p><b>Dudak Bakımı</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Suda çözünebilen balmumu veya yağ bazlı kayganlaştırıcılar kullanın</li><li>Temizlikten sonra, yatmadan önce ve gerektiğinde uygulayın</li><li>Vazelin kullanmayın</li></ul>
CİLT BAKIMI	<p><b>Radyasyon Tedavisi ekibiniz cilt bakımı için bazı yararlı yöntemleri bilmenizi isteyecektir.</b></p> <p><b>Yıkama</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hafif kokusuz sabun kullanın</li><li>Ilık su ile yıkayın, iyice durulayın ve temiz yumuşak bir havlu ile kurulanın</li><li>Bol kesimli ve pamuklu gibi nefes alabilen giysiler giyin</li></ul> <p><b>Cildinizi nemlendirin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>İhtiyaç duydukça cildi nemlendirmek için su bazlı vücut losyonları veya kremleri kullanın</li><li>Cildinizde traş sonrası losyonlarını veya parfümlü ürünleri kullanmayın</li><li>Vazelin içeren ürünler kullanmaktan kaçının</li></ul> <p><b>Cildinizi koruyun</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cildinizi direkt güneş ışığı ve rüzgardan koruyun</li><li>Kenarlıklı bir şapka ve koruyucu giysiler giyin</li><li>Aşırı sıcak ve soğuktan kaçının</li><li>Buz torbaları, ısıtma pedleri kullanmayın veya sıcak küvette beklemeyin</li><li>Sadece elektrikli traş makinesi kullanın</li></ul>
TÜPLE BESLENME VE BAKIM	<p><b>Eğer beslenme tübünüz varsa, kayıtlı olduğunuz diyetisyeniniz ve sağlık ekibiniz tüple beslenme ve tüpünüzün bakımı konularında sizinle birlikte çalışacaklardır.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tüpünüzü günde iki kez (sabah ve akşam) 60ml (1 şırınga) ılık musluk suyu ile yıkayın</li><li>Tüpün etrafındaki cildi her gün temizleyin ve kuru tutun</li><li>1. Cildi suya veya hassas sabunlu suya batırdığınız pamuklu çubukla temizleyin</li><li>2. Kabuk tutan veya akıntı olan yeri silerek temizleyin</li><li>3. Yumuşak, temiz bir havluyla veya pamukla hafifçe dokunarak kurulayın</li><li>4. Eğer sızıntı varsa, cildi gazlı bez ile örtün</li><li>Duş alırken tüpü plastik bant ile örtün; tüpü ıslatmamak için banyo yapmayın, küvete, saunaya veya havuza girmeyin</li><li>Tüp etrafındaki cilt üzerinde alkol, oksijenli su veya antibakteriyel losyon/jel kullanmayın</li></ul>



# Ağız Bakımı

## İLAÇSIZ AĞIZ GARGARASI TARİFİ



1 silme çay kaşığı  
(5ml) tuz



1 silme çay kaşığı  
(5 ml) yemek sodası



4 bardak  
(1 L) su

### AĞIZ GARGARASINI NASIL HAZIRLAMALISINIZ

- 1 çay kaşığı yemek sodası ve 1 çay kaşığı tuzu 4 bardak su ile karıştırın
- Gargarayı kapaklı bir kap içine koyun
- Gargarayı oda sıcaklığında saklayın
- Her günün sonunda kalanı atın ve yeni bir ölçü yapın

### AĞIZ GARGARASINI NASIL KULLANMALISINIZ

- Kullanmadan önce iyice çalkalayın
- 1 yemek kaşığı (15 ml) ile ağızınızı çalkalayın ve gargara yapın ve sonra tükürün
- Her kullanımda 2 ya da 3 kez tekrarlayın
- Gün boyunca gargarayı her 2 saatte bir uygulayın

### PROTEZ BAKIMI

- Protezlerinizi mümkün olduğunca kullanmayın
- Fırçalamadan önce protezleri, plakları ve takma dişleri çıkarın
- Yemeklerden sonra ve yatmadan önce protezlerinizi fırçalayın ve yıkayın
- Takma dişleri en az 8 saat boyunca temizleme solüsyonunda bekletin
- Eğer antifungal tedavi görüyorsanız, antifungal solüsyonu içerisinde bekletin

### FLOR KAŞIKLARININ KULLANIM TALİMATI

1. Kaşıkları uygulamadan önce dişlerinizi fırçalayın, diş ipi kullanın
2. Kaşıkların oluklarının 1/3'ünü jel ile doldurun
3. Kaşığı yerleştirin ve jelin fazlasını tükürün
4. Kaşığı 5 dakika ağızda tutun
  - Daha kalıcı sonuçlar almak için yatarken kullanın
  - Her kullanımdan sonra kaşıkları fırçalayın ve kurumaya bırakın
  - Kaşıkları temizlemek için sıcak su kullanmayın (sıcak su kaşığın şeklini bozar)
  - Kaşıkları kullandıktan sonraki 30 dakika boyunca yemeyin, içmeyin ve ağızınızı çalkalamayın.

**Flor kaşıklarını daha fazla kullanamayacaksınız  
Dental Ekibinizi bilgilendirin.**

### BAKIMINIZ HAKKINDA ÖNEMLİ NOTLAR:

---

---

---

---