

Hvordan forbereder jeg mig før strålebehandling af hoved/hals



OM AT SPISE OG DRIKKE

Din diætist/sygeplejerske vil hjælpe dig med råd om din kost inden strålebehandling.

Se endvidere instruktioner om kost inkl. video på Kræftens Bekæmpelse's hjemmeside www.cancer.dk

- Spis en varieret kost med ingredienser fra alle madgrupper i Den Danske Fødevarestyrelses Officielle Kostråd
- Vælg blød eller blendet mad hvis det gør ondt, eller hvis du har svært ved at tygge eller synke almindelig mad
- Tilstræb at drikke 8 glas væske hver dag (uden kulsyre, alkohol og koffein)
- Hold din vægt stabil
- Hvis du har vægttab, så henvises du til en diætist

OM SYNKEFUNKTION

Før strålebehandlingen begynder, er lægen opmærksom på, hvordan din synkefunktion eventuelt kan blive påvirket af strålebehandlingen

Synkefunktion og kostændringer

- For at bevare synkefunktionen under strålebehandling kan det være nødvendigt at ændre noget af din mad eller drikke

Synkeøvelser

- Begynd at lave synkeøvelser dagligt, også selvom du ikke har synkeproblemer
- Synkeøvelserne udføres 5-10 gange i træk, 3 gange om dagen

Hvordan ved jeg, om jeg har synkeproblemer?

- Jeg hoster, rømmer mig eller har våd/rallende stemme under måltider
- Følelse af at maden sidder fast i min hals, og/eller jeg har brug for væske til at skylle maden ned med
- Det er en større anstrengelse at synke, og/eller jeg har brug for mere tid til at spise
- Problemer med at tygge maden
- Der løber væske ud gennem næsen eller munden

Om at synke sikkert

- Sid ret op når du spiser eller drikker og forbliv opret siddende i 30 minutter bagefter
- Brug en teske når du spiser og tag kun små slurke væske
- Skift mellem små bidder mad og små slurke væske
- Undgå at tale mens du tygger eller synker
- Tjek at din mund og kinder er fri for madrester efter du har spist
- For at hjælpe dig med at synke så godt som muligt, vil du muligvis få yderligere råd og vejledning om andre måder at synke på

MUNDPLEJE

Din sygeplejerske vil hjælpe dig med instruktion i mundpleje inden strålebehandlingen starter

Om at bruge tandtråd

- Brug voksbehandlet tandtråd mindst én gang dagligt

Tandbørstning

- Brug en blød tandbørste
 - Blødgør tandbørstehårene med varmt vand
 - Børst blidt efter hvert måltid og lige inden du skal sove
 - Børst også tungen blidt

Om mundskylning (se forslag til "Opskrift på mundskyllevæske" på bagsiden)

- Spyt tandpastarester ud efter tandbørstning, men undlad at skylle munden, da fluor så fjernes og dermed ikke forebygger huller i tænderne. Hvis tandpastaresterne gør ondt i mundslimhinden, så kan du skylle munden med vand efter tandbørstning
 - Der skal gå mindst 20 minutter mellem tandbørstning og brug af medicinsk mundskyl, eksempelvis hvis du har fået ordineret klorhexidin-mundskyl eller mundskyl mod svampeinfektion

Om at holde munden fugtig

- Fugt eventuelt næsehulen med en luftfugter i dit værelse om natten
- Fugt munden ofte med vand, mundskyllevæske eller spyterstatning ("kunstigt spyt")
 - Undgå vaseline og glycerinprodukter

Læbepleje

- Brug vandbaserede, voksbaserede eller oliebaserede smøremidler
- Smør læberne ved behov og inden sengetid
- Anvend ikke vaseline

HUDPLEJE

Sygeplejerskerne ved stråleapparaterne vil give dig gode råd om hudpleje

Om at vaske huden

- Brug uparfumeret mild sæbe
- Brug varmt vand når du bader, skyl dig grundigt efter indsæbning og dup dig grundigt tør med et rent blødt håndklæde
- Bær løstsiddende og åndbart tøj såsom bomuld

Fugt din hud

- Brug vandbaseret bodylotion eller cremer til at fugte din hud efter behov
- Undlad at bruge aftershave eller parfumerede produkter på huden
- Undgå produkter der indeholder vaseline

Om at beskytte huden

- Beskyt din hud mod direkte sollys og vind
- Når du går ud, kan du bære hue/hat med skygge eller tørklæde
- Undgå ekstremt varme eller kolde temperaturer
- Brug ikke isposer eller varmepuder og undgå varme karbade
- Brug kun elektrisk barbermaskine

HVIS DU HAR EN SONDE SOM UDGÅR FRA MAVEN (PEG-SONDE)

Hvis du har en sonde som udgår fra maven, så vil sygeplejerskerne hjælpe dig med at bruge og pleje din sonde

- Skyl din sonde med 20-25 ml vand før og efter den har været brugt til mad/medicin. Hvis sonden ikke bruges dagligt til mad/medicin, så er det nok at skylle med 20-25 ml vand 2 gange dagligt.
- Huden omkring sonden skal rengøres dagligt og holdes tør
 1. Rens huden omkring sonden med en vatpind dyppet i vand eller en blanding af uparfumeret sæbe og vand. Den udvendige fikseringsplade, kan løftes lidt og efter 14 dage løsnes helt, når huden skal vaskes. Vask sonden, den udvendige plade, endestykket og kliklåsen med vand og uparfumeret sæbe. Benyt eventuelt en tandbørste. Løsdelene kan eventuelt udskiftes.
 2. Tør skorpedannelse eller væske væk
 3. Dup tør med et blødt, rent håndklæde eller en vatrondel. Forbinding er ikke nødvendig omkring sonden.
 4. Hvis der er en utæthed ved sonden, så skal den trækkes tæt til hudniveau, og hvis det fortsætter, så skal du kontakte den mave-tarmkirurgiske afdeling, som du er tilknyttet
- "Du kan tage brusebad.
- Dog bør du vente 14 dage med karbad, svømmebassin eller havbad, eventuelt kan sonden dækkes til med et stykke plastic og vandskyende plaster, når du bader."
- Brug ikke husholdningssprit, brintoverilte eller antibakteriel creme/gel på huden omkring din sonde

Mundpleje

OPSKRIFT PÅ MUNDSKYLLEVÆSKE



1 strøget teskefuld
(5 ml) salt



1 strøget teskefuld
(5 ml) natron



1 liter vand

SÅDAN TILBEREDER DU MUNDSKYLLEVÆSKEN

1. Bland 1 tsk natron og 1 tsk salt med 1 liter vand
2. Put mundskyllevæsken i en beholder med låg
3. Mundskyllevæsken opbevares ved stuetemperatur
4. Kassér resten af mundskyllevæsken ved slutningen af dagen og lav en frisk blanding næste dag

SÅDAN BRUGER DU MUNDSKYLLEVÆSKEN

- Ryst blandingen grundigt inden brug
- Skyl og gurgl munden med én spiseskefuld (15 ml) og spyt derefter ud
- Gentag mundskylningen 2 til 3 gange i træk
- Brug mundskyllevæsken hver 2. time dagen igennem

PLEJE AF PROTESER

- Brug dine tandproteser så lidt som muligt
- Fjern proteser eller andet aftageligt apparatur i munden inden du børster tænder
- Børst proteserne (med håndsæbe) og skyl dem efter måltider og før du går i seng
- Læg proteserne i en rensende opløsning i mindst 8 timer hver dag
- Hvis du er i behandling for svamp i munden, skal proteserne også lægges i en opløsning med et svampemiddel

INSTRUKTION I BRUG AF FLUORTANDSKINNER

1. Børst tænderne og brug tandtråd før du anvender fluortandskinnen
2. Fyld de små hulninger i tandskinnen 1/3 op med fluorgel
3. Indsæt skinnen og spyt overskydende gel ud
4. Lad skinnen sidde i 5 minutter
 - Brug tandskinnen før sengetid, det giver en længerevarende virkning
 - Børst tandskinnen og tør den efter brug
 - Brug ikke varmt vand til at rense tandskinnen, da det kan ødelægge formen
 - Undlad at spise, drikke eller skylle munden i 1/2 time efter du har brugt din fluorskinne.

Fortæl din tandlæge, hvis du ikke længere er i stand til at bruge fluortandskinnen

TIL VIGTIGE NOTER OM DIN PLEJE:
