

# Hoe dient u zichzelf te verzorgen na de behandeling met hoofd-/halsbestraling



## ETEN EN DRINKEN

### *Uw diëtist zal u blijven ondersteunen met uw eet- en drinkpatroon*

- Handhaaf uw gewicht en uw slikfunctie door het blijven eten van zacht of gemalen voedsel met een hoog eiwit-en caloriegehalte
- Begin met het eten van gewoon voedsel indien de pijn in uw mond verdwenen is of het kauwen en slikken makkelijker wordt
- Pak het gebalanceerde dieet van Canada's Food Guide to Healthy Eating weer op
- Probeer om iedere dag acht glazen niet-koolzuurhoudende dranken te drinken (alcohol en cafeïne vrij)
- Houd uw gewicht constant gedurende de eerste 6-8 weken na het voltooien van de behandeling

## SLIKKEN

### *Uw logopedist zal u blijven ondersteunen met het slikken*

Acht weken na het beëindigen van de radiotherapie is een herbeoordeling van uw slikfunctie nuttig

### *Slikonderzoek en veranderingen in het eetpatroon*

- Blijf doorgaan met hetzelfde dieet totdat u geadviseerd wordt dit te veranderen
- Blijf de aanwijzingen om veilig te slikken volgen (zie de "voor de start van de radiotherapie" folder)

### *Slikoefeningen*

- Doe iedere oefening 5-10 keer dagelijks, 3x per dag, tenminste 6 maanden na het beëindigen van de behandeling

### *Slikveranderingen ten gevolge van de radiotherapie*

- Acute bijwerkingen nemen meestal af 1-2 maanden na het beëindigen van de behandeling

## MONDVERZORGING

### *Uw tandheelkundig team zal u blijven helpen met uw mondverzorging*

#### *interdentale reiniging*

- Floss tenminste één keer per dag indien mogelijk
- Gebruik zonodig xylocaine mondspoeling alvorens dit uit te voeren

#### *Tandenpoetsen*

- Gebruik zonodig xylocaine mondspoeling voor het tandenpoetsen
- Gebruik een zachte tandenborstel
  - Ga door met zachtjes poetsen na de maaltijden en voor het slapen gaan
  - Maak de mondslimvlies schoon met een doekje gedrenkt in mondspoelmiddel

#### *Mondspoelmiddelen (zie recept neutrale mondspoelingen op de achterkant)*

- Spoel uw mond met mondspoelmiddelen na...
  - U uw tanden hebt gepoetst
  - U tussen uw tanden en kiezen hebt gereinigd
  - U iets hebt gegeten
- Spoel elke 1-2 uur als u wakker bent
- Blijf dagelijks fluoridekappen gebruiken of poets met een fluoridehoudende tandpasta om tandbederf te voorkomen

*\*Laat het uw tandheelkundig team weten als u niet langer in staat bent de fluoriekappen en/of de fluoridehoudende tandpasta te gebruiken\**

#### *Mondbevochtiging*

- Bevochtig uw neusholte gedurende de nacht met een vernevelaar in uw kamer
- Bevochtig uw mond geregeld met een mondspoelmiddel en gebruik mondbevochtigingsmiddelen
  - Vermijd vaseline en glycerine producten
- Gebruik suikervrije kauwgum en/of snoepjes om de speekselproductie te stimuleren

#### *Lipverzorging*

- Gebruik vaak wateroplosbare of op olie/was gebaseerde lipverzorgingsmiddelen
  - Gebruik geen vaseline

## HUIDVERZORGING

### *Uw radiotherapeutisch team zal u blijven ondersteunen in het optimaliseren van uw huidverzorging.*

*Ga door met het verzorgen van uw huid zoals geadviseerd door uw team totdat uw huid volledig hersteld is.*

#### *Uw huid heeft tijd nodig om te herstellen*

- Uw huid begint 2-3 weken na het beëindigen van de bestraling te herstellen
- Uw huidskleur zal 3-4 weken nodig hebben om weer uw normale kleur te krijgen
- Uw huid zal gevoelig blijven nadat het herstelt is
  - Ga door met de huidverzorging zoals geadviseerd in de folder "Voorafgaand/tijdens de bestraling"
- Gebruik 4 keer per dag ongeparfumeerde body lotions en crèmes op waterbasis
- Vermijd zonlicht op uw bestraalde huid
- Gebruik een zonnecreme nadat uw huid genezen is (SPF 30 of hoger)

#### *Haarverlies kan tijdelijk of permanent zijn*

- Haar in het bestraalde gebied groeit meestal 3-6 maanden na de behandeling terug
- Dit nieuwe haar kan dunner zijn en/of anders aanvoelen

## SONDEVOEDING EN VERZORGING VAN DE SONDE

### *Als u een voedingssonde heeft, dan zullen uw diëtist en team van zorgverleners u begeleiden bij de sondevoeding en de verzorging van de sonde.*

- Blijf doorgaan met sondevoeding en pas samen met uw diëtist de voeding aan als u meer begint te eten en drinken via uw mond
- Uw sonde kan verwijderd worden door uw arts of chirurg, indien u tenminste 1 maand op gewicht blijft zonder gebruik te maken van voeding via uw sonde

# Mondverzorging

## RECEPT VOOR EEN NEUTRAAL MONDSPOELMIDDEL



1 theelepel  
(5 mL) zout



1 theelepel (5 mL) soda/zuiveringszout  
(natriumcarbonaat)



4 kopjes  
(1L) water

### BEREIDINGSWIJZE

1. Meng 1 theelepel soda met 1 theelepel zout met 4 koppen water
2. Doe het mengsel in een bak met een deksel
3. Het mengsel moet op kamertemperatuur worden bewaard
4. Gooi het mengsel na iedere dag weg en maak een nieuwe hoeveelheid

### AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK

- voor gebruik goed schudden
- spoel en gorgel met ongeveer 15 ml (1 eetlepel) en spuug het dan uit
- herhaal dit 2-3 keer bij elke spoelbeurt
- gebruik de mondspoeling elke 2 uur (gedurende de dag)

### VERZORGING GEBITSPROTHESE

- laat uw prothese(n) zoveel mogelijk uit
- verwijder een volledig of gedeeltelijk kunstgebit (plaatje of frameprothese) voordat u uw eigen tanden en/of kaakwallen gaat poetsen
- Poets en spoel uw prothese na de maaltijden en voor het slapen gaan
- Leg de prothese tenminste gedurende 8 uur in een daartoe bestemde schoonmaakoplossing
- Als u middelen tegen schimmelinfecties gebruikt dan dient ook de prothese gelegd te worden in een vloeistof die schimmels tegengaat

### AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN FLUORIDEKAPPEN

1. Poets uw tanden en reinig tussen de tanden en kiezen alvorens de fluoridekappen in uw mond te doen
2. Vul de afdrucken van uw tanden in de kappen met ongeveer 1/3 fluoridegel
3. Plaats de lepel over uw tanden en spuug een eventuele overmaat uit
4. houd de lepels gedurende 5 minuten in uw mond
  - gebruik bij voorkeur voor het slapen gaan voor een optimaal effect
  - reinig de kappen met een borsteltje, spoel ze af en laat ze aan de lucht drogen
  - gebruik geen heet water om de kappen schoon te maken (dit kan de kappen vervormen)
  - Het eerste half uur na het uitnemen van de fluoridekappen mag u niet eten, drinken of de mondholte spoelen.

*Informeer uw tandarts of mondhygienist als u de fluoridekappen niet langer kan gebruiken en mesure d'utiliser les gouttières de fluor.*

## BELANGRIJKE OPMERKINGEN BETREFFENDE UW ZORG:

---

---

---

---