

# Hoe dient u zichzelf te verzorgen voor de start van de hoofd-/halsbestraling



<b>ETEN EN DRINKEN</b>	<p><i>Uw diëtist zal u ondersteunen met uw eet- en drinkpatroon voor de behandeling</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Eet een gebalanceerd dieet, hier kunt u de KWF-voedingschecklist voor gebruiken.</li><li>Kies voor zacht of gepureerd voedsel indien u pijn in uw mond heeft of problemen met kauwen en/of doorslikken van regulier voedsel.</li><li>Probeer om iedere dag acht glazen niet-koolzuurhoudende dranken te drinken (alcohol en cafeïne vrij)</li><li>Probeer uw gewicht op peil te houden</li><li>Indien u ondergewicht heeft, bespreek dit met uw diëtist</li></ul>
<b>SLIKKEN</b>	<p><i>Uw logopediste kan u ondersteunen bij het slikken voor de behandeling</i></p> <p><i>Slikonderzoek en veranderingen in het eetpatroon</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Voor de start van de behandeling, kan de logopedist een slikonderzoek doen om te kijken naar de manier waarop u slikt.</li><li>Om verslikken tijdens de behandeling te voorkomen, is het mogelijk dat uw voeding of drinken wordt aangepast.</li></ul> <p><i>Slikoefeningen</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Start direct met uw oefeningen</li><li>Voer iedere oefening 5-10 keer uit en doe dit 3 keer per dag</li></ul> <p><i>Hoe weet u zelf dat u last heeft van slikproblemen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hoesten, keelschrapen of vochtig/gorgelend geluid tijdens maaltijden.</li><li>Het gevoel dat voedsel in de keel blijft hangen, en/of dat u drinken nodig heeft om het voedsel door te slikken</li><li>Het slikken kost meer moeite, en/of het nuttigen van een maaltijd kost meer tijd</li><li>Moeite om uw voedsel te kauwen</li><li>Vocht komt uit uw neus of mond</li></ul> <p><i>Tips om goed te kunnen slikken</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rechtop zitten bij drinken of eten en nadien 30 minuten rechtop blijven zitten</li><li>Gebruik een theelepel en neem kleine slokjes van uw drinken</li><li></li><li>Wissel kleine hapjes voedsel af met kleine slokjes drinken</li><li>Probeer tijdens het kauwen of slikken niet te praten</li><li>Controleer of uw mond en wangen geen voedselresten bevatten na het nuttigen van een maaltijd</li><li>Om het slikken voor u zo makkelijk mogelijk te maken, kunt u andere sliktechnieken krijgen</li></ul>
<b>MONDVERZORGING</b>	<p><i>Uw tandheelkundig team zal u ondersteunen in het optimaliseren van uw mondgezondheid aan het begin van de behandeling.</i></p> <p><i>Flossen</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Floss tenminste één keer per dag met was-geïmpregneerd floss</li></ul> <p><i>Tandenpoetsen</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tandenpoetsen<ul style="list-style-type: none"><li>Gebruik een zachte tandenborstel</li><li>Poets zachtjes na de maaltijden en voor het slapen gaan</li><li>Borstel zachtjes de tong</li></ul></li></ul> <p><i>Spoelen (zie mondspoelmiddel recept op de achterzijde)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gebruik het middel verschillende keren na het tandenpoetsen of flossen (Spoelen, gorgelen en uitspuwen)<ul style="list-style-type: none"><li>Gebruik de medische mondspoelmiddelen minimaal 20 minuten na elkaar</li></ul></li></ul> <p><i>Mondbevochtiging</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Bevochtig uw neusholte gedurende de nacht met een vernevelaar in uw kamer</li><li>Bevochtig uw mond geregeld met een mondspoelmiddel en een spoelmiddel op waterbasis<ul style="list-style-type: none"><li>Vermijd vaseline en glycerine producten</li></ul></li></ul> <p><i>Lipverzorging</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gebruik wateroplosbare, op was-basis of olie-basis producten</li><li>Breng de verzorging aan na het schoonmaken en voor het slapen, indien nodig.</li><li>Gebruik geen vaseline</li></ul>
<b>HUIDVERZORGING</b>	<p><i>Uw radiotherapeutisch team zal u informeren met tips om uw huidverzorging te optimaliseren</i></p> <p><i>Wassen</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gebruik een milde ongeparfumeerde zeep</li><li>Gebruik tijdens het baden warm water, spoel u goed af en dep u droog met een schone, zachte handdoek</li><li>Draag ruimvallende en ademende kleding, zoals katoen</li></ul> <p><i>Bevochtiging van uw huid</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gebruik bodylotions of crèmes op waterbasis om de huid te bevochtigen als dat nodig is</li><li>Gebruik geen aftershave of geparfumeerde producten op uw huid</li><li>Vermijd producten die vaseline bevatten</li></ul> <p><i>Bescherm uw huid</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Bescherm uw huid voor direct zonlicht en wind</li><li>Draag een hoed met een brede rand en beschermende kleding</li><li>Vermijd extreme hete of koude temperaturen</li><li>Gebruik geen ijscompressen, verwarmingselementen of ga niet weken in een warm bad</li><li>Gebruik alleen een elektrisch scheerapparaat</li></ul>
<b>SONDEVOEDING EN VERZORGING VAN DE SONDE</b>	<p><i>Als u een voedingssonde heeft, dan zullen uw diëtist en team van zorgverleners u begeleiden bij de sondevoeding en de verzorging van de sonde.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Spoel uw sonde 2x per dag met 60 ml (1 injectiespuit) lauw kraanwater ('s ochtends en 's avonds)</li><li>Maak de huid rond de sonde dagelijks schoon en houdt deze huid droog.<ol style="list-style-type: none"><li>Maak de huid schoon met een vochtig wattenstaafje, gebruik eventueel zachte zeep</li><li>Verwijder de korstvorming of lekkage rond de sonde</li><li>Zachtjes droog deppen met een zachte, schone handdoek of watje</li><li>Indien er een lekkage is rond de sonde, bedek de huid met een gaasje</li></ol></li><li>Bedek de sonde tijdens het douchen met plastic tape; neem geen bad, ga niet naar het zwembad of in een hot tube om er zeker van te zijn dat de huid rond de sonde droog blijft.</li><li>Gebruik geen alcohol, waterstofperoxide of antibacteriële lotions of gels op de huid rondom de sonde</li></ul>

# 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:

---

---

---

---