

Terveyden hoito ennen pään- ja kaulanalueen sädehoitoa



SYÖMINEN JA JUOMINEN

Ravitsemusterapeutti ohjaa syömiseen ja juomiseen liittyvissä asioissa ennen sädehoitoa

- Syö monipuolista ravitsemussuositusten mukaista ravintoa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)
- Suosi pehmeitä tai soseutettuja ruoka-aineita, jos sinulla on kipua tai nielemisvaikeuksia
- Pyri juomaan kaksi litraa nesteitä päivittäin (alkoholittomia, kofeiinittomia ja hiilihapottomia juomia)
- Pyri säilyttämään oma kehonpainosi
- Jos olet alipainoinen, käänny ravitsemusterapeutin puoleen

NIELEMINEN

Puheterapeutti tai hoitohenkilökunta auttavat nielemiseen liittyvissä ongelmissa ennen hoidon aloitusta

Nielemisen ja ruokavaliomuutokset

- Puheterapeutti voi tarvittaessa arvioida nielemiskykyäsi ennen sädehoitoa
- Turvallisen nielemisen varmistamiseksi jotkin ruoka- ja juomamuutokset voivat olla tarpeellisia

Nielemisharjoitukset

- Aloita harjoitukset jo ennen sädehoidon alkamista
- Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä ja toista jokainen harjoitus 5-10 kertaa

Kuinka tunnistan nielemisvaikeudet?

- Yskä, kurkun selvittelyminen tai kostea, rahiseva ääni ruokailun aikana
- Ruoan takertuminen nieluun tai tarve huuhdella nielua ruokailun aikana
- Nieleminen tuntuu aiempaa työlämmältä tai syömiseen kuluu aiempaa enemmän aikaa
- Vaikeuksia pureskella ruokaa
- Nesteet pyrkivät ulos suusta tai nenästä

Turvallinen nieleminen

- Syö istuen ja pysy istuma-asennossa 30 minuuttia ruokailun jälkeen
- Käytä teelusikkaa ja nauti neste pieninä määrinä
- Ota vuoroin pieniä määriä ruokaa ja vuoroin pieni määrä nestettä
- Älä yritä puhua, kun pureskelet tai olet nielemässä ruokaa tai nestettä
- Tarkasta syömisen jälkeen, että suusi on tyhjä
- Nielemisen helpottamiseksi, sinulle voidaan opettaa uusia nielemistekniikoita

SUUN HOITO

Hammashoitohenkilökunta ohjaa suun hoidossa ennen sädehoidon alkamista

Hammasvälien puhdistus

- Puhdista hammasvälit vähintään kerran päivässä vahatulla hammaslangalla

Hampaiden harjaaminen

- Käytä pehmeää hammasharjaa
 - Harjaa hampaat kevyesti jokaisen aterian jälkeen sekä ennen nukkumaan menoa
 - Puhdista myös kieli kevyesti hammasharjalla

Huuhtelu (katso "Suuhuuhte"-ohje esitteen takaa)

- Huuhtele, purskuta ja sylkäise useita kertoja harjaamisen ja lankaamisen jälkeen
 - Suuhuuhdetta käytettäessä tulee purskuttelujen välillä olla vähintään 20 minuutin tauko

Suun kostutus

- Pyri kosteuttamaan nenäkäytäviä käyttämällä ilmankostutinta yöaikaan
- Kostuta suu usein suuhuuhteella ja/tai vesipohjaisella keinosyljellä
 - Vältä vaseliini- ja glyseriinipohjaisia geelejä ja muita suunhoitotuotteita

Huulten hoito

- Käytä vesiliukoisia, vaha- tai öljypohjaisia huulivoiteita
- Laita huulivoidetta suun puhdistamisen jälkeen, nukkumaan mennessä sekä aina tarpeen mukaan
- Älä käytä vaseliinivoiteita

IHON HOITO

Saat apua ihon hoitoon sädehoitoyksikön henkilökunnalta

Peseytyminen

- Käytä mietoa hajustamatonta saippuaa
- Mikäli käyt kylvyssä, käyt lämmintä vettä, huuhtele iho huolellisesti kylvyn jälkeen ja kuivaa painelemalla pehmeällä pyyhkeellä
- Käytä väljiä vaatteita, jotka ovat hengittävää materiaalia, kuten puuvillaa

Ihon kosteuttaminen

- Käytä ihon kosteuttamiseen vesipohjaisia voiteita tarpeen mukaan
- Älä käytä hajusteita tai partavesiä
- Vältä tuotteita, jotka sisältävät vaseliinia

Ihon suojaaminen

- Suojaa ihosi suoralta auringonvalolta ja tuulelta
- Käytä lierihattua ja suojaavaa, peittävää vaatetusta
- Vältä kylmiä ja kuumia lämpötiloja, kuten saunaa
- Älä käytä kylmäpakkauksia, lämpöpakkauksia tai kuumia kylpyjä
- Parran ajamiseen tulee käyttää ainoastaan parranajokonetta

LETKURAVITSEMUS

Hoitohenkilökunta ja ravitsemusterapeutti auttavat sinua mahdollisessa letkuravitsemuksessa sekä letkun hoidossa.

- Huuhtele letku aamuin illoin ruiskullisella (60ml) kädenlämpöistä vesijohtovettä
- Puhdista letkua ympäröivä iho päivittäin ja pidä kuivana
 1. Puhdista iho veteen tai mietoon saippualliuokseen kostutetulla pumpulipuikolla tai vanulapulla
 2. Pyyhi pois kaikki irtoava erite ja kate
 3. Kuivaa kevyesti painamalla puhtaalla pyyhkeellä tai pumpulipallolla
 4. Jos huomaat vuotokohdan, peitä ihoalue sideharsolla
- Peitä letku suihkun ajaksi teippaamalla sen päälle muovipussi. Vältä kylpemistä tai uimista, jotta letku pysyy kuivana
- Älä käytä alkoholipitoisia tai antibakteerisia liuoksia/voiteita letkua ympäröivällä ihoalueella

Suunhoito

SUUHUUHDE



1 teelusikallinen
(5 ml) suolaa



1 teelusikallinen (5 ml)
leivinjauhetta (soodaa)



1 litra vettä

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita 1 teelusikallinen suolaa ja 1 teelusikallinen leivinjauhetta yhteen litraan vettä
2. Säilytä suuhuuhte kannellisessa astiassa
3. Säilytä suuhuuhte huoneenlämmössä
4. Valmista päivittäin tuore suuhuuhte ja heitä vanha pois

KÄYTTÖOHJE

- Sekoita hyvin ennen käyttöä
- Huuhte ja kurlaa ruokalusikallisella (15 ml) huuhdetta ja sylje pois
- Toista 2-3 kertaa joka käyttökerralla
- Käytä huuhdetta päivän aikana 2 tunnin välein

HAMMASPROTEESIEN HOITO

- Ole ilman proteeseja niin paljon kuin mahdollista
- Ota irtoproteesit pois suusta ennen hampaiden harjaamista
- Harjaa proteesit jokaisen ruokailun jälkeen sekä ennen nukkumaan menoa
- Käytä proteesien puhdistusainetta, upota proteesit puhdistusliuokseen vähintään 8 tunnin ajaksi
- Mikäli sinulle on määrätty purskuteltava sienilääkitys suun sieni-infektion takia, upota myös proteesit sieni-infektion hoitoliuokseen

FLUORILUSIKOIDEN KÄYTTÖOHJE

1. Puhdista hammasvälit ja harjaa hampaat ennen lusikoiden käyttöä
2. Täytä 1/3 lusikoista geelillä
3. Laita lusikat paikalleen suuhun ja sylje ylimääräinen geeli ulos
4. Pidä lusikoita suussa 5 minuuttia
 - Saadaksesi pidempiaikaisen vaikutuksen käytä lusikoita nukkuessasi
 - Harjaa lusikat käytön jälkeen ja säilytä kuivina
 - Älä käytä kuumaa vettä lusikoiden puhdistukseen (kuuma vesi vaurioitaa lusikoita)
 - Vältä syömistä ja juomista 30 minuutin ajan fluorilusikoiden käytön jälkeen.

*Ilmoita hammashoitohenkilökunnalle,
jos et voi käyttää fluorilusikoita*

HOIDOSSASI HUOMIOITAVAA: