

Mundpflege vor Beginn einer Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich



ESSEN UND TRINKEN

Ihre Diätassistentin wird Sie beim Essen und Trinken vor der Bestrahlung beraten.

- Sorgen Sie für eine ausgewogene Diät gemäß den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Wählen Sie eine weiche oder pürierte Kost, wenn Sie Probleme beim Kauen oder Schlucken von normaler Kost haben
- Versuchen Sie, täglich 8 Tassen (2l) kohlenstofffreie Getränke zu sich zu nehmen (alkohol- und koffeinfrei)
- Achten Sie auf ein gleichbleibendes Körpergewicht
- Bei Untergewicht wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam

SCHLUCKEN

Ihre Logopädin kann Ihnen schon vor der Bestrahlung beim Schlucken helfen

Schluckuntersuchung und ev. Anpassung der Diät

- Vor Therapiebeginn können Sie von einer Logopädin untersucht werden, um Ihren Schluckvorgang besser zu verstehen
- Um Ihnen das Schlucken während der gesamten Behandlungsdauer zu ermöglichen, kann eine Anpassung der Diät erforderlich sein

Schluckübungen

- Beginnen Sie gleich mit den Schluckübungen
- Wiederholen Sie die Übungen 5-10 mal, 3mal täglich

Wie stellen Sie fest, dass Sie Schluckprobleme haben?

- Husten, Räuspern oder eine feuchte, gurgelnde Stimme während des Essens
- Ein Gefühl, dass Essen im Hals stecken bleibt, oder dass Sie Flüssigkeit brauchen, um es hinunter zu spülen
- Das Schlucken ist erschwert und/oder Sie brauchen mehr Zeit zum Essen
- Probleme beim Kauen
- Flüssigkeitsaustritt aus Nase oder Mund

Empfehlungen für sicheres Schlucken

- Sitzen Sie beim Essen und Trinken aufrecht, und bleiben Sie danach noch weitere 30 min aufrecht sitzen
- Verwenden Sie einen Teelöffel für kleine Flüssigkeitsmengen
- Wechseln Sie zwischen kleinen Happen Essen und kleinen Mengen Flüssigkeit ab
- Versuchen Sie, während des Kauens und Schluckens nicht zu sprechen
- Kontrollieren Sie nach dem Essen, ob Ihre Mundhöhle und die Wangen frei von Speiseresten sind
- Damit Sie so gut wie möglich schlucken können, können noch andere Techniken zur Anwendung kommen

MUNDPFLEGE

Ihr Behandlungsteam wird Sie vor Therapiebeginn bei Ihrer Mundpflege unterstützen

Zahnseide

- Verwenden Sie mindestens 1x täglich gewachste Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Keine Zahnstocher!

Zähneputzen

- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste
 - Putzen Sie sanft nach dem Essen und vor dem Schlafen
 - Putzen Sie auch die Zunge sanft

Mundspülung (siehe auch: "Mundspüllösungen" auf der Rückseite)

- Mehrmals spülen, gurgeln und ausspucken nach dem Zähneputzen oder nach der Anwendung der Zahnseide
 - Wenn Sie eine Spüllösung mit einem Medikament benutzen, warten Sie mindestens 20min, ehe Sie erneut spülen

Befeuchtung der Schleimhäute

- Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht indem Sie nachts einen Luftbefeuchter verwenden
- Befeuchten Sie den Mund oft mit Spüllösung oder Wasser
 - Vermeiden Sie Vaseline und Produkte auf Glycerin-Basis

Lippenpflege

- Verwenden Sie wasserlösliche, wachs- oder ölbasierte Mittel zur Lippenpflege
- Tragen Sie diese nach der Mundreinigung, zur Nacht und bei Bedarf auf
- Benutzen Sie keine Vaseline

HAUTPFLEGE

Ihr Behandlungsteam möchte Ihnen hier ein paar Hinweise zur Hautpflege geben

Waschen

- Waschen Sie sich mit einer milden, unparfümierten Seife
- Waschen Sie sich mit warmem Wasser, spülen Sie sich gründlich ab und tupfen Sie sich anschließend mit einem sauberen weichen Handtuch trocken
- Tragen Sie weite, weiche und atmungsaktive Kleidung, z.B. aus Baumwolle

Befeuchtung der Haut

- Wenn erforderlich, verwenden Sie wasserbasierte Körperlotion oder Cremes zur Hautpflege
- Verwenden Sie kein Aftershave, Parfüm oder Ähnliches auf Ihrer Haut
- Vermeiden Sie vaseline-hältige Produkte

Schützen Sie Ihre Haut

- Vermeiden Sie direktes Sonnenlicht und Wind
- Tragen Sie einen Hut mit Krempe und schützende Kleidung
- Vermeiden Sie extreme Hitze oder Kälte
- Wenden Sie keine Kältepackungen, Wärmekissen oder heiße Bäder an
- Verwenden Sie nur einen Elektrorasierer

ERNÄHRUNG UND PFLEGE EINER MAGENSONDE

Ihre Diätassistentin wird Ihnen im Falle einer Sondenernährung behilflich sein.

- Spülen Sie die Sonde zweimal täglich mit 60 ml (einer großen Spritze) lauwarmen Leitungswassers (morgens und abends)
- Reinigen Sie die Umgebung der Sonde täglich, und halten Sie die Durchtrittsstelle trocken
 1. Reinigen Sie die Haut mit einem kleinen Baumwollappen, den Sie vorher mit Wasser oder mit einer milden Seifenlösung befeuchten
 2. Entfernen Sie Krusten und Sekret
 3. Tupfen Sie die Haut vorsichtig trocken, entweder mit einem Wattepad oder mit einem weichen Baumwollappen
 4. Bei Austritt von Sekret legen Sie einen Gazeverband über dieser Stelle an
- Decken Sie die Sonde beim Duschen mit einem dichten Pflaster ab. Wannenbäder, Whirlpools oder Schwimmbäder sind zu vermeiden, damit die Haut trocken bleibt
- Benutzen Sie zur Reinigung der Haut keine Lösungen, Cremes oder Gele mit Alkohol, Desinfektionsmitteln oder Wasserstoffperoxid

Mundpflege

REZEPT FÜR EINE NEUTRALE MUNDSPÜLLÖSUNG



1 gestrichener
Teelöffel Salz



1 gestrichener
Teelöffel Backpulver



4 Tassen (1 Liter) Wasser

ZUBEREITUNG

1. Mischen Sie die o.g. Zutaten
2. Füllen Sie die Mundspüllösung in einen Behälter mit Deckel
3. Die Mundspülung soll bei Raumtemperatur aufbewahrt werden
4. Machen Sie jeden Tag eine frische Lösung

ANWENDUNG

- Vor Gebrauch gut schütteln
- Spülen und gurgeln Sie mit einem Esslöffel (15ml) und spucken Sie anschließend aus
- Wiederholen Sie dies 2-3x bei jeder Anwendung
- Wenden Sie die Mundspülung alle 2 Stunden während des Tages an

PFLEGE VON ZAHNPROTHESEN

- Tragen Sie Ihre Prothesen so wenig wie möglich
- Entfernen Sie alle Prothesen etc. vor dem Zähneputzen
- Reinigen und spülen Sie ihre Prothesen nach dem Essen und vor dem Schlafen
- Legen Sie die Prothesen mindestens 8 Stunden lang in eine Reinigungslösung ein
- Wenn Sie Medikamente gegen Pilzbefall der Mundhöhle nehmen, legen Sie auch die Prothese darin ein

ANWENDUNG VON FLUORIDIERUNGSSCHIENEN

1. Putzen Sie Ihre Zähne und benutzen Sie Zahnseide, bevor Sie die Schienen einsetzen
2. Füllen Sie die Schiene zu 1/3 mit Gel
3. Setzen Sie die Schiene ein und spucken Sie überflüssiges Gel aus
4. Lassen Sie die Schiene 5 min im Mund
 - Benutzen Sie die Schiene vor dem Schlafengehen, um noch bessere Wirkung zu erzielen
 - Putzen Sie die Schiene nach jedem Gebrauch und trocknen Sie diese an der Luft
 - Benutzen Sie kein heißes Wasser, um die Schiene zu reinigen (es würde sie verformen)
 - Nach dem Herausnehmen der Fluoridierungsschiene sollen Sie für 30 Minuten nichts essen, trinken oder den Mund spülen.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie die Schienen nicht länger benutzen können

WICHTIGE ANMERKUNGEN ZU IHRER PFLEGE:
