



## ESSEN UND TRINKEN

*Ihre Diätassistentin wird Ihnen beim Essen und Trinken im Verlauf der Bestrahlung behilflich sein*

- Bevorzugen Sie kalorienreiche Speisen und Flüssigkeiten mit einem hohen Anteil an Eiweiß
  - Käse, Milch, Fleisch, Eier, Bohnen, Joghurt, Puddings und Eiscreme
- Bei Problemen oder Schmerzen beim Kauen oder Schlucken von normaler Kost wählen Sie weiche oder pürierte Nahrung
  - Gebundene Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Nudeln, Rührei und Kartoffelbrei
  - Geben Sie Saucen, Öl oder Butter dazu, um die Speisen anzufeuchten
- Vermeiden Sie säuerliche Speisen und Getränke, wie z.B. Tomaten, Orangen oder Zitrusfrüchte.
- Vermeiden Sie trockene, harte, scharfkantige Speisen wie Toast, Nüsse, Chips sowie rohes Obst und Gemüse
- Verteilen Sie viele kleine Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten über den Tag, wenn das Essen schwieriger wird
- Nehmen Sie auch Nahrungsergänzungsmittel und/oder Smoothies und Milchshakes zu sich
- Versuchen Sie, täglich 8 Tassen (2l) kohlenstofffreie Getränke zu sich zu nehmen (alkohol- und koffeinfrei)
- Nehmen Sie nur kleine Bissen und kleine Schlucke, um das Schlucken zu erleichtern
- Geschmacksveränderungen sind normal. Fragen Sie um Rat, damit das Essen besser schmeckt

*Bei Problemen mit dem Essen oder Ihrem Körpergewicht melden Sie dies bitte sofort Ihrem Behandlungsteam*

## SCHLUCKEN

*Ihre Logopädin wird Ihnen während der Therapie beim Schlucken behilflich sein  
Schluckuntersuchung und Ernährungsumstellung*

- Folgen Sie weiterhin den Sicherheitshinweisen (siehe "vor Strahlentherapie")

*Schluckübungen*

- Führen Sie die Schluckübungen so gut wie möglich während der Dauer der Therapie durch
- Wiederholen Sie jede Übung 5-10 mal, 3x täglich

*Veränderungen des Schluckens durch Bestrahlung*

Nach der zweiten Therapiewoche werden Sie merken, dass das Schlucken schwieriger wird wegen der Nebenwirkungen der Bestrahlung. Diese Veränderungen können noch mehrere Wochen nach Ende der Bestrahlung anhalten

- Ihr Mund und Ihre Kehle können beim Schlucken schmerzhaft brennen, und Sie können Veränderungen bei Geschmack und Geruch feststellen
- Ihr Mund kann sich trocken anfühlen. Tragen Sie stets eine Flasche Wasser mit sich und nippen Sie häufig daran

## MUNDPFLEGE

*Ihr Behandlungsteam wird Ihnen bei der Mundpflege während der Behandlung behilflich sein.*

*Zahnseide*

- Benutzen Sie Zahnseide mindestens einmal täglich, wenn es möglich ist
- Falls erforderlich, spülen Sie vor der Anwendung von Zahnseide oder Interdentalbürstchen mit einer anästhesierenden Spülflüssigkeit (z.B. Xylocain).

*Zähneputzen*

- Spülen Sie mit Xylocain-Lösung vor dem Zähneputzen
- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste mit fluoridhaltiger Zahncreme
  - Zur Mundreinigung benutzen Sie eine in Mundspüllösung eingeweichte, saubere Kompresse oder ein Schwämmchen
  - Wenn Sie Zahnpasta nicht vertragen, spülen Sie mit der Mundspüllösung (siehe Rückseite)

*Mundspülung (siehe "Mundspülung" und "Fluoridierungsschienen" auf der Rückseite)*

- Spülen und gurgeln Sie mehrmals und spucken Sie die Lösung nach dem Zähneputzen oder nach der Anwendung von Zahnseide aus
  - Spülen Sie tagsüber alle 1-2 Stunden den Mund aus
- Verwenden Sie die Fluoridierungsschienen und eine fluoridierte Zahncreme täglich zur Kariesvorbeugung
- Bei zähem Schleim benutzen Sie die Mundspülung öfters und trinken Sie Wasser in kleinen Schlucken

*Befeuchtung der Schleimhäute*

- Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht, indem Sie nachts einen Luftbefeuchter verwenden
- Spülen Sie den Mund häufig mit der Mundspüllösung und wasserbasierten Speichelersatzmitteln
  - Vermeiden Sie Vaseline und Glycerin

*Lippenpflege*

- Nehmen Sie wasserlösliche, wachs- oder ölbasierte Mittel zur Lippenpflege
- *Benutzen Sie keine Vaseline*

## HAUTPFLEGE

*Ihr Behandlungsteam wird Ihnen bei der Hautpflege während der Bestrahlung behilflich sein*

*Ihre Haut kann gerötet oder geschwollen aussehen, und sich auch trocken, straff oder juckend anfühlen.*

- Führen Sie die Hautpflege wie beschrieben fort (siehe "Vor Radiotherapie")
- Falls erforderlich, können Sie bis zu 4x täglich eine unparfümierte, wasserbasierte Körperlotion oder Creme anwenden.
- Entfernen Sie keine losen Hautstückchen. Kratzen oder reiben Sie Ihre Haut nicht

*Informieren Sie Ihr Behandlungsteam bei offenen, nässenden oder juckenden Hautstellen*

- Waschen Sie sich weiterhin mit milder Seife und warmem Wasser. Tupfen Sie sich anschließend trocken
- Ihr Arzt kann ggf. eine Salbe für Ihre Haut verschreiben
- Sie können Kompressen mit leicht salzhaltiger Lösung bis zu 4x täglich anwenden

*Bei einem Problem mit der Haut in der Umgebung Ihrer Sonde verständigen Sie bitte sofort Ihr Behandlungsteam*

## ERNÄHRUNG UND PFLEGE BEI SONDERNÄHRUNG

*Ihr Behandlungsteam wird Ihnen im Falle einer Sondernahrung behilflich sein  
Ernährung über die Magensonde*

- Spülen Sie die Sonde weiterhin 2x täglich mit Wasser (siehe Seite: vor Radiotherapie)
- Wenn Sie Gewicht verlieren oder weniger essen und trinken, wird Ihre Diätassistentin Ihnen helfen, mit der Sondernahrung zu beginnen und diese überwachen
- Nehmen Sie Wasser und Ergänzungsnahrung entsprechend den Anweisungen zu sich

*Pflege der Magensonde*

- Halten Sie die Haut um die Sonde herum weiter sauber und trocken
- Wenn kein Sekret austritt, benötigen Sie auch keinen Verband
- Kontrollieren Sie die Umgebung der Sonde auf Entzündungszeichen (Rötung, Empfindlichkeit) oder Geruch.
  - Entzündungszeichen: feuerrote Haut, Schwellung, Sekret, Schmerzen oder Fieber

*Sagen Sie Ihrem Pflegeteam sofort Bescheid, wenn ...*

- Sie glauben, dass Sie ein Problem oder eine Entzündung an der Magensonde haben
- die Plastik/Gummauflage um die Sonde herum zu eng oder zu locker erscheint

# 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:

---

---

---

---