

# Ingrijirea dupa radioterapia la nivelul regiunii capului si gatului



## ALIMENTATIA SI HIDRATAREA

### **Dieteticianul dumneavoastravaoastrea va va ajuta in continuare cu alimentatia si hidratarea**

- Pastrati-va aceeasi greutate si deglutitia functionala prin consumarea de alimente moi sau pasate, bogate in proteine si valori
- Cand durerea inceteaza si mestecatul si inghitirea sunt mai usoare, Incepeti sa mancati alimente normale
- Reveniti la o dieta regulata echilibrata conform Ghidului Canadian de Alimentatie Sanatoasa
- Propuneti-va sa beti zilnic 8 cesti de lichide necarbogazoase (fara alcool sau cafeina)
- Pastrati-va aceeasi greutate pentru primele 6-8 saptamani de la terminarea tratamentului

## INGHITIREA

### **Specialistul dumneavoastra in vorbire (logopedul) va va ajuta in continuare cu inghitirea**

- Puteti merge pt o noua evaluare a inghitirii la 8 saptamani de la terminarea tratamentului, pentru a vedea cum inghititi

### **Studiu asupra inghitirii si schimbarile in dieta.**

- Continuati cu aceeasi dieta pana vi se spune sa faceti o schimbare
- Continuati sa urmariti ghidurile asupra sigurantei inghitirii (vezi "inainte de radioterapie).

### **Exercitii de inghitire**

- Faceti exercitii de 5-10 ori, de 3 ori pe zi, pentru cel putin 6 saptamani de la terminarea tratamentului

### **Modificarea inghitirii datorate iridierii**

- Efectele pe termen scurt se pot imbunatati dupa 1-2 luni de la terminarea tratamentului

## INGRIJIREA ORALA

### **Echipea dumneavoastra de oncologie dentara va va ajuta cu ingrijirea cavitatii bucale.**

### **Folosirea atei dentare**

- Daca puteti, folositi ata dentara cel putin o data pe zi
- Daca e necesar, utilizati clatire cu anestezic cu Xylocaina inainte de ata dentara

### **Periajul**

- Inainte de periaj, folositi clatire cu anestezic cu Xylocaina
  - Folositi o perie de dinti moale
  - Mentineti periajul usor dupa mase si inainte de culcare
  - Pentru a va curata gura folositi un prosop curat umed inmuiat in apa de gura

### **Clatirea**

- Clatiti cu apa de gura dupa...
  - Periaj
  - Folosirea atei dentare
  - Alimentatie
- Clatiti la fiecare 1-2 ore cat sunteti treji
- Continuati sa folositi pasta de dinti fluorinata pentru a preveni descompunerea dintilor

### **Informati echipa dentara daca nu mai puteti sa folositi pasta de dinti fluorinata**

### **Hidratarea orala**

- Hidratati caile nazale in timpul noptii cu un vaporizator cu aburi de camera.
- Hidratati mai frecvent cu apa de gura si lubrifianti
  - Evitati geluri cu petrol si produsele cu glicerina
- Utilizati guma fara zahar/sau si pastile pt a stimula salivarea

### **Ingrijirea buzelor**

- Utilizati des lubrifianti solubili pe baza de ulei sau ceara
  - Nu aplicati geluri cu petrol

## INGRIJIREA PIELII

### **Echipea de radioterapeuti va continua sa va ajute cu ingrijirea pielii. Continuati sa va ingrijiti pielea dupa sfatul echipei de tratament pana cand pielea se vindeca**

### **Pielea dumneavoastra are nevoie de timp sa se vindece**

- Pielea va incepe sa se vindece la 2-3 saptamani de la terminarea tratamentului
- Revenirea la normal a culorii pielii poate dura 3-4 saptamani
- Pielea va fi sensibila dupa vindecare
- Continuati sa aplicati regulile de ingrijire a pielii descrie "Inainte/in timpul radioterapie"
- Folositi lotiuni de corp sau creme pe baza de apa, neparfumate de 4 ori pe zi
- Evitati expunerea la soare a regiunii tratate
- Folositi factor de protectie solara cand pielea este vindecata (SPF >=30)

### **Pierderea parului poate fi temporara sau permanenta**

- Parul poate creste la loc in regiunea tratata in 3-6 luni de la terminarea tratamenntului
- Acesta poate fi mai subtire si/sau diferit

## HRANIREA PRIN TUB DE ALIMENTATIE SI INGRIJIREA ACESTUIA.

### **Daca aveti un tub de alimentatie, nutritionistul dumneavoastra si echipa de ingrijire vor lucra impreuna cu dumneavoastra pentru a va ajuta sa va alimentati pe tub**

- Continuati alimentatia pe tub si colaborati cu dieteticianul sa va ajusteze alimentatia odata ce incepeti sa mangati si sa beti mai mult pe gura
- Tubul de alimentatie poate fi indepartat de medicul dumneavoastra saude chirurg daca v-ati pastrat aceeasi greutate cel putin o luna, fara sa folositi tubul de nutritie

# Ingrijirea cavitatii bucale

## CLATIREA GURII-RETETA BLAND



1 lingurita (5 ml)  
de sare



1 lingurita(5ml)  
de bicarbonat de sodiu



4 cani(1litru)  
de apa

### CUM SA FACETI DUMNEAVOASTRA SOLUTIA DE APA DE GURA

1. Amestecati 1 lingurita de bicarbonat de sodiu si o lingurita de sare cu 4 cani de apa
2. Puneți apa de gura într-un recipient cu capac
3. Solutia de spalatura bucala ar trebui sa fie tinuta la temperatura camerei
4. Aruncați solutia la sfârșitul fiecărei zile și faceti una noua

### CUM SĂ UTILIZAȚI APA DUMNEAVOASTRA DE GURA

- Agitați bine înainte de utilizare
- Clătiți și faceti gargara cu o lingura (15 ml) și apoi scuipati
- Repetati de 2 sau 3 ori la fiecare utilizare
- Utilizati solutia de spalatura bucala la fiecare 2 ore in timpul zilei

### INGRIJIREA PROTEZEI DENTARE

- Tineti proteza dentara afara din gura cit de mult este posibil
- Scoateti protezele dentare, placile si alte proteze inainte de periaj
- Periați si clatiti proteza dentara dupa ce mincati si inainte de culcare
- Inmuiati proteza în soluție de curățare protezelor dentare timp de cel puțin 8 ore
- Daca sunteti pe terapie antifungica, inmuiati proteza in solutie antifungica

### INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A SUPTURILOR DE FLUOR

1. Periați si folositi ata dentare inainte de a purta suporturie
2. Completati canelurile suporturilor 1/3 cu gel
3. Introduceti suportul si eliminati orice exces de gel
4. Lasati suportul inaintea pentru 5 minute
  - Folositile la culcare pentru rezultate mai de lunga durata
  - Periați suporturile si uscatile la aer dupa fiecare utilizare
  - Nu utilizati apa fierbinte pentru spalarea suporturilor(apa fierbinte le va distruge)
  - Nu mancati, nu beti si nu va clatiti gura time de 30 minute dupa utilizarea solutiei cu Fluor.

*Informati echipa de dentisti daca nu mai puteti sa folositi suporturile de fluor*

## INFORMATII IMPORTANTE REFERITOARE LA INGRIJIREA DUMNEAVOASTRA

---

---

---

---