



ALIMENTAREA SI HIDRATAREA

Dieteticianul dumneavoastra va lucra alaturi de dumneavoastra pentru a va ajuta in privinta alimentatiei si hidratarii.

- Alegeti alimente si lichide bogate in proteine si calorii
 - Branza, lapte, carne, oua, fasole, iaurt grecesc, budinci si inghetata.
- Alegeti alimente moi sau pasate daca aveti dureri sau dificultati la inghitirea alimentelor solide
 - Supa crema, tocanita, musaca, paste, omleta si piure de cartofi
 - Aduagati sosuri, uleiuri sau unt pentru a inmuia alimentele.
- Evitati alimentele acide si sucurile de rosii, portocale sau grapefruit.
- Evitati alimentele uscate, tari, cu crusta cum ar fi paine prajita, nucile, chipsurile, legumele si fructele crude.
- Mancati multe mese mici sau gustari in timpul zilei daca mancatul devine mai dificil
- Luati suplimente nutritive si/sau smoothies sau shake-uri cu lapte
- Propuneti-va sa beti 8 cesti de lichide necarbogazoase zilnic(fara alcool sau cofeina)
- Luati bucati mici de mancare sau lichide pentru a mentine functionala inghitirea
- Modificarea gustului e normala. Cereti sfaturi pentru ca mancarea sa aiba gust mai bun

Daca aveti probleme cu alimentatia sau mentinerea greutatii comunicati cu echipa dumneavoastra medicala.

INGHITIREA

Specialistul dumneavoastra in vorbire(logopedul) va poate ajuta cu inghitirea in timpul tratamentului. Studiu asupra inghitirii si schimbarile in dieta.

- Continuati sa urmariti ghidurile asupra sigurantei inghitirii(vezi "inainte de radioterapie").

Exercitii de inghitire

- Continuati cu exercitiile in timpul tratamentului cat de bine puteti
- Repetati fiecare exercitiu de 5-10 ori pe zi de 3 ori pe zi.

Modificarile inghitirii datorate iradierii

Oricand dupa a doua saptamana de tratament, puteti observa ca inghitirea este mult mai dificila datorita efectelor secundare ale iradierii. Aceste modificari pot continua pana la cateva saptamani dupa incheierea tratamentului.

- Gura sau gatul dumneavoastra se poate simti ca si cum ar lua foc cand inghititi si puteti observa schimbari la nivelul mirosului si gustului.
- Va puteti simti gura uscata. Purtati cu dumneavoastra o sticla cu apa si beti din ea des.

INGRIJIREA ORALA

Echipa dumneavoastra de oncologie dentara va va ajuta cu ingrijirea gurii in timpul tratamentului.

Folosirea atei dentare.

- Utilizati ata dentara cel putin o data pe zi daca puteti.
- Folositi clatire cu anestezic cu Xylocaina inainte de ata dentara daca e necesar

Periajul

- Folositi clatire cu anestezic cu Xylocaina inainte de periaj
- Folositi o perie de dinti moale si pasta de dinti fluorinata
 - Pentru a va curata gura, folositi un tifon umed sau tampon moale umezit in apa
 - Daca nu suportati pasta de dinti, folositi solutie orala pe baza de bicarbonat de sodiu.

Clatirea(apa de gura)

- Clatiti si scuipati apa de gura de mai multe ori dupa periaj, dupa folosirea atei dentare si dupa ce mancati.
 - Clatiti la fiecare 1-2 ore cand sunteti treaz.
- Folositi truse cu fluor sau asta de dinti fluorizata pentru a prevenii descompunerea dintiilor.
- Pentru mucus dens, clatiti des si inghititi cantitati mici de apa

Hidratarea orala.

- Hidratati caile nazale in timpul noptii cu un vaporizator cu aburi de camera.
- Hidratati frecvent cu apa de gura si lubrifianti pe baza de apa
 - Evitati gelurile cu petrol si produsele cu glicerina.

Ingrijirea buzelor

- Utilizati des lubrifianti pe baza de ulei sau ceara, solubili in apa
- Nu aplicati gelurile pe baza de petrol.

INGRIJIREA PIELII

Echipa de radioterapeuti va va ajuta sa va ingrijiti pielea in timpul tratamentului

Puteti simti pielea uscata, tensionata, rosie sau umflata.

- Continuati sa va ingrijiti pielea dupa sfaturile anterioare(vezi "Inainte de radioterapie")
- Folositi lotiuni de corp sau creme pe baza de apa, neparfumate de 4 ori pe zi
- Nu indepartati pielea libera, nu va scarpinati sau nu va frecati pielea.

Adesativa echipei medicale daca pielea se crapa, devine umeda sau va mananca.

- Continuati sa va spalati cu sapun moale si apa calda. Mentineti suprafata uscata
- Medicul dumneavoastra va poate prescrie o crema pentru piele.
- Puteti folosi compereze cu solutie salina de maxim 4 ori pe zi.

Daca aveti probleme cu stoma, spuneti imediat unui membru al echipei de ingrijire

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

Alimentatia prin tubul de alimentatie.

- Continuati sa spalati tubul de alimentatie cu apa de 2 ori pe zi(vezi "Inainte de radioterapie")
- Daca pierdeti in greutate sau mancati si beti mai putine alimente si lichide pe gura, dieteticianul va continua sa lucreze cu dumneavoastra pentru a incepe si monitoriza nutritia pe tub
- Folositi apa si suplimentele de nutritie la sfaturile dieteticianului dumneavoastra.

Ingrijirea tubului

- Continuati sa mentineti pielea din jurul tubului curata si uscata.
- Daca nu exista supuratii, nu mai folositi pansament.
- Verificati tubul daca exista semne de roseata, edem, miros neplacut sau semne de infectie
 - Semne de infectie: culoare a pielii rosietica, uflaturi, supuratii, durere sau febra.

Adesati-va imediat echipei dumneavoastra medicale daca:

- Credeti ca aveti o infectie sau orice problema cu tubul
- Piesa de plastic din jurul tubului pare prea stransa sau prea larga.

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

- Agitati bine inainte de utilizare
- Clătitii 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
 - Folositi la culcare pentru rezultate mai de lunga durata
 - Periați suporturile si uscati 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
