

Sådan kan du pleje dig selv efter strålebehandling af hoved-hals



OM AT SPISE OG DRIKKE

Din diætist/sygeplejerske vil fortsat hjælpe dig med råd om din kost efter strålebehandling

- Det er vigtigt, at du holder din vægt, og at du vedligeholder din synkefunktion ved at fortsætte med at spise proteinrig og kalorierig blød eller blendet mad
- Du kan begynde at spise almindelig mad, efterhånden som smerterne fortager sig, og det bliver lettere at tygge og synke
- Vend tilbage til en almindelig varieret kost i henhold til Den Danske Fødevarerstyrelsens Officielle Kostråd
- Tilstræb at drikke 8 glas væske hver dag (uden kulsyre, alkohol og koffein)
- Hold din vægt stabil i de første 6-8 uger efter du er færdig med strålebehandlingen

OM SYNKEFUNKTION

Din sygeplejerske kan hjælpe dig med din synkefunktion

- Hvis det er svært at synke efter din strålebehandling, så kan du blive henvist til synketræning i din kommune

Synkefunktion og kostændringer

- Fortsæt med den samme kost indtil du får andet at vide
- Fortsæt med at følge vejledningerne "Om at synke sikkert" (Se arket "Før strålebehandling")

Synkeøvelser

- Lav fortsat dine synkeøvelser 5-10 gange i træk 3 gange om dagen i mindst 6 måneder efter afsluttet strålebehandling

Om strålebetingede ændringer i synkefunktionen

- Din synkning kan fortsat være påvirket af bivirkninger, men disse kan blive bedre i løbet af 1-2 måneder efter afsluttet strålebehandling

MUNDPLEJE

Din sygeplejerske eller tandlæge kan instruere dig i mundpleje efter strålebehandlingen

Om at bruge tandtråd

- Brug tandtråd mindst én gang dagligt, hvis du er i stand til det
- Hvis det gør ondt at bruge tandtråd, kan du forinden skylle munden med lokalbedøvende lidocain mundskyllevæske

Tandbørstning

- Hvis det gør ondt at børste tænder, kan du forinden skylle munden med lokalbedøvende lidocain mundskyllevæske
 - Brug en blød tandbørste
 - Blødgør tandbørstehårene i varmt vand før brug
 - Fortsæt med at børste tænder blidt efter hvert måltid og før sengetid
 - Brug eventuelt et stykke ren, fugtig gaze eller en skumsvamp dyppet i mundskyllevæske til at rense munden

Om at holde mundhulen ren (se "Opskrift på mundskyllevæske" på bagsiden)

- Skyl munden med mundskyllevæsken så ofte som du har behov for i løbet af dagen
 - "Spyt tandpastarester ud efter tandbørstning, men undlad at skylle munden, da fluor så fjernes og dermed ikke forebygger huller i tænderne.
 - Hvis tandpastaresterne gør ondt i mundslimhinden, så kan du skylle munden med mundskyllevæsken eller vand efter tandbørstning"
- Skyl munden ofte i løbet af dagen (i dine vågne timer)
- Fortsæt med at bruge din fluortandskinne dagligt eller brug tandpasta med højdosis fluor for at forebygge huller i tænderne

Fortæl din tandlæge, hvis du ikke kan bruge fluortandskinne eller tandpasta med fluor

Om at holde munden fugtig

- Fugt eventuelt næsehulen med en luftfugter i dit værelse om natten
- Fugt munden ofte med vand, mundskyllevæske eller spyterstatning ("kunstigt spyt")
 - Undgå vaseline og glycerinprodukter
- Brug sukkerfri og syrefri tyggegummi/pastiller/sugetabletter for at stimulere spytproduktionen

Læbepleje

- Brug vandbaserede, voksbaserede eller oliebasebaserede smøremidler ofte
 - Anvend ikke vaseline

HUDPLEJE

Fortsæt med at pleje din hud som tilrådet af din sygeplejerske, indtil din hud er helet

Det vil tage tid for din hud at hele

- Din hud vil begynde at hele 2-3 uger efter afsluttet strålebehandling
- Det kan tage 3-4 uger før huden får sin normale farve
- Din hud vil være følsom efter den er helet
- Fortsæt med at følge de råd om hudpleje som er beskrevet i arkene "Før/Under strålebehandling"
- Brug uparfumeret, vandbaseret bodylotion eller cremer til at fugte din hud dagligt
- Undgå sollys på det strålebehandlede område
- Brug solcreme (mindst solbeskyttelsesfaktor 30) selv efter huden er helet

Hårtab kan være midlertidigt eller permanent

- Det tager cirka 3-6 måneder for håret at gro frem igen efter endt strålebehandling
- Det nye hår kan føles tyndere og/eller anderledes end før strålebehandling

OM SONDEMAD OG -PLEJE, HVIS DU HAR EN SONDE SOM UDGÅR FRA MAVEN (PEG-SONDE)

Hvis du har en sonde som udgår fra maven, så vil sygeplejerskerne hjælpe dig med at bruge og pleje din sonde

- Fortsæt din sondemad og samarbejd med din diætist om at justere din sondemad i takt med at du begynder at spise og drikke mere gennem munden
- Din sonde kan blive fjernet af din læge/sygeplejerske, når du kan holde din vægt stabil

Mundpleje

OPSKRIFT PÅ MUNDSKYLLEVÆSKE



1 strøget teskefuld
(5 ml) salt



1 strøget teskefuld
(5 ml) natron



1 liter vand

SÅDAN TILBEREDER DU MUNDSKYLLEVÆSKEN

1. Bland 1 tsk natron og 1 tsk salt med 1 liter vand
2. Put mundskyllevæsken i en beholder med låg
3. Mundskyllevæsken opbevares ved stuetemperatur
4. Kassér resten af mundskyllevæsken ved slutningen af dagen og lav en frisk blanding næste dag

SÅDAN BRUGER DU MUNDSKYLLEVÆSKEN

- Ryst blandingen grundigt inden brug
- Skyl og gurgl munden med én spiseskefuld (15 ml) og spyt derefter ud
- Gentag mundskylningen 2 til 3 gange i træk
- Brug mundskyllevæsken hver 2. time dagen igennem

PLEJE AF PROTESER

- Brug dine tandproteser så lidt som muligt
- Fjern proteser eller andet aftageligt apparatur i munden inden du børster tænder
- Børst proteserne (med håndsæbe) og skyl dem efter måltider og før du går i seng
- Læg proteserne i en rensende opløsning i mindst 8 timer hver dag
- Hvis du er i behandling for svamp i munden, skal proteserne også lægges i en opløsning med et svampemiddel

INSTRUKTION I BRUG AF FLUORTANDSKINNER

1. Børst tænderne og brug tandtråd før du anvender fluortandskinnen
2. Fyld de små hulninger i tandskinnen 1/3 op med fluorgel
3. Indsæt skinnen og spyt overskydende gel ud
4. Lad skinnen sidde i 5 minutter
 - Brug tandskinnen før sengetid, det giver en længerevarende virkning
 - Børst tandskinnen og tør den efter brug
 - Brug ikke varmt vand til at rense tandskinnen, da det kan ødelægge formen
 - Undlad at spise, drikke eller skylle munden i 1/2 time efter du har brugt din fluorskinne.

Fortæl din tandlæge, hvis du ikke længere er i stand til at bruge fluortandskinnen

TIL VIGTIGE NOTER OM DIN PLEJE:
