

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



OM AT SPISE OG DRIKKE

Din diætist/sygeplejerske vil hjælpe dig med råd om din kost under strålebehandling.

- Vælg proteinrig og kalorierig mad og drikke
 - Ost, mælk, kød, æg, bønner, græsk yoghurt, budding og is
- Vælg blød eller blendet mad, hvis du har svært ved at tygge eller synke almindelig mad
 - Cremede supper, stuvninger, gryderetter, pasta, røræg og kartoffelmos
 - Tilsæt sovs, skysauce, olie eller smør for at blødgøre maden
- Undgå syreholdig mad og væske, såsom tomater og appelsin- eller grapefrugtjuice
- Undgå tør, hård og skorpet mad, såsom toastbrød, nødder, chips, rå frugt og rå grøntsager
- Spis mange små måltider eller snacks i løbet af dagen, hvis spisning bliver vanskeligt
- Indtag ernæringstilskud og/eller kosttilskud i form af smoothies eller milkshakes
- Tilstræb at drikke 8 glas væske hver dag (uden kulsyre, alkohol og koffein)
- Tag ofte små bidder mad og små slurke væske for at vedligeholde din synkefunktion
- Ændret smagsopfattelse er normalt. Spørg om råd til at få din mad til at smage bedre.

Hvis du har svært ved at spise eller holde din vægt, så fortæl det til dit behandlerteam med det samme

OM SYNKEFUNKTION

Din sygeplejerske vil hjælpe dig med din synkefunktion under strålebehandling
Synkefunktion og kostændringer

- Fortsæt med at følge vejledningen "Om at synke sikkert" (Se arket "Før strålebehandling")

Synkeøvelser

- Fortsæt med dine synkeøvelser så godt som du kan gennem hele strålebehandling
- Synkeøvelserne udføres 5-10 gange i træk, 3 gange om dagen

Om strålebetingede ændringer i synkefunktionen

Efter cirka 2 ugers strålebehandling kan din synkefunktion blive mere besværet på grund af bivirkninger af strålebehandling. Disse forandringer kan fortsætte i ugerne efter strålebehandling er afsluttet

- Din mund og dit svælg kan føles som om det brænder, når du synker, og du kan opleve ændringer i din smags- og lugtesans
- Din mund kan føles tør. Hav altid en flaske vand med dig og tag ofte en slurk

MUNDPLEJE

Din sygeplejerske vil instruere dig i mundpleje under strålebehandling

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 og højdosis fluortandpasta
 - Blødgør tandbørstehårene i varmt vand før brug og børst blidt efter hvert måltid og inden du skal sove
 - Brug eventuelt et stykke ren, fugtig gaze eller en skumsvamp dyppet i mundskyllevæske til at rense munden
 - Hvis det gør ondt i munden at bruge tandpasta, så kan du i en periode rense munden med mundskyllevæske med natron i, se "Opskrift på mundskyllevæske" på bagsiden

Om at holde mundhulen ren (se "Opskrift på mundskyllevæske" og "Brug af fluortandskinne" på bagsiden)

- 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 vand efter tandbørstning
 - Skyl munden ofte i løbet af dagen (i dine vågne timer)
- Brug en fluortandskinne dagligt eller brug tandpasta med højdosis fluor for at forebygge huller i tænderne
- Hvis du har tykt spyt/slim eller belægninger, skal du skylle munden oftere og tage små slurke vand ofte

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

Læbepleje

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

HUDPLEJE

Sygeplejerskerne ved stråleapparaterne vil give dig gode råd om hudpleje under strålebehandling

Din hud kan føles tør, stram, kløende, rød og hævet

- Fortsæt med at pleje din hud som tidligere beskrevet (Se arket "Før strålebehandling")
- Brug uparfumeret, vandbaseret bodylotion eller cremer til at fugte din hud dagligt
- Undgå at klø eller gnubbe på huden og undgå at pille løs hud af

Fortæl sygeplejerskerne ved stråleapparaterne hvis din hud revner, bliver våd eller føles kløende

- Fortsæt med at vaske huden med uparfumeret, mild sæbe og varmt vand. Dup huden tør
- Din læge kan eventuelt ordinere en særlig hudcreme på recept

Gør straks dit behandlerteam opmærksom på hvis du har problemer med din tracheostomi

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
Om sondemad

- Fortsæt med at skylle din sonde med vand som beskrevet i afsnittet "Før strålebehandling"
- Hvis du ikke kan spise og drikke tilstrækkeligt eller har besvær med at tage din medicin, så vil din diætist/sygeplejerske hjælpe dig med at passe sonden og din sondemad
- Din diætist/sygeplejerske vil vejlede dig vedrørende væske og ernæringstilskud

Om at passe en sonde, som udgår fra maven (PEG-sonde)

- Fortsæt med at holde huden omkring sonden ren og tør
- Hvis du har sonde ud fra maven, og der ikke er udsivning af væske omkring sonden, så er det ikke nødvendigt at bruge forbindelse
- Tjek huden omkring sonden for rødme, ømhed, dårlig lugt eller tegn på infektion
 - Følgende er tegn på infektion: huden er hørjød, hævet og der kan være udsivning af væske, smerte eller feber

Hvis du har sonde ud fra maven, skal du straks informere dit behandlerteam, hvis...

- Du tror, at du har en infektion eller andre problemer med din sonde
- Den udvendige plade (gummi/plastikstykket rundt om sonden på din hud) virker for stram eller for løs

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:
