



SYÖMINEN JA JUOMINEN

Ravitsemusterapeutti ohjaa edelleen syömiseen ja juomiseen liittyvissä asioissa

- Pyri säilyttämään painosi ja nielemiskykyä suosien edelleen proteiini- ja energiapitoisia pehmeitä tai soseutettuja ruoka-aineita
- Pyri noudattamaan tavanomaista ruokavaliota heti, kun kipu hellittää, ja pureskelu sekä nieleminen helpottuvat
- Palaa tavanomaiseen ravitsemussuositusten mukaiseen ruokavalioon (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)
- Pyri juomaan kaksi litraa nesteitä päivittäin (alkoholittomia, kofeiinittomia ja hiilihapottomia juomia)
- Pyri välttämään painon laskua 6-8 viikkoa hoidon päättymisestä

NIELEMINEN

Puheterapeutti tai hoitohenkilökunta auttavat sinua edelleen nielemiseen liittyvissä ongelmassa

- Sinulle voidaan tarvittaessa tehdä vielä nielemistutkimus 8 viikon kuluttua hoitojen päättymisestä

Nieleminen ja ruokavaliomuutokset

- Jatka samalla ruokavaliolla, kunnes olet saanut ohjeistuksen ruokavaliomuutoksiin
- Seuraa edelleen "Turvallinen nieleminen" -ohjeita (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)

Nielemisharjoitukset

- Tee harjoitukset 3 kertaa päivässä ja toista jokainen harjoitus 5-10 kertaa jatkaen vähintään 6 kk hoidon päättymisestä.

Sädehoidon aiheuttamat muutokset nielemisessä

- Lyhytaikaiset hoidon sivuvaikutukset voivat parantua 1-2 kuukauden kuluessa hoidon päättymisen jälkeen

SUUN HOITO

Hammashoitohenkilökunta ohjaa sinua edelleen suun hoidossa

Hammassvälien puhdistus

- PLankaa hampaat vähintään kerran päivässä, jos mahdollista
- Käytä tarvittaessa lidokaiini-puudutetta (suihke tai huuhte) ennen lankaamista

Harjaaminen

- Käytä tarvittaessa lidokaiini-puudutetta (suihke tai huuhte) ennen harjaamista
- Käytä pehmeää hammasharjaa
 - Pehmitä harjakset lämpimällä vedellä
 - Jatka hellävaraista hampaiden harjaamista aterioiden jälkeen sekä ennen nukkumaan menoa
 - Käytä puhtaita, suuhuuhteeseen kastettuja vanulappuja tarpeen mukaan suun puhdistukseen

Huuhtelu (katso "Suuhuuhte-ohje" esitteen takaa)

- Huuhtelee suuhuuhtella:
 - Harjattuasi
 - Langattuasi
 - Ruokailun jälkeen
 - Huuhtelee suu 1-2 tunnin välein hereillä ollessasi
 - Käytä edelleen fluorilusikoita tai fluorihammastahnaa estääksesi hampaiden reikiintymistä
- Ilmoita hammashoitohenkilökunnalle, jos et enää kykene käyttämään fluorihammastahnaa ja/tai -lusikoita*

Suun kostutus

- Pyri kostuttamaan nenäkäytäviä käyttämällä ilmankostutinta yöaikaan
- Kostuta suu usein huuhteella ja vesipohjaisella keinosyljellä
 - Vältä vaseliini- ja glyseriinipohjaisia geelejä ja muita suunhoitotuotteita
- Käytä sokerittomia purukumeja ja/tai imeskelytabletteja stimuloidaksesi syljeneritystä

Huulten hoito

- Käytä usein vesiliukoisia, vaha- tai öljypohjaisia huulivoiteita
 - Älä käytä vaseliinivoiteita

IHON HOITO

Sädehoitohenkilökunta auttaa edelleen ihon hoidossa. Hoida ihoasi ohjeiden mukaan kunnes iho on täysin parantunut

Iho tarvitsee aikaa parantuakseen

- Iho alkaa parantua 2-3 viikkoa hoitojen päättymisen jälkeen
- Ihon värin palautuminen voi kestää 3-4 viikkoa
- Iho tulee olemaan herkkä myös paranemisen jälkeen
- Hoida edelleen ihoasi kuten aiemmin ohjeistettu (katso "Ennen sädehoitoa/ Sädehoidon aikana" -esitteet)
- Käytä hajustamattomia vesipohjaisia ihovoiteita neljä kertaa päivässä
- Vältä hoidetun ihoalueen altistusta auringolle
- Käytä aurinkorasvaa (suojakerroin vähintään 30)

Hiusien ja/tai ihokarvojen lähtö voi olla väliaikaista tai pysyvää

- Karvoitus voi kasvaa takaisin hoidetulle alueelle 3-6 kuukautta hoidon jälkeen
- Uusi karvoitus voi olla ohutta ja/tai tuntua erilaiselta

LETKURAVITSEMUS

Hoitohenkilökunta ja ravitsemusterapeutti auttavat sinua mahdollisessa letkuravitsemuksessa sekä letkun hoidossa.

- Jatka letkuravitsemusta ravitsemusterapeutin ohjeiden ja muutosten mukaisesti alkaessasi nauttia enemmän ravintoa myös suun kautta
- Letkuravitsemus voidaan lopettaa ja letku poistaa lääkärin toimesta, kun painosi on pysynyt muuttumattomana vähintään kuukauden ilman letkuravitsemusta

Suunhoito

SUUHUUHDE



1 teelusikallinen
(5 ml) suolaa



1 teelusikallinen (5 ml)
leivinjauhetta (soodaa)



1 litra vettä

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita 1 teelusikallinen suolaa ja 1 teelusikallinen leivinjauhetta yhteen litraan vettä
2. Säilytä suuhuuhte kannellisessa astiassa
3. Säilytä suuhuuhte huoneenlämmössä
4. Valmista päivittäin tuore suuhuuhte ja heitä vanha pois

KÄYTTÖOHJE

- Sekoita hyvin ennen käyttöä
- Huuhtelee ja kurlaa ruokalusikallisella (15 ml) huuhdetta ja sylje pois
- Toista 2-3 kertaa joka käyttökerralla
- Käytä huuhdetta päivän aikana 2 tunnin välein

HAMMASPROTEESIEN HOITO

- Ole ilman proteeseja niin paljon kuin mahdollista
- Ota irtoproteesit pois suusta ennen hampaiden harjaamista
- Harjaa proteesit jokaisen ruokailun jälkeen sekä ennen nukkumaan menoa
- Käytä proteesien puhdistusainetta, upota proteesit puhdistusliuokseen vähintään 8 tunnin ajaksi
- Mikäli sinulle on määrätty purskuteltava sienilääkitys suun sieni-infektion takia, upota myös proteesit sieni-infektion hoitoliuokseen

FLUORILUSIKOIDEN KÄYTTÖOHJE

1. Puhdista hammasvälit ja harjaa hampaat ennen lusikoiden käyttöä
2. Täytä 1/3 lusikoista geelillä
3. Laita lusikat paikalleen suuhun ja sylje ylimääräinen geeli ulos
4. Pidä lusikoita suussa 5 minuuttia
 - Saadaksesi pidempiaikaisen vaikutuksen käytä lusikoita nukkuessasi
 - Harjaa lusikat käytön jälkeen ja säilytä kuivina
 - Älä käytä kuumaa vettä lusikoiden puhdistukseen (kuuma vesi vaurioitaa lusikoita)
 - Vältä syömistä ja juomista 30 minuutin ajan fluorilusikoiden käytön jälkeen.

*Ilmoita hammashoitohenkilökunnalle,
jos et voi käyttää fluorilusikoita*

HOIDOSSASI HUOMIOITAVAA:
