



SYÖMINEN JA JUOMINEN

Ravitsemusterapeutti ohjaa syömiseen ja juomiseen liittyvissä asioissa

- Suosi proteiini- ja energiapitoista ruokavaliota
 - Juusto, maito, liha, kananmuna, pavut, maustamaton jogurtti, vanukkaat ja jäätelö
- Suosi pehmeitä tai soseutettuja ruoka-aineita, jos sinulla on kipua tai nielemisvaikeuksia
 - Kermaiset keitot, perunasose, pasta, munakkaat, pata- ja laatikkoruuat
 - Lisää kastikkeita, öljyjä tai voita ruoan kostuttamiseksi
- Vältä happamia ruoka-aineita ja juomia, kuten tomaatteja tai appelsiini- ja greippimehuja
- Vältä kuivia ja kovia ruoka-aineita, kuten paahtoleipää, pähkinöitä, perunalastuja sekä raakoja hedelmiä ja kasviksia
- Syö päivän aikana useita pieniä aterioida ja välipaloja, erityisesti jos syöminen vaikeutuu
- Käytä tarvittaessa ravintolisävalmisteita ja/tai pirtelöitä
- Pyri juomaan kaksi litraa nesteitä päivittäin (alkoholittomia, kofeiinittomia ja hiilihapottomia juomia)
- Nauti pieniä määriä ruokaa kerrallaan ja tiheästi nesteitä hyvän nielemistoiminnan varmistamiseksi
- Makuuainin muutokset ovat tavallisia

Jos ilmenee syömisvaikeuksia tai painonlaskua, ilmoita siitä välittömästi hoitohenkilökunnalle

NIELEMINEN

Puheterapeutti tai hoitohenkilökunta auttavat sinua nielemiseen liittyvissä ongelmissa hoitojen aikana

Nielemisen ja ruokavaliomuutokset

- Seuraa "Turvallinen nieleminen" -ohjeita (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)

Nielemisharjoitukset

- Jatka nielemisharjoituksia vointisi mukaan läpi hoidon
- Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä ja toista jokainen harjoitus 5-10 kertaa

Modifications de déglutition induites par la radiothérapie

Nieleminen vaikeutuu yleensä toisen sädehoitoviikon kuluessa ja voi jatkua muutamia viikkoja hoidon päättymisen jälkeenkin

- Nieleminen voi aiheuttaa polttavan tunteen suussa tai nielussa. Lisäksi maku- ja hajuaistissa voi tapahtua muutoksia.
- Suu voi tuntua kuivalta. Pidä mukana vesipulloa ja juo usein.

SUUN HOITO

Hammashoitohenkilökunta ohjaa sinua suun hoidossa sädehoidon aikana

Hammassvälien puhdistus

- Lankaa 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 ja fluorihammastahnaa
 - Käytä puhtaita kosteita harsotaitoksia tai suuhuuhteeseen kastettuja vanulappuja suun puhdistamiseen
 - Jos et voi käyttää hammastahnaa, käytä suuhuuhdetta

Huuhtelu (katso "Suuhuuhte-ohje" ja "Fluorilusikoiden käyttöohjeet" esitteen takaa)

- Huuhtele, purskuttele ja sylje useita kertoja hampaiden harjaamisen, hammassvälien puhdistamisen ja ruokailun jälkeen
 - Huuhtele suu 1-2 tunnin välein hereillä ollessasi
- Käytä fluorilusikoita tai fluorihammastahnaa estääksesi hampaiden reikiintymistä
- Purskuttele ja juo pieniä määriä vettä usein, mikäli sylki tuntuu sitkeältä/paksulta

Suun kostutus

- Pyri kostuttamaan nenäkäytäviä käyttämällä ilmankostutinta yöaikaan
- Kostuta suu usein suuhuuhteella ja vesipohjaisella keinosyljellä
 - Vältä vaseliini- ja glyseriinipohjaisia geelejä ja muita suunhoitotuotteita

Huulten hoito

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

IHON HOITO

Saat apua ihon hoitoon sädehoitoyksikön henkilökunnalta

Ihosi voi tuntua kuivalta, kiristävältä, kutiavalta, punottavalta ja turvonneelta

- Hoida ihoasi, kuten aiemmin ohjeistettu (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)
- Käytä hajustamattomia vesipohjaisia ihovoiteita neljä kertaa päivässä
- Älä kuori, raavi tai hankaa ihoa

Kerro hoitohenkilökunnalle, jos ihosi rikkoutuu, kutisee tai siihen tulee rakkuloita

- Peseydy lämpimällä vedellä, käytä mietoa saippuaa. Kuivaa painelemalla
- Lääkäri voi kirjoittaa sinulle reseptin ihon hoitoon käytettävistä rasvoista

• Voit käyttää keittosuolahaudetta neljä kertaa päivässä

Jos avanteessa on ongelmia, kerro siitä heti hoitohenkilökunnalle.

LETKURAVITSEMUS

Hoitohenkilökunta ja ravitsemusterapeutti auttavat sinua mahdollisessa letkuravitsemuksessa sekä letkun hoidossa.

Letkuravitsemus

- Huuhtele letku vedellä kahdesti päivässä (katso "Ennen sädehoitoa" -esite)
- Jos painosi laskee tai syöt ja juot vähemmän suun kautta, ravitsemusterapeutti aloittaa ja ohjeistaa letkuravitsemuksen
- Käytä vettä ja lisäravinteita ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan

Letkun hoito

- Pidä letkua ympäröivä iho puhtaana ja kuivana
- Sideharsotaitoksen käytön voi lopettaa, mikäli iho on siisti letkun tyvessä
- Tarkista letkun tyven ihon kunto ja merkkejä punoituksesta, arkuudesta, pahasta hajusta tai muu tulehdukseen viittaavasta muutoksesta
 - Infektion merkit: punoittava iho, turvotus, erite, kipu ja kuume

Kerro hoitohenkilökunnalle heti, jos:

- Epäilet infektiota, tai muuta letkuun liittyvää ongelmaa
- Ihoon kiinnittynyt kumi/muovirengas letkun ympärillä on liian tiukka tai löysä

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
- Huuhtele 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:
