

Comment prendre soin de vous pendant la radiothérapie tête et cou?



MANGER ET BOIRE

Votre diététicien attiré vous aidera pour votre alimentation pendant votre traitement

- Privilégier une alimentation à haute teneur en protéines et riche en calories
 - Fromage, lait, viande, œufs, haricots, yaourt à la grecque, puddings et glaces
- Choisissez des aliments mous ou mixés si vous éprouvez des douleurs ou des difficultés à mastiquer ou à avaler les aliments habituels
 - Potages, ragoûts, pâtes, œufs brouillés et purée de pommes de terre
 - Ajouter des sauces, de l'huile ou du beurre pour humidifier la nourriture
- Évitez les aliments acides et fluides comme les tomates, le jus d'orange ou de pamplemousse
- Évitez les aliments croustillants, secs et durs comme du pain grillé, les noix, les chips ainsi que les fruits et légumes crus
- Mangez plusieurs petits repas ou des collations pendant la journée si manger devient plus difficile
- Prendre des compléments alimentaires et/ou consommer des smoothies ou des milkshakes
- Essayez de boire quotidiennement 8 tasses de liquide non gazeux (sans alcool et sans caféine)
- Prenez de petites bouchées de nourriture et des gorgées de liquide fréquentes afin de maintenir votre travail de déglutition
- Le changement du goût est normal. Demandez des conseils pour améliorer le goût des aliments

Si vous éprouvez des difficultés à manger ou à maintenir votre poids, informer immédiatement votre équipe médicale

DÉGLUTITION

Votre orthophoniste vous aidera pour déglutir pendant votre traitement

Examen de la déglutition et changement de régime alimentaire

- Continuez à suivre les recommandations pour déglutir en toute sécurité (Voir le feuillet "Avant la radiothérapie")

Exercices de déglutition

- Continuer avec vos exercices du mieux que vous le pouvez pendant le traitement
- Faites chaque exercice 5 à 10 fois, 3 fois par jour

Modifications de déglutition induites par la radiothérapie

A tout moment après la 2ème semaine de traitement, vous pouvez trouver que votre déglutition est plus difficile en raison des effets indésirables de la radiothérapie. Ces changements peuvent se poursuivre jusqu'à quelques semaines après la fin de votre traitement.

- Votre bouche/gorge peut avoir une sensation de feu lorsque vous avalez et vous remarquerez peut-être des changements concernant le goût et l'odorat
- Vous pouvez avoir la bouche sèche. Apportez une bouteille d'eau avec vous et prenez des gorgées régulièrement

SOINS DE LA BOUCHE

Votre équipe dentaire en oncologie vous aidera pour vos soins de bouche pendant votre traitement

Passage du fil dentaire

- Passer le fil au moins une fois par jour si vous êtes en mesure
- Rincez avec une solution anesthésique de xylocaïne avant le passage du fil dentaire si nécessaire

Brossage

- Rincez avec une solution anesthésique de xylocaïne avant le brossage
- Utilisez une brosse à dent souple avec un dentifrice au fluor
 - Pour nettoyer votre bouche, utiliser une gaze propre ou un coton à collutoire imbibé de bain de bouche
 - Si vous ne pouvez pas supporter la pâte dentifrice, imprégner les poils avec le bain de bouche au bicarbonate de soude

Rinçage (voir au dos «recette pour bain de bouche naturel»)

- Rincez, agiter en bouche et recracher le bain de bouche plusieurs fois après le brossage, le passage du fil dentaire et l'alimentation
 - Rincer toutes les 1 à 2 heures pendant que vous êtes éveillé
- Utiliser quotidiennement des gouttières de fluor ou un dentifrice fluoré pour prévenir la carie dentaire
- En cas de sécrétions épaisses, utiliser le bain de bouche et prendre des gorgées d'eau fréquemment

Hydratation buccale

- La nuit, humidifier les voies nasales avec un brumisateur (humidificateur) dans votre chambre
- Hydrater plus souvent avec des bains de bouche et des lubrifiants aqueux
 - Éviter la vaseline et les produits à base de glycérine

Soin des lèvres

- Utilisez souvent des lubrifiants aqueux, à base de cire ou d'huile
- Ne pas appliquer de la vaseline

SOINS DE LA PEAU

Votre équipe de radiothérapie vous aidera pour vos soins de peau pendant le traitement

Vous pouvez avoir une sensation de peau sèche, qui tire, démange, rougit ou enfle

- Continuer à prendre soin de votre peau comme précédemment recommandé (voir le feuillet «Avant la radiothérapie»)
- Utilisez des lotions ou des crèmes pour le corps à base d'eau non parfumées 4 fois par jour
- Ne pas décoller, gratter ou frotter la peau morte

Informez votre équipe de soin si votre peau s'entaille ou devient humide ou démange

- Continuer à laver avec un savon doux et de l'eau chaude. Sécher en tapotant
- Votre médecin peut vous prescrire une crème pour la peau
- Vous pouvez utiliser des compresses imbibées d'une solution saline jusqu'à 4 fois par jour

Si vous rencontrez des problèmes avec votre stomie, informer immédiatement n'importe quel membre de votre équipe de soins.

ALIMENTATION PAR SONDE

Si vous avez une sonde d'alimentation, votre diététicien traitant et votre équipe soignante seront à vos côtés pour gérer votre sonde et votre alimentation par cette voie.

Alimentation par sonde

- Continuer à rincer votre sonde d'alimentation à l'eau 2 fois par jour (voir le feuillet "Avant la radiothérapie")
- Si vous perdez du poids ou si votre alimentation par voie orale diminue, votre diététicien attiré continuera à travailler avec vous pour initier et surveiller une alimentation par sonde
- Utilisez de l'eau et des compléments nutritionnels selon les conseils de votre diététicien attiré

Soins de la sonde

- Continuer à garder la peau propre et sèche autour de votre sonde
- S'il n'y a pas d'écoulement, arrêtez d'utiliser un pansement
- Surveiller les signes de rougeur, de sensibilité, une mauvaise odeur et des signes d'infection autour de la sonde
 - Signes d'infection: couleur rouge feu de la peau, gonflement, écoulement, douleur ou fièvre

Informez rapidement votre équipe de soin si...

- Vous pensez que vous avez une infection ou si vous avez une question au sujet de votre sonde
- Le morceau de caoutchouc ou plastique autour de la sonde au contact de votre peau semble trop serré ou trop lâche

Soins bucco-dentaires

Go online for all resources
in multiple languages.

Visit **ISOO.World**



RECETTE DE BAIN DE BOUCHE NATUREL



1 cuillère à café
(5 ml) de sel



1 cuillère à café (5 ml)
de bicarbonate de soude



4 tasses
(1 L) d'eau

COMMENT FAIRE VOTRE BAIN DE BOUCHE?

1. Mélangez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 1 cuillère à café de sel avec 4 tasses d'eau
2. Mettez le mélange dans un récipient avec un couvercle
3. Le bain de bouche doit être conservé à température ambiante
4. Jeter à la fin de chaque jour et faire un nouveau mélange

COMMENT UTILISER VOTRE BAIN DE BOUCHE?

- Bien agiter avant utilisation
- Rincer et se gargariser avec une cuillère à soupe (15 ml), puis cracher
- Répéter 2 ou 3 fois à chaque utilisation
- Utilisez le bain de bouche toutes les 2 heures pendant la journée

ENTRETIEN DES PROTHÈSES DENTAIRES

- Ôter vos prothèses autant que possible
- Enlever les prothèses dentaires amovibles et les plaques avant le brossage
- Brosser et rincer les prothèses après les repas et avant le coucher
- Faire tremper les prothèses dentaires en solution de nettoyage pendant au moins 8 heures
- Si vous êtes sous traitement antifongique, tremper la prothèse dans une solution antifongique

MODE D'EMPLOI DES GOUTTIÈRES FLUORÉES

1. Brosser et passer le fil dentaire avant de porter les gouttières
2. Remplir les gouttières au 1/3 avec du gel fluoré
3. Insérer la gouttière et cracher les excès de gel
4. Laisser poser pendant 5 minutes
 - Utiliser avant le coucher pour des résultats plus durables
 - Brosser les gouttières et sécher à l'air libre après chaque utilisation
 - Ne pas utiliser d'eau chaude pour nettoyer les gouttières (risque de déformation)
 - Ne pas manger, boire ou se rincer dans les 30 minutes qui suivent l'utilisation des gouttières fluorées.

Informez l'équipe dentaire si vous n'êtes plus en mesure d'utiliser les gouttières de fluor

REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT VOS SOINS:
