



## ESSEN UND TRINKEN

*Ihre Diätassistentin wird Sie weiterhin bei Fragen zu Essen und Trinken beraten.*

- Achten Sie darauf, Ihr Gewicht zu halten und bevorzugen Sie weiterhin kalorienreiche Speisen und Flüssigkeiten mit einem hohen Anteil an Eiweiß
- Nehmen Sie wieder normale Kost zu sich, wenn die Schmerzen aufhören und Kauen und Schlucken leichter wird
- Kehren Sie zurück zu einer ausgewogenen Ernährung, die den Empfehlungen der DGE entspricht (Deutsche Ges. für Ernährung)
- Versuchen Sie, täglich 2 Liter kohlenstofffreie Getränke zu sich zu nehmen (auch alkohol- und koffeinfrei).
- Halten Sie Ihr Gewicht für 6-8 Wochen nach dem Ende der Therapie

## SCHLUCKEN

*Ihre Logopädin wird Ihnen weiterhin beim Schlucken behilflich sein*

- Eventuell sollen Sie ca. 8 Wochen nach Ende der Therapie zu einer weiteren Schluckuntersuchung gehen

*Schluckuntersuchung und Ernährungsumstellung*

- Ändern Sie Ihre Ernährung erst, wenn Ihnen dazu geraten wird.
- Beachten Sie weiterhin die Ratschläge zum sicheren Schlucken (siehe "vor Bestrahlung")

*Schluckübungen*

- Bei Schluckproblemen sollen Sie diese Übungen 5-10mal, 3x täglich wiederholen (für mindestens 6 Monate nach Therapieende).

*Veränderungen des Schluckvorganges durch die Bestrahlung*

- Frühe Nebenwirkungen der Bestrahlung können sich schon 1 - 2 Monate nach Therapieende bessern

## MUNDPFLEGE

*Ihr Behandlungsteam wird Ihnen auch weiterhin bei der Mundpflege behilflich sein*

*Zahnseide*

- Benutzen Sie Zahnseide möglichst einmal täglich
- Falls erforderlich, spülen Sie vor der Anwendung von Zahnseide oder Interdentalbürstchen mit einer anästhesierenden Spülflüssigkeit (z.B. Xylocain).

*Zähneputzen*

- Spülen Sie vor dem Zähneputzen mit Xylocain-Lösung
  - Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste
  - Putzen Sie weiterhin sanft die Zähne nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafen
  - Zum Reinigen der Mundhöhle verwenden Sie ein mit Mundspüllösung angefeuchtetes Lappchen

*Mundspülung (siehe "Mundspülung" auf der Rückseite)*

- Spülen Sie Ihren Mund aus nach
    - ... dem Zähneputzen
    - ... der Anwendung von Zahnseide
    - ... dem Essen
  - Solange die Entzündung/Mundtrockenheit besteht, sollen Sie tagsüber alle 1-2 Stunden spülen.
  - Verwenden Sie die Fluoridierungsschienen und/oder eine fluoridierte Zahncreme, um Karies vorzubeugen
- Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie die Fluoridierung nicht fortsetzen können*

*Befeuchtung der Schleimhäute*

- Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht, indem Sie nachts einen Luftbefeuchter verwenden
- Spülen Sie den Mund häufig mit der Mundspüllösung und wasserbasierten Speichelersatzmitteln
  - Vermeiden Sie Produkte, die Vaseline und Glycerin enthalten
- Verwenden Sie zuckerfreien Kaugummi oder Pastillen, um den Speichelfluss zu aktivieren

*Lippenpflege*

- Verwenden Sie zur Lippenpflege wasserlösliche, wachs- oder ölbasierte Salben
  - Benutzen Sie keine Vaseline

## HAUTPFLEGE

*Ihr Behandlungsteam, wird Ihnen bei der Hautpflege nach der Bestrahlung behilflich sein. Befolgen Sie diese Ratschläge bis die Haut verheilt ist*

*Ihre Haut braucht Zeit, um zu heilen*

- Ihre Haut wird 2-3 Wochen nach Ende der Therapie besser
- Ihre Hautfarbe kann 3-4 Wochen brauchen, bis sie sich normalisiert
- Ihre Haut bleibt auch nach dem Abheilen noch empfindlich
- Führen Sie die Hautpflege möglichst fort, wie im Abschnitt "Vor/während der Strahlentherapie"
- Falls erforderlich, können Sie bis zu 4x täglich eine unparfümierte, wasserbasierte Körperlotion oder Creme anwenden.
- Vermeiden Sie Sonneneinstrahlung auf der bestrahlten Haut
- Verwenden Sie nur Sonnencremes mit LSF 30 oder mehr, wenn die Haut verheilt ist

*Haarverlust kann vorübergehen oder bleiben*

- Ihr Haar im Bestrahlungsbereich kann nach 3-6 Monaten wieder wachsen
- Das neue Haar kann dünner sein und/oder sich anders anfühlen

## ERNÄHRUNG UND PFLEGE BEI SONDENERNÄHRUNG

*Ihr Behandlungsteam wird Ihnen im Falle einer Sondenernährung behilflich sein*

- Führen Sie die Ernährung über die Sonde fort und passen Sie zusammen mit Ihrer Pflegekraft die Sondenernährung an, sobald eine Ernährung über den Mund wieder möglich wird
- Ihre Ernährungssonde kann von Ihrem Behandlungsteam entfernt werden, wenn Sie die Sonde mindestens einen Monat lang nicht verwendet und dabei Ihr Gewicht gehalten oder zugenommen haben.

# Mundpflege

## REZEPT FÜR EINE NEUTRALE MUNDSPÜLLÖSUNG



1 gestrichener  
Teelöffel Salz



1 gestrichener  
Teelöffel Backpulver



4 Tassen (1 Liter) Wasser

### ZUBEREITUNG

1. Mischen Sie die o.g. Zutaten
2. Füllen Sie die Mundspüllösung in einen Behälter mit Deckel
3. Die Mundspülung soll bei Raumtemperatur aufbewahrt werden
4. Machen Sie jeden Tag eine frische Lösung

### ANWENDUNG

- Vor Gebrauch gut schütteln
- Spülen und gurgeln Sie mit einem Esslöffel (15ml) und spucken Sie anschließend aus
- Wiederholen Sie dies 2-3x bei jeder Anwendung
- Wenden Sie die Mundspülung alle 2 Stunden während des Tages an

### PFLEGE VON ZAHNPROTHESEN

- Tragen Sie Ihre Prothesen so wenig wie möglich
- Entfernen Sie alle Prothesen etc. vor dem Zähneputzen
- Reinigen und spülen Sie ihre Prothesen nach dem Essen und vor dem Schlafen
- Legen Sie die Prothesen mindestens 8 Stunden lang in eine Reinigungslösung ein
- Wenn Sie Medikamente gegen Pilzbefall der Mundhöhle nehmen, legen Sie auch die Prothese darin ein

### ANWENDUNG VON FLUORIDIERUNGSSCHIENEN

1. Putzen Sie Ihre Zähne und benutzen Sie Zahnseide, bevor Sie die Schienen einsetzen
2. Füllen Sie die Schiene zu 1/3 mit Gel
3. Setzen Sie die Schiene ein und spucken Sie überflüssiges Gel aus
4. Lassen Sie die Schiene 5 min im Mund
  - Benutzen Sie die Schiene vor dem Schlafengehen, um noch bessere Wirkung zu erzielen
  - Putzen Sie die Schiene nach jedem Gebrauch und trocknen Sie diese an der Luft
  - Benutzen Sie kein heißes Wasser, um die Schiene zu reinigen (es würde sie verformen)
  - Nach dem Herausnehmen der Fluoridierungsschiene sollen Sie für 30 Minuten nichts essen, trinken oder den Mund spülen.

*Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie die Schienen nicht länger benutzen können*

### WICHTIGE ANMERKUNGEN ZU IHRER PFLEGE:

---

---

---

---