



Patiënteninformatie

Adviezen bij mond- en keelbestraling

Centrum voor oncologie
Radiotherapie

Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding	3
Adviezen bij mond- en keelbestraling.....	4
Huidreacties	4
Algemeen advies om huidreacties te verminderen	5
Haarverlies	6
Reactie van de slijmvliezen	7
Vermoeidheid	9
Vochttopstapeling of oedeem in de hals	9
Lippen	9
Heesheid	9
Tot slot.....	10
Wie contacteren bij vragen / problemen?	10
Persoonlijke notities / vragen	11

De informatiefolders van AZ Turnhout worden met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij uw zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deze brochure biedt u de nodige informatie en adviezen bij mond- en keelbestraling. Wij raden u aan om ook de brochure 'Radiotherapie in AZ Turnhout' te lezen. Die brochure bevat algemene informatie over bestralingen.

Tijdens de periode waarin u de bestraling krijgt, kan het zijn dat u neveneffecten ondervindt.

Het is niet mogelijk om in deze brochure alle details voor elke individuele situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig extra vragen te stellen aan uw arts of aan een verpleegkundige.

Neem deze brochure mee als u naar het ziekenhuis komt.

Adviezen bij mond- en keelbestraling

Huidreacties

Ongeveer twee weken na de start van de bestraling, kan de huid ter hoogte van de mond en/of de hals rood en gevoelig worden. De huid wordt soms droog en schilferig en u kunt last hebben van jeuk. Het is ook mogelijk dat er vochtige wondletsels ontstaan. Aan het einde van de behandeling kan de huid bruin verkleuren.

Eén tot twee weken na het einde van de behandeling, zal uw huid spontaan herstellen. Bij hevige huidreacties duurt het herstel iets langer.

Als u tijdens de bestraling huidproblemen ondervindt, kunt u terecht bij de radiotherapeut of bij een verpleegkundige van radiotherapie. Zij zullen u een aangepaste verzorging voorstellen.

Als de huid op het einde van de behandeling bruin is verkleurd en als er geen open wonden zijn, dan mag u de huid voorzichtig reinigen met ether vanaf 4 tot 6 weken nadat het einde van de bestraling.

Als de huid op het einde van de behandeling toch open zou zijn, dan zal de verpleegkundige u vragen om een week later terug te komen voor een wondcontrole. De verpleegkundige zal u hiervoor een afspraak geven.

Belangrijk: Neem zelf de zalf en het materiaal voor de wondzorg naar die controle. Wanneer u het materiaal niet meebrengt, moeten wij materialen van het ziekenhuis gebruiken. Deze rekenen we aan op uw ziekenhuisfactuur.

Contacteer ons wanneer u één van de volgende reacties opmerkt na de volledige periode van bestraling:

- hevige roodheid
- pijn
- zwelling
- geur
- verandering in de hoeveelheid wondvocht
- verandering in de kleur van het wondvocht
- koorts
- opengaan van de huid

Algemeen advies om huidreacties te verminderen

- Vanaf de eerste dag van de bestraling, gebruikt u 2x per dag de Extracalm spray op de bestraalde huid.
- Was u dagelijks met 'zeep zonder zeep' (Eucerin ph 5 douche crème[®], Eucerin doucheolie[®], baby Bodysol[®], La Roche Posay). Als de huid open is, mag u geen zeep gebruiken, maar spoelt u de huid goed af met lauw water. Gebruik daarbij een zachte waterstraal.
- Gebruik een zacht washandje en een zachte handdoek.
- Dep uw huid voorzichtig droog (niet wrijven).
- U mag zich scheren met een elektrisch apparaat.
- U mag geen aftershave of parfum gebruiken.
- Vermijd druk en wrijvingen op de bestraalde huid. Draag geen kraag of das, dit kan irriteren.
- Stel uw huid niet bloot aan extreme temperaturen.
- Gebruik geen ijszakje of warmwaterkruik en ga niet naar de sauna of het solarium.
- Stel de bestraalde huid tijdens de bestralingsperiode tot drie maanden na het einde van de behandeling, niet bloot aan direct zonlicht en gebruik geen zonnebank.
- gebruik een totale hypoallergene sunblock (factor 50) bv. Louis Widmer, Avène[®]
- Gebruik enkel de aanbevolen niet geparfumeerde verzorgingsproducten.
- Gebruik geen kleefpleisters op de bestraalde huid.
- Bescherm uw huid tegen de wind.

Wanneer de huid open is, mag u de Extracalm spray niet meer gebruiken. De verpleegkundige bespreekt met u welke wondzorg u dan nodig heeft.

Haarverlies

Tijdens de bestraling verliest u alleen haar op de plek waar we u bestralen. Na de bestraling kan het zijn dat het haar op die plaats niet terug groeit. Dat is afhankelijk van de dosis die u tijdens de bestraling toegediend kreeg. Om de dosis op gezond weefsel zo veel mogelijk te beperken, dienen we de bestraling vanuit verschillende hoeken toe.

Haarverlies ter hoogte van de nek is een mogelijke bijwerking. Mannen kunnen ook het baardhaar verliezen.

Belangrijke informatie voor mannelijke patiënten:

Als u een baard heeft, is het belangrijk voor uw bestraling om uw baard zo kort mogelijk te knippen of te trimmen. Dat doet u best de dag vóór de simulatie.

Hou uw baard zo kort mogelijk tijdens de volledige periode dat u bestraald wordt.

Een lange of volle baard kan problemen geven bij de dagelijkse positionering voor uw bestraling. Het masker dat we bij de simulatie voor u maken, geeft exact de contouren van het hoofd en de hals weer. Bij een lange of volle baard, is dat niet mogelijk.

Reactie van de slijmvliezen

Door de bestraling kunt u last krijgen van:

- **Een ontsteking van het mondslijmvlies:** het mondslijmvlies is dan pijnlijk, rood en gezwollen. Dit ongemak treedt meestal 2 weken na de start van de bestraling op. De ontsteking geneest meestal vanzelf na het einde van de behandeling maar kan nog 2 tot 4 weken last geven.
- **De verandering van het speeksel en een droge mond:** dit zijn ongemakken die vaak na de eerste week van de bestraling optreden. Naarmate de behandeling vordert, verergeren deze klachten. Ze verminderen langzaam tijdens de eerste maanden na het einde van de behandeling. In sommige gevallen duurt het herstel langer en blijven de klachten langer aanwezig.
- **Smaakveranderingen** kunnen optreden. Ze nemen toe naarmate de behandeling vordert. De smaak verbetert pas vanaf 6 maanden na de behandeling. Een volledig herstel treedt op na ongeveer 1 jaar.

Als u last heeft van bovenstaande ongemakken, dan mag u dat melden aan een verpleegkundige of aan de radiotherapeut.

Algemeen advies om reacties van de slijmvliezen te verminderen

- Poets regelmatig uw tanden, minstens twee keer per dag.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Gebruik tandpasta of gel met fluoride.
- Vervang uw tandenborstel om de twee maanden.
- Ga regelmatig bij uw tandarts op controle.
- Drink regelmatig kleine slokjes water.
- Zet 's nachts water naast uw bed.
- Bevochtig de lucht in de woon- en slaapkamer.
- Gebruik geen tabak en drink geen alcohol.
- Reinig uw prothese minstens één keer per dag.
- Spoel uw prothese na iedere maaltijd.
- Laat de prothese enkele uren per dag uit uw mond, zo geeft u het tandvlees en de slijmvliezen wat rust.
- Een tandprothese moet u droog bewaren als u deze niet draagt.

Voedingsadvies bij eetproblemen

- Eet uw maaltijd op kamertemperatuur of koud.
- Koude voeding, zoals ijs, vermindert de sliklast.
- Eet zachte voeding zoals pudding, milkshake, kaas of zacht fruit.
- Eet brood zonder korst, pastagerechten, vis of ei in plaats van vlees en gebonden crème soepen.
- Drink water om slijmen te voorkomen (minstens 1 liter per dag).
- Proeft u een metaalsmaak? Vervang dan u uw metalen bestek door een plastieken of houten bestek.
- Verzacht scherpe of zure gerechten door room toe te voegen.
- U kunt uw maaltijd aanvullen met eiwit- en calorierijke dranken die te verkrijgen zijn in de apotheek.
- Eet regelmatig kleine porties.
- Bevochtig uw mond eventueel met een mondsproeier.
- Voeg verdikkingsmiddelen toe aan uw voeding wanneer u zich regelmatig verslikt. Deze middelen zijn te verkrijgen in de apotheek.
- Door te kauwen en te zuigen, stimuleert u uw speekselklieren om dun en waterig speeksel te produceren.
- Als u veel gewicht verliest, dan neemt u best calorierijke voedingsmiddelen. U kunt bijvoorbeeld room, boter of honing toevoegen aan uw bereidingen.

Te vermijden

- Pikante, te zure, te zoute en te zoete voedingsmiddelen
- Droge en harde voeding
- Hete of warme bereidingen
- Alcohol en koolzuurhoudende dranken
- Citrusvruchten (sinaasappel, pompelmoes, citroen,...)
- Vermijd plaatsen waar mensen roken

Om deze ongemakken zoveel mogelijk te beperken, zal een diëtiste u tijdens de behandeling begeleiden. Zij kan u adviezen geven in verband met de voeding.

U kunt de diëtiste bereiken via de verpleegkundigen die u helpen bij de bestraling, via de radiotherapeut of via het telefoonnummer: 014 40 69 84.

Vermoeidheid

Tijdens de bestralingsperiode kunt u zich moe voelen. Spreek hierover met uw arts of met een verpleegkundige. In onze wachtzaal kan u de folder 'Vermoeidheid bij en na kanker' vinden.

Vochtopstapeling of oedeem in de hals

Soms kan er op de plaats van de bestraling in de hals een zwelling ontstaan. Dat heet 'oedeem'. Het ongemak blijft echter beperkt tot een licht opgezwollen hals en een gespannen gevoel. Soms is het oedeem ook na de bestraling nog een tijdje aanwezig.

Lippen

Door de bestraling kunnen uw lippen plots opzwellen en kan er korstvorming en bloeding ontstaan. Bij deze ongemakken moet u uw lippen voorzichtig proper maken. U kan Vaseline® of lippenbalsem aanbrengen om de lippen vochtig te houden. Ook na de behandeling moet u uw lippen blijven beschermen met Vaseline® of met lippenbalsem.

Heesheid


Vanaf de derde week na de start van de bestraling kan u last krijgen van een hese stem. Deze heesheid begint vanaf twee weken na het einde van de behandeling langzaam af te nemen. Na drie maanden kan de heesheid volledig verdwenen zijn.

Algemeen advies:

- Praat zacht en zo weinig mogelijk.
- Vermijd alcohol en tabak.
- Gebruik een goede luchtbevochtiger.
- Vermijd grote temperatuurschommelingen.

Tot slot





In de folder 'Sociale voorzieningen' vindt u nuttige informatie over eventuele tussenkomsten bij uw ziekte, over gespreksgroepen en andere vormen van psychosociale zorg.

Onze sociaal verpleegkundigen staan steeds voor u klaar om te luisteren en om uw vragen te beantwoorden. U kunt hen bereiken via de dienst patiëntenbegeleiding ( 014 40 68 35).

Wie contacteren bij vragen / problemen?

Heeft u na de bestralingsperiode nog vragen, dan kunt u terecht bij uw huisarts.

Heeft u specifieke vragen over de voorbije behandeling, dan kunt u, afhankelijk van het toestel waarop u werd bestraald, rechtstreeks telefonisch contact opnemen met de dienst radiotherapie op campus Sint-Elisabeth.

 Secretariaat RT	014 40 69 40
 Toestel Onyx	014 40 69 43
 Toestel Perla	014 40 69 13
 Polikliniek oncologie	014 40 69 02

Persoonlijke notities / vragen

Eventuele vragen of opmerkingen kunt u hier noteren.
Zo heeft u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of met een verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11