



Patiënteninformatie

Adviezen bij mond- en keelbestraling

Centrum voor oncologie
Radiotherapie

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Belangrijk.....	4
Adviezen bij mond- en keelbestraling	5
Huidreacties	5
Algemeen advies om huidreacties te verminderen	5
Haarverlies	7
Reactie van de slijmvliezen	8
Algemeen advies om reacties van de slijmvliezen te verminderen	8
Voedingsadvies bij eetproblemen	9
Te vermijden.....	10
Vermoeidheid	10
Vochtopstapeling of oedeem in de hals	10
Heesheid	10
Tot slot	11
Wie contacteren bij vragen / problemen?	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 geeft u informatie en adviezen bij een bestraling van de mond en/of de keel.

Wij raden u aan om ook de brochure 'Radiotherapie in AZ Turnhout' te lezen. In deze brochure vindt u algemene informatie over bestralingen.

Het is niet mogelijk om in deze brochure alle details voor elke individuele situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om extra vragen te stellen aan uw arts of aan een verpleegkundige/medisch technoloog op de afdeling radiotherapie.

Belangrijk

Als u een kinderwens heeft of als u zwanger bent op het moment dat u een behandeling met ioniserende stralen nodig heeft, is het zeer belangrijk dat u dit meldt aan de radiotherapeut.

Adviezen bij mond- en keelbestraling

Tijdens de periode waarin de bestraling wordt toegediend, kan het zijn dat u volgende neveneffecten ondervindt:

Huidreacties

Ongeveer twee weken na de start van de bestraling, kan de huid aan 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.

Algemeen advies om huidreacties te verminderen

- Was u dagelijks met 'zeep zonder zeep' (Eucerin ph 5 douchecrème®, Eucerin doucheolie®, baby BodySol®, La Roche Posay). Als de huid open is, mag u op die plaats geen zeep gebruiken, maar spoelt u de huid goed af met lauw water. Gebruik daarbij een zachte waterstraal.
- Vanaf de eerste dag van de bestraling, gebruikt u best 2x per dag de Extracalm spray op de bestraalde huid. Wanneer de huid open is, mag u de Extracalm spray niet meer gebruiken. De verpleegkundige bespreekt met u welke wondzorg u dan nodig heeft.
- Gebruik een zacht washandje en een zachte handdoek.
- Dep uw huid voorzichtig droog (niet wrijven).
- U mag zich voorzichtig 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 en tot 3 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.

Als u tijdens de bestraling huidproblemen ondervindt, dan kunt u terecht bij een verpleegkundige van radiotherapie. We 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 vanaf 4 tot 6 weken nadat de bestraling werd beëindigd, de huid voorzichtig reinigen met ether.

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

Belangrijk bij afspraak wondcontrole:

Als u een afspraak kreeg voor een wondcontrole, dan is het **belangrijk dat u de zalf en het materiaal voor de wondzorg zelf meebrengt naar deze wondcontrole**. Wanneer u het materiaal niet meebrengt dan zijn wij genoodzaakt om materialen van het ziekenhuis te gebruiken. De gebruikte materialen rekenen we dan aan op uw ziekenhuisfactuur.

Contacteer ons wanneer de bestralingsperiode **al ten einde is** en u één van volgende huidreacties opmerkt:

- hevige roodheid
- pijn
- zwelling
- het ontstaan van een wonde
- verandering in de hoeveelheid wondvocht
- verandering in de kleur van het wondvocht
- het ontstaan van een wondgeur
- koorts

Haarverlies

Haarverlies door bestraling treedt alleen op in het bestraalde gebied. Het begint meestal in de tweede of de derde week.

Na de behandeling kan het zijn dat het haar op die plaats niet terug groeit. Dat is afhankelijk van de bestralingsdosis die u kreeg toegediend. U kunt dit vooraf met de radiotherapeut bespreken.

Belangrijke informatie voor mannelijke patiënten:

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

Het is belangrijk om de baard zo kort mogelijk houden tijdens de hele periode dat u bestraald wordt.

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

Reactie van de slijmvliezen

Door de bestraling kunt u last krijgen van:

- **ontsteking van het mondslijmvlies:** het mondslijmvlies is dan pijnlijk, rood en gezwollen. Dit ongemak treedt meestal na de eerste 2 weken op. De ontsteking geneest meestal vanzelf na het einde van de behandeling maar kan nog 2 tot 4 weken last geven.
- **Zwelling en korstvorming ter hoogte van de lippen:** bij dit ongemak is het best dat u de lippen voorzichtig proper maakt met een zacht doek en lauw water. Breng Vaseline® of lippenbalsem aan om de lippen vochtig te houden. Ook na de behandeling kunt u de lippen op deze manier blijven verzorgen.
- **Verandering van het speeksel en een droge mond:** dit zijn ongemakken die vaak na de eerste week van de bestraling ontstaan. Naarmate de behandeling vordert, kan het zijn dat deze klacht verergert. Ze vermindert langzaam tijdens de eerste maanden na het einde van de behandeling. In sommige gevallen duurt het herstel langer en blijven de klachten langer aanwezig.
- Er kunnen **smaakveranderingen** optreden en het kan zijn dat deze klacht toeneemt naarmate de behandeling vordert. We verwachten dat de smaak pas zal verbeteren 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 2 x per dag.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Gebruik tandpasta of gel met fluoride.
- Vervang uw tandenborstel om de 2 maanden.
- Ga regelmatig bij uw tandarts op controle.
- Drink regelmatig kleine slokjes water, ook 's nachts.
- Bevochtig de lucht in de woon- en slaapkamer.

- Gebruik geen tabak/vape en drink geen alcohol.
- Reinig uw prothese minstens 1x 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.
- **Bewaar uw prothese 's nachts op een droge plaats**, nooit in water of water met Steradent. In het water kunnen bacteriën groeien en ontstekingen veroorzaken. Een tandprothese mag wel tien minuten reinigen in water met Steradent maar u moet de prothese nadien droog bewaren.

Voedingsadvies bij eetproblemen

- Eet uw maaltijden op kamertemperatuur of koud.
- Koude voeding (zoals ijs) vermindert de sliklast.
- Gebruik zachte voedingsmiddelen zoals pudding, milkshake, platte kaas of zacht fruit.
- Eet brood zonder korsten, pastagerechten, crème soepen, vis of ei in plaats van vlees.
- Drink water om slijmen te voorkomen (minstens 1 liter per dag).
- Proeft u een metaalsmaak? Vervang dan het metalen bestek door een plastieken bestek.
- Verzacht scherpe of zure gerechten door room toe te voegen.
- U kunt uw maaltijden aanvullen met eiwitrijke 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 als 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

Na uw eerste bestraling, plannen we voor u een kort gesprek met een voedingsdeskundige. Die zal u tips geven rond voeding.

Vermoeidheid

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

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 beperkt tot een licht opgezwollen hals en een gespannen gevoel. Soms is het oedeem ook na de bestraling nog een tijdje aanwezig en trekt het langzaam weg.

Heesheid

Vanaf de derde week na de start van de bestraling kunt u last krijgen van een hese stem. Vanaf 2 weken na het einde van de behandeling zal de heesheid langzaam beginnen af te nemen.

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

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



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



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