



Zusatz-Pflegeinformationen während einer Strahlentherapie im Kopf-/ Halsbereich

Bitte nur in Verbindung mit der Allgemeinen-Haut-Pflege-Information verwenden

Kleidung	<ul style="list-style-type: none">○ Während der Strahlentherapie wird Ihre Haut in den Bestrahlungsfeldern empfindlicher. Deshalb sollten Sie zusätzliche Belastungen wie Reiben und Kratzen durch Kleidung oder Schmuck am Hals und am Dekolleté vermeiden.○ Lassen Sie Ihre Kragenknöpfe offen und tragen Sie gleich zu Beginn der Bestrahlung ein Tuch aus echter Seide zwischen Kragen und bestrahlter Haut.
Ernährung	<ul style="list-style-type: none">○ Eine ausgewogene Ernährung (eiweiß- und vitalstoffreiche Kost) ist während der Therapie ist zu empfehlen. Eine Gewichtsreduktion unter Strahlentherapie ist nicht sinnvoll. Eine mangelhafte Ernährung kann die Nebenwirkungen verstärken. Trinken Sie ausreichend Wasser oder Tee (2-3 Liter am Tag).○ Verzichteten Sie auf heiße, stark gewürzte, scharfe oder saure Speisen und auf Alkohol und Nikotin.○ Wenn Sie feste Nahrung schlecht kauen und schlucken können, empfehlen wir weiche, breiige Kost. Zusätzlich können wir Ihnen Flüssignahrung rezeptieren.○ Ggf. wird Ihnen durch die behandelnden Ärzte vorsorglich die Anlage einer PEG (=perkutane endoskopische Gastrostomie) empfohlen. Dies ist eine Magensonde die durch die Bauchdecke in den Magen gelegt wird. Bei eingeschränktem/ schmerzhaften Schlucken kann so eine vollwertige Ernährung sichergestellt werden.
Mund- pflege	<ul style="list-style-type: none">○ Die Mundschleimhaut ist feucht und gereinigt zu halten. Trinken Sie deshalb im Laufe des Tages immer wieder kleine Schlucke und spülen Sie Ihren Mund mindestens 6x täglich mit Wasser oder Tee. Wir empfehlen Ihnen hierfür Salbeitee (Zubereitung: 1 Teel. Salbeiblätter auf 1 Liter kochendes Wasser, 3 Min. ziehen lassen.)○ Bitte putzen Sie nach jeder Mahlzeit die Zähne (mind. 2x täglich, mind. 1 ½ Minuten) mit einer weichen Zahnbürste und milder Zahnpasta. Dies gilt auch für Zahnprothesen.○ Bei schmerzhaften Entzündungen in der Mundhöhle, die das Putzen unmöglich machen, empfehlen wir Schaumstoff- oder Watteträger mit großem Kopf zur Zahnreinigung.○ Wenn Sie eine Zahnschiene haben, legen Sie zur Fluoridierung die Zahnschiene einmal am Tag mit Elmex® Gelee 2 Minuten ein.○ Bei Mundtrockenheit halten Sie die Schleimhaut am besten mit dem häufigen Trinken von kleinen Schlucken (Getränke ihrer Wahl) feucht. Das Kauen von zuckerfreien Kaugummis oder Lutschen zuckerfreier Bonbons regt die Speicheldrüsen ebenso an und hilft bei Mundtrockenheit. Zusätzlich können Speichelersatzpräparate (z. B. Salvia natura oder Glandosane) angewendet werden. Wenn Sie gerne Pflanzenöle mögen, können Sie auch hier kleine Mengen lutschen, um die Mundschleimhaut zu fetten.○ Bei wunder Schleimhaut kann Bepanthen Mundspüllösung (pur oder maximal 50/50) angewendet werden. Sie unterstützt die Heilung. Bitte verteilen Sie die Mundspülung 60 Sekunden im Mund und spucken die Lösung wieder aus. Anschließend sollten Sie für 10 Minuten nichts essen und trinken.○ Bitte verwenden Sie keine alkoholischen Mundspüllösungen. Falls sie nicht sicher sind, ob die verwendete Lösung reizende Stoffe enthält, fragen Sie bitte nach.○ Druckstellen oder Aphten behandeln Sie mit: Dynexan® Gel, mehrmals tgl. auftragen. Neben Schmerzmitteln, die Sie nach Verordnung ihres Arztes einnehmen können, gibt es auch Lokalanästhetika (z. B. Stomatitis-Lsg: ein Fläschchen in ein Glas Wasser geben, bei Schmerzen einen Schluck davon im Mund verteilen (kann auch geschluckt werden).○ Bitte pflegen Sie Ihre Lippen, z.B. mehrmals tägl. mit Bepanthen Wund- und Heilsalbe.

Die bestrahlte Haut erhält erst langsam ihre volle Belastbarkeit zurück. Deshalb empfehlen wir Ihnen, die Pflegehinweise noch mindestens vier Wochen nach Abschluss der Radiotherapie zu berücksichtigen. Gerne können Sie auch nach Abschluss der Behandlung bei pflegerischen Fragen mit unserer Pflegeambulanz der Strahlentherapie Kontakt aufnehmen: Tel. 07071/ 29 87120.