

## **Adviezen bij mond- en keelbestraling**

In de loop van uw therapie kan u eventueel geconfronteerd worden met een aantal acute nevenwerkingen.

### **1. Huidreacties**

Ongeveer 2 weken na de start van de therapie gaat de huid rood kleuren en gevoelig worden. Later wordt de huid droog en schilferig. Ze kan gaan jeuken. Nog later kunnen er vochtige wondletsels optreden.

Wassen van de bestraalde huid is aan te raden. Vanaf de start van de therapie mogen de volgende algemene en hygiënische adviezen toegepast worden:

- Wees voorzichtig bij de lichaamsverzorging
  - Wassen met zeep zonder zeep of glucerinezeep
  - Water op lichaamstemperatuur
  - Zacht washandje en handdoek gebruiken
  - Eventueel wassen met de handen ipv washandje
  - Droogdeppen ipv wrijven
  - Elektrisch scheren
  - Geen aftershave of parfum gebruiken
- Vermijd wrijving ter hoogte van de bestraalde zone (geen irriterende kraag of das). Draag eventueel een zijden sjaaltje.
- Geen blootstelling aan extreme temperaturen: geen ijszakjes, warmwaterkruik, sauna of solarium.
- Geen blootstelling aan direct zonlicht. Zonnen of zonnebank zijn verboden tot 3 maanden na de therapie. Nadien is het wel toegestaan mits het aanbrengen van een creme met hoge beschermingsfactor. Dan nog kan er een kleurverschil merkbaar zijn.
- Niet zwemmen om huidverweking en –irritatie te voorkomen.
- Gebruik geen (geparfumeerde) verzorgingsproducten. Vaak bevatten ze alcohol, parfum of metalen die irriterend zijn voor de huid.
- Geen kleefpleisters aanbrengen in de bestraalde zone

*Indien er zich tijdens de therapie huidproblemen voordoen, zullen de verpleegkundigen u advies geven en specifieke producten aanbieden.*

## **2. Sliklast – droge mond – smaakverandering**

- Zorg voor een goede mondhygiëne
  - Spoel de mond vóór en na het eten.
  - Poets meermaals de tanden met een zachte tandenborstel.
  - Gebruik tandpasta die het mondslijmvlies niet uitdroogt.
- Algemene adviezen
  - Dikwijls drinken: water, thee, tafelbier, ... (geen alcohol en koolzuurhoudende dranken)
  - Gebruik energierijke en zachte voeding.
  - Vermijd gekruide of pikante voeding.
  - Rook niet en vermijd plaatsen waar gerookt wordt.
  - Koude voedingsmiddelen (ijs) verzachten de sliklast

*Op uw vraag of bij gewichtsverlies kan de diëtiste geraadpleegd worden.*

**Meer info kan u vinden in de folder "voeding en radiotherapie hoofd-halsgebied"**

## **3. Vermoeidheid**

Tijdens de therapie kan vermoeidheid in min of meerdere mate optreden. Raadpleeg de folders in de wachtzalen of praat hierover met de verpleegkundigen of uw arts. Op regelmatige tijdstippen worden in ons ziekenhuis infosessies gegeven omtrent vermoeidheid.

**Tot ruim 2 weken na het beëindigen van de therapie volgt u best de hoger vermelde richtlijnen en adviezen op.**

**Na de therapie kan u de bestraalde huid weer hydrateren met een vochtinbrengende lotion.**

**Wij staan ook na uw therapie graag tot uw beschikking. U mag ons steeds contacteren.**

- **linac 1: 011/309945**
- **clinac 2: 011/309955**
- **linac 3: 011/309985**
- **clinac 4: 089/326762**
- **clinac 5: 089/326763**