

*Institut für
Radio-Onkologie*
*IG Pflege Radio-
Onkologie Schweiz*

EMPFEHLUNGEN FÜR PATIENTEN WÄHREND DER RADIOTHERAPIE IM MUND- ODER RACHENBEREICH



Zentrum für Radiotherapie
Rüti Zürich-Ost-Linth AG



**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Informationen zur Ernährung

Informationen zur Mundpflege

Informationen zur Hautpflege

Informationen zu Schmerzen

Personalien

Name	Vorname	Geburtsdatum
------	---------	--------------

Anmeldung Radio-Onkologie	Tel.
---------------------------	------

Arzt	Tel.
------	------

Pflegefachperson	Tel.
------------------	------

MTRA	Tel.
------	------

Notfall nachts oder Sa./So.	Tel.
-----------------------------	------

Termine Ernährungsberatung Tel.

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Termine Sozialdienst Tel.

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Termine Psychoonkologie Tel.

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Datum	Zeit	Ort
-------	------	-----

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie werden sich bei uns einer Bestrahlung (Radiotherapie) im Mund- oder Rachenbereich unterziehen. Bestimmt machen Sie sich Gedanken über den Ablauf dieser Therapie und mögliche Nebenwirkungen.

Mit den in dieser Broschüre zusammengestellten Hinweisen und Empfehlungen möchten wir Sie und Ihre Angehörigen durch die Therapie begleiten. Sollten bei Ihnen Nebenwirkungen auftreten, melden Sie sich so rasch wie möglich bei uns, damit wir Sie entsprechend beraten und unterstützen können.

Ihr Behandlungsteam

Notizen/Fragen

Informationen zur Ernährung

Eine Radiotherapie belastet den Körper. Daher ist es wichtig, dass er während der Therapie mit Energie und allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Ein konstantes Körpergewicht und eine ausreichende Nährstoffzufuhr sind jetzt besonders wichtig für Sie. Eine gute Ernährung trägt dazu bei, dass Sie die Therapie besser vertragen und eine möglichst gute Lebensqualität haben.

Häufige Probleme mit der Nahrungsaufnahme bei Radiotherapie

- Appetitlosigkeit
- Schmerzen beim Kauen und Schlucken
- Unfähigkeit, harte Speisen zu essen
- trockener Mund
- Übelkeit und Erbrechen
- Brennen in Mund und Hals wegen einer Schleimhautentzündung
- Geschmacksveränderungen oder Geschmacksverlust
- Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel

Wichtig

Durch die Therapie (Radio- und/oder Chemotherapie) ist Ihr Energiebedarf höher als sonst. Es ist deshalb wichtig, dass Sie möglichst nicht weniger als gewohnt essen. Das Ziel ist, dass Sie Ihr Körpergewicht halten können. Das gilt auch, wenn Sie übergewichtig sind.

Massnahmen bei Problemen mit der Nahrungsaufnahme

Die Massnahmen bei Problemen mit der Nahrungsaufnahme sind individuell, hier einige Empfehlungen:

Bei Brennen im Mund

- Bevorzugen Sie weiche, milde Nahrungsmittel, zum Beispiel Milch, Glacé, Cremes, Joghurt, Quark, Teigwaren, Geschnetzeltes an Rahmsauce, Rührei etc.
- Würzen Sie die Speisen nicht zu scharf oder zu salzig.
- Meiden Sie saure Speisen.

Bei Mundtrockenheit

- Bevorzugen Sie feuchte und leicht schluckbare Speisen. Besonders geeignet sind Speisen mit viel Sauce oder Butter, Cremes, Pudding, Cremesuppen etc.
- Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter.
- Besonders wohltuend bei Mundtrockenheit sind kühler Tee, Wasser ohne Kohlensäure, milder Sirup, Bouillon, Gemüsesäfte, Birnen- oder Pfirsichnektar.

Bei Appetitlosigkeit

- Essen Sie kleine Portionen, davon aber mindestens 5 oder 6 pro Tag.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt.
- Bevorzugen Sie kalorienreiche Nahrungsmittel, zum Beispiel Süssgetränke, Frappés, Süssigkeiten, Wurstwaren, Zopf mit Butter etc.

Wegen der Probleme mit der Nahrungsaufnahme ist Ihre Ernährung vielleicht nicht mehr so ausgewogen wie früher. Dann ist es ratsam, dass Sie diese Probleme mit einer Ernährungsberaterin besprechen. Sie kennt Möglichkeiten, wie Sie Ihren Energie-, Vitamin- und Nährstoffbedarf dennoch decken können, und berät Sie bei Ernährungsfragen. Die Probleme mit der Nahrungsaufnahme klingen nach Ende der Therapie in der Regel langsam ab. Es kann aber einige Wochen dauern, bis Sie eine Verbesserung wahrnehmen.

Informationen zur Mundpflege

Durch die Radiotherapie wird Ihre Mundschleimhaut besonders empfindlich. Weil weniger Speichel fließt, wird nicht nur der Mund trockener, sondern auch die «Selbstreinigung» des Mundes funktioniert weniger gut. Das kann zu Entzündungen und Zahnschäden führen. Wenn Sie die Anweisungen des behandelnden Zahnarztes und des Behandlungsteams befolgen und auf eine gute Mundhygiene achten, können Sie dazu beitragen, Schleimhautentzündungen und Zahnschäden möglichst gering zu halten.

Häufige Probleme im Mund-/Rachenbereich bei Radiotherapie

- Entzündung der Schleimhäute mit Schmerzen beim Schlucken, Essen und Sprechen.
- Mundtrockenheit durch die Störung der Speicheldrüsenfunktion. Oft bildet sich im Mund zäher Schleim. Die Mundtrockenheit begünstigt Erkrankungen von Zahnfleisch und Zähnen und kann zu einem Zahnverlust führen.
- Geschmacksveränderungen

Wichtig

Meiden Sie sehr heiße, säurehaltige oder stark gewürzte Speisen. Trinken Sie möglichst oft Wasser, um den Mund- und Rachenbereich gut zu befeuchten. Verzichten Sie während der Radiotherapie auf Alkohol und Rauchen, um die Schleimhäute zu schonen.

Massnahmen zur Mundpflege

Kontrolle der Mundschleimhaut

- Kontrollieren Sie die Mundschleimhaut täglich. Ihre genaue Beobachtung und die konsequente Mund- und Zahnpflege sind entscheidend, um Entzündungen zu vermeiden und die Zähne zu schützen.
- Teilen Sie es Ihrem Behandlungsteam mit, wenn Sie an der Mundschleimhaut Veränderungen spüren oder sehen.

Lippenpflege

- Pflegen Sie Ihre Lippen mit einer rückfettenden Salbe.

Zahnpflege

- Reinigen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit sorgfältig mit einer weichen Zahnbürste und einer milden, fluorhaltigen Zahnpasta.
- Achten Sie dabei darauf, das Zahnfleisch nicht zu verletzen.
- Ersetzen Sie die Zahnbürste alle zwei Wochen.
- Solange die Mundschleimhaut intakt ist, dürfen Sie Zahnseide vorsichtig verwenden.

Mundspülung

- Spülen Sie zwischen den Mahlzeiten den Mund – zusätzlich zum Zähneputzen. Bei intakter Mundschleimhaut genügt Wasser.
- Trinken Sie immer wieder Wasser, um den Mund feucht zu halten.
- Bei ersten Entzündungszeichen 1 gestrichenen Teelöffel Salz in ½ Liter Wasser auflösen und den Mund mehrmals täglich damit spülen.

Fluorbehandlung

- Falls Ihnen eine Fluorbehandlung verordnet wurde, führen Sie diese morgens und abends nach dem Zähneputzen durch. Die Vorbeugungsmassnahme mit Fluorgel hilft, Zahnschäden durch Karies zu vermeiden.
- Füllen Sie die vom Zahnarzt angepasste Fluorschiene zu einem Drittel mit Fluorgel und setzen Sie die Schiene ein. Belassen Sie sie 5 Minuten lang im Mund und spucken sie danach aus. Spülen Sie den Mund nicht aus.
- Nach der Fluorbehandlung mindestens 30 Minuten lang nichts essen oder trinken.
- Die Schiene während einer Stunde in Reinigungsmittel einlegen und anschliessend gründlich mit Wasser spülen.
- Führen Sie die Fluorbehandlung nach Abschluss der Bestrahlung weiter, bis sich der Speichelfluss normalisiert hat.
- Falls es Ihnen nicht möglich ist, die Fluorbehandlung durchzuführen, wenden Sie sich bitte an das Behandlungsteam.

Informationen zur Hautpflege

Die Bestrahlung führt zu Entzündungsreaktionen der bestrahlten Haut. Es handelt sich dabei um eine unvermeidliche, aber vorübergehende Nebenwirkung der Behandlung. Eine gute Hautpflege kann dazu beitragen, starke Beschwerden oder Wunden zu verringern.

Häufige Hautprobleme im Bestrahlungsgebiet bei Radiotherapie

- Rötungen der Haut
- Schwellungen
- Juckreiz
- Auftreten von Wunden

Massnahmen zu Schutz und Pflege der Haut im Bestrahlungsgebiet

Schutz der Haut

- Rasieren Sie sich nur trocken.
- Verzichten Sie auf Aftershave, Make-up, Parfüm, Pflaster oder Selbstbräuner.
- Waschen Sie die Haare mit mildem Shampoo (z.B. Baby-Shampoo).
- Verwenden Sie eine milde, unparfümierte, pH-neutrale Seife.
- Schützen Sie sich vor Sonneneinstrahlung: Bleiben Sie möglichst im Schatten. Ist dies nicht möglich, benutzen Sie einen Hut, Schal oder Sonnenschirm und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (25 oder höher).
- Ihre Kleidung sollte nicht einschneiden, scheuern oder drücken; tragen Sie Hemdkragen offen und keine Krawatte.
- Verzichten Sie im Bestrahlungsbereich auf Schmuck.

- Achten Sie darauf, die bestrahlte Haut nicht zu kratzen, zu reiben oder zu massieren.
- Legen Sie keine Eisbeutel, Coldpacks, Heizkissen oder Wärmeflaschen auf die bestrahlte Haut.
- Verzichten Sie während der Dauer der Radiotherapie auf Vollbäder sowie auf den Besuch von Sauna, Solarium oder Schwimmbad.

Haut- und Wundpflege

- Behandeln Sie die Haut 1- bis 3-mal täglich mit Pflege lotionen oder Cremes, die Ihnen vom Behandlungsteam empfohlen werden.
- Gegen Juckreiz helfen feuchte, kühlende Kompressen oder Pflege lotionen.
- Tritt an der Haut eine Wunde auf, hilft ein steriler Wundverband, Infektionen zu vermeiden und die Wundheilung zu beschleunigen.
- Beachten Sie die Anweisungen des Behandlungsteams, wie der Wundverband angelegt und gewechselt werden soll.

Wichtig

Vermeiden Sie Reizungen der Haut. Melden Sie sich bei Hautbeschwerden frühzeitig beim Behandlungsteam. Verwenden Sie ohne Absprache mit dem Behandlungsteam keine eigenen Hautpflegeprodukte.

Informationen zu Schmerzen

Während der Therapie können Schmerzen auftreten. Diese lassen sich mit unterschiedlich starken Medikamenten lindern. Damit diese Medikamente richtig dosiert werden können, ist Ihr Arzt darauf angewiesen, dass Sie ihm Ihre Beschwerden möglichst präzise beschreiben. Die folgenden Seiten dienen Ihnen dazu, Art, Stärke und Häufigkeit der Schmerzen möglichst genau zu notieren (Schmerzprotokoll). Schreiben Sie es auch auf, wenn Sie Schwierigkeiten mit der Einnahme von Schmerzmitteln haben.

Massnahmen bei Schmerzen

- Nehmen Sie die Basismedikamente, so wie vom Arzt verordnet, regelmässig ein.
- Zögern Sie nicht, bei Bedarf zusätzlich die verordneten Reservemedikamente einzunehmen.
- Notieren Sie im Schmerzprotokoll, wann Sie Reservemedikamente einnehmen. Dank dieser Information kann Ihr Arzt die Dosis der Basismedikamente entsprechend anpassen.
- Manche Schmerzmedikamente (Opiate) verursachen Verstopfung. Es ist wichtig, dass Sie die zusätzlich verordneten Abführmittel regelmässig einnehmen.
- Manchmal kann es zu Beginn der Behandlung mit Schmerzmitteln zu Schwindel und Übelkeit kommen. Diese Beschwerden sind meist vorübergehend. Bei Bedarf erhalten Sie ein Medikament gegen die Übelkeit.

Wichtig

Damit Ihre Schmerzen gelindert werden können, ist es wichtig, dass Sie die verordneten Medikamente regelmässig einnehmen.

Unterbrechen Sie die Medikamenteneinnahme nicht von sich aus.

Melden Sie es dem Behandlungsteam, wenn die Schmerzen stärker werden oder wenn Sie unter Nebenwirkungen der Schmerzmittel leiden.

Versuchen Sie, Ihre Schmerzen auf den folgenden Seiten möglichst genau zu beschreiben.

Art der Schmerzen (z.B. stechend, dumpf, brennend, ziehend usw.)

Was lindert die Schmerzen?

Haben Sie auch Schmerzen, wenn Sie nicht essen oder sprechen?

Wann nehmen die Schmerzen zu?

Wie stark sind die Schmerzen?

Datum	<i>Beispiel</i>				
Zeit					
Stärkste vorstellbare Schmerzen	10				
	9	■			
	8				
	7				
	6				
	5				
	4				
	3	●			
	2				
	1				
Keine Schmerzen	0				
Vor Reserve	■				
Nach Reserve	●				
Basistherapie					
<i>Beispiel 4x 1 Tbl.</i>	<i>06/12 h</i>				
	<i>18/24 h</i>				
<i>Beispiel 2x 1 Tbl.</i>	<i>08/20 h</i>				
Reserve-Medikamente					
<i>Beispiel max. 6x 15 Tr.</i>					
Übelkeit					
Erbrechen					
Stuhlgang					

Wie stark sind die Schmerzen?

Datum	<i>Beispiel</i>				
Zeit					
Stärkste vorstellbare Schmerzen	10				
	9	■			
	8				
	7				
	6				
	5				
	4				
	3	●			
	2				
	1				
Keine Schmerzen	0				
Vor Reserve	■				
Nach Reserve	●				
Basistherapie					
<i>Beispiel 4x 1 Tbl.</i>	<i>06/12 h</i>				
	<i>18/24 h</i>				
<i>Beispiel 2x 1 Tbl.</i>	<i>08/20 h</i>				
Reserve-Medikamente					
<i>Beispiel max. 6x 15 Tr.</i>					
Übelkeit					
Erbrechen					
Stuhlgang					

Quellenangaben

«Orale Mukositis bei Patienten mit einer Tumorthherapie»,
Onkologiepflege Schweiz, 2005.

«Istruzioni per il trattamento della mucosite orale in pazienti irradiati
nella regione otorinolaringoiatrica», Istituto Oncologico della Svizzera
Italiana, Bellinzona, 2005.

«Die Pflege bei PatientInnen, die bestrahlt werden», Insel Spital Bern,
2001/2007.

«Empfehlungen zur Hautpflege von onkologischen Patienten während
und nach der Radiotherapie», IG Pflege Radio-Onkologie Schweiz, Mitglied
der Scientific Association of Swiss Radio-Oncology (SASRO), 2007.

«Informationen zur Hautpflege während einer Strahlenbehandlung
(Radiotherapie)», Kantonsspital St. Gallen, 2007.

«Ernährung und Pflege bei Bestrahlungen im Mund- und Halsbereich»,
Radio-Onkologie, Klinik Hirslanden Zürich, 2007.

«Informationen zur Mundpflege während einer Bestrahlung im Kopf-/
Halsbereich», Kantonsspital St. Gallen, 2008.

«Edukationsprogramm für HNO-Karzinompatienten und ihre Angehö-
rigen zum Verhalten bei Chemotherapie kombiniert mit Bestrahlung»,
Radio-Onkologie, Poliklinik, Universitätsspital Zürich, 2008.

«Ernährungsempfehlungen bei Tumoren im Hals- und Mundbereich»,
C. Aggeler, M. Dorfschmid, Ernährungsberatung USZ, 2009.

«Schmerzerfassung und Aufzeichnung des Behandlungsverlaufs»,
Schmerzerfassung nach WHO-Prinzip, Schmerzmanagementgruppe
Hirslanden Klinik Aarau, 2009.

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Institut für Radio-Onkologie
Kantonsspital Winterthur

Pflegeteam

Tel. 052 266 26 53
(erreichbar während der Bestrahlungszeiten)

zrr
Zentrum für Radiotherapie Rüti

Pflegeteam

Tel. direkt 052 266 56 00
(erreichbar während der Bestrahlungszeiten)
