



Bestraling bij hoofd- en halstumoren

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HUIDVERZORGING BIJ HOOFD- EN HALSBESTRALING	4
EFFECT VAN DE BESTRALING OP DE SLIJMVLIEZEN	8
MONDVERZORGING BIJ HOOFD- EN HALSBESTRALING	10
TANDVERZORGING BIJ HOOFD- EN HALSBESTRALING	13
VOEDINGSADVIES	16
SOCIAAL WERK	18
CONTACTGEGEVENS RADIOTHERAPIE	19

Tijdens een bestraling bij hoofd- en halstumoren is het heel belangrijk dat u uw huid, mond en tanden goed verzorgt. In deze brochure vindt u een aantal nuttige adviezen die u kunnen helpen om problemen te voorkomen of bepaalde ongemakken te beperken.

Wenst u meer uitleg of hebt u specifieke vragen, aarzel dan niet uw arts of verpleegkundige hierover aan te spreken. Ze zullen u graag helpen.

De bestralingsafdeling

HUIDVERZORGING BIJ HOOFD- EN HALS-BESTRALING

HOE ONTSTAAN HUIDPROBLEMEN BIJ BESTRALING?

Het is mogelijk dat u huidproblemen krijgt als gevolg van de bestra-
lingsbehandeling. Blootstelling aan ioniserende straling kan leiden tot
ontstekingen of beschadigingen van de huid (radiodermatitis). De
mate waarin de huid op de bestraling reageert, hangt af van een
aantal factoren: het soort stralen, de toegediende dosis, het feit of u
al dan niet chemotherapie krijgt en de plaats van de bestraling. Alle
reacties van de huid kunnen pijnlijk zijn, bijvoorbeeld bij aanraking
door kleding.

Uw huid kan volgende reacties vertonen:

- drogere en gevoeliger huid
- jeukende huid
- verkleuringen (licht- tot donkerrood)
- afschilferingen van de huid
- blaasjes en open wondjes, vooral in de huidplooiën (achter de oren, in de halsplooiën ...)
- de wondjes kunnen evolueren in grote, meestal vochtige plekken, die nog kunnen verergeren, zelfs tot na het beëin-
digen van de behandeling

Huidreacties ontstaan gewoonlijk rond de derde week van de behan-
deling. Daarna verergeren ze geleidelijk. Lichte huidreacties genezen
vanaf een tot twee weken na de behandeling, hevigere huidreacties

genezen pas vanaf twee tot vier weken na de behandeling. De huidverkleuring verbleekt geleidelijk na enkele weken tot maanden.

Aanbevelingen voor de huid tijdens de behandeling

- X Bescherm uw huid tegen bijkomende irritatie, verwondingen en ontstekingen zolang de behandeling duurt en dit tot uw huid volledig genezen is.
- X Smeer uw huid in met een vochtinbrengende crème (bv. Flamigel®). Ook bij jeuk of een erg droge huid kunt u deze crème gebruiken. Breng de crème al vanaf de eerste dag van de bestraling aan op de bestraalde huid (tot maximum tweemaal per dag). U krijgt de eerste dag van de bestraling een tube Flamigel® mee.
- X Breng vóór een bestralingssessie geen parfum rechtstreeks op de huid aan.
- X Smeer uw lippen in met een lippenbalsem.
- X Voorkom uitdroging van de huid door niet te lang te douchen of een bad te nemen.
- X Gebruik liever lauw dan warm water bij het wassen. Warm water maakt de huid namelijk droger.
- X Gebruik een overvette zeep (bv. Lipikar®) of olie (bv. Eucerin®, Balneum®, Lipikar Syndet®) in plaats van douchegel of badschuim.
- X Was uw hals voorzichtig met een zacht washandje.
- X Droog uw huid voorzichtig door zachtjes te deppen in plaats van te wrijven.
- X Gebruik een elektrisch scheerapparaat om snijwonden te voorkomen.
- X Gebruik geen aftershave.

- X Vermijd krabben of wrijven bij een branderig of jeukend gevoel. Gebruik een koud washandje of een gelkussen uit de koelkast. Wikkel het gelkussen in een doek voor u het tegen uw huid plaatst om zo uw huid af te koelen.
- X Vermijd kleding die schuurt of knelt, zoals hemden met een kraag of een das. Draag eventueel een zijden of een zacht sjaaltje.
- X Draag liefst katoenen kleding als deze rechtstreeks in contact komt met de bestraalde huid.
- X Bescherm uw huid tegen rechtstreeks zonlicht door een hoed of een sjaaltje te dragen. Vermijd zonneproducten tijdens de bestralingsbehandeling, want zij houden de zon niet volledig tegen en kunnen irritatie veroorzaken.

Aanbevelingen voor de huid na de behandeling

- ✓ Blijf bovenstaande aanbevelingen na de behandeling toepassen tot de huid volledig hersteld is.
- ✓ Bescherm uw huid tegen direct zonlicht tot een jaar na de behandeling. Gebruik een zonneproduct met factor 30 of hoger, als uw huid blootgesteld wordt aan de zon. Draag eventueel een hoed.

ADVIES BIJ ERNSTIGE VORMEN VAN RADIODERMATITIS

Bij bestraling van het hoofd of de hals kan pijnlijke en branderige **radiodermatitis** optreden. Dit is een ontsteking of beschadiging van de huid als gevolg van blootstelling aan ioniserende bestraling. Hieronder volgen enkele voorbeelden met aangepast advies.



Probleem: Roodheid in de hals, eventueel in combinatie met jeuk.

Advies: Gebruik een zelfklevend schuimverband of siliconenverband (bv. Mepilex® of Mepilex® Border Lite voor achter het oor). Dit verband is zeer gemakkelijk in gebruik: het kan enkele dagen gedragen worden, het vermindert de pijn en de verbandwissel verloopt zeer vlot. Vergeet het verband niet te verwijderen voor de bestraling start. Smeer geen crème onder het verband, want dan kleeft het niet meer.



Probleem: Kleine wondjes kunnen uitbreiden tot grote vochtige plekken.

Advies: Reinig de wonde met water. Breng daarna een hydroactieve colloïd gel op basis van alginaten aan (Flaminal® Hydro of Flaminal® Forte). Dek de wonde af met een absorberend kompres en fixeer met een windel. Gebruik nooit een kleefpleister op de bestraalde huid. Als er sprake is van een wondinfectie, volgt er best een cultuur en een lokale of algemene antibioticabehandeling. In afwachting van het resultaat van de cultuur kan iso-Betadine® gel gebruikt worden.



Probleem: Beschadigde en gekloofde lippen.

Advies: Gebruik een magistrale bereiding bestaande uit salicylzuur 1% in Eucerine® anhydricum ad 20g.

Vraag raad aan uw arts of toestelverpleegkundige als uw huid hevig rood, pijnlijk of branderig wordt, of als er zich blaasjes vormen en de huid vochtig of kleverig wordt.

Bij ernstige huidproblemen kunt u voor bijkomend advies terecht bij de wondzorgverpleegkundige van de afdeling (op afspraak). Het advies en de verzorging zijn gratis, enkel de gebruikte materialen worden aangerekend.

EFFECT VAN DE BESTRALING OP DE SLIJM-VLIEZEN

Door de bestraling zullen de slijmvliezen in de mond en de keelholte ontsteken en rood opzwellen.

Hierdoor kunt u last krijgen van:

- pijn bij het kauwen, slikken en praten
- overgevoeligheid voor hete, koude en erg gekruide spijzen
- een witte of gele aanslag in de mond- en keelholte

Als ook uw grote speekselklieren mee bestraald worden, zullen ze minder speeksel aanmaken. Het speeksel is dan ook minder vloeibaar en taaiër dan gewoonlijk. Daardoor kunt u last krijgen van een droge mond.

Als uw mond droog is, proeft u het eten minder goed en kunt u ook minder vlot slikken. Het speeksel zal uw mond en tanden ook minder goed reinigen en beschermen, waardoor het risico op tandbederf en tandvleesproblemen toeneemt.

Tijdens een bestralingsbehandeling kunnen ook smaakveranderingen en smaakverlies optreden.

WANNEER EN HOE LANG BLIJVEN SYMPTOMEN AANWEZIG?

De mondslijmvliesontsteking als gevolg van bestraling is van voorbijgaande aard. De ontsteking treedt meestal op rond de tweede week van de bestraling. Ze geneest meestal binnen twee tot vier weken na het beëindigen van de bestralingsbehandeling.

De verandering van het speeksel treedt meestal op na de eerste week van de bestraling en wordt duidelijker naarmate de behandeling vordert.

Deze klachten verminderen in de eerste maanden na het einde van de behandeling. Vaak blijven de klachten langdurig aanwezig. Daarom is het belangrijk dat u uw tanden extra goed verzorgt. Het is noodzakelijk dat u regelmatig de tandarts bezoekt zoals voorgeschreven door uw dokter of tandarts, ook na het beëindigen van uw bestraling.

Smaakveranderingen nemen toe tijdens de bestralingsreeks en blijven duidelijk aanwezig in de eerste maanden na de bestraling. Een verbetering van de smaak treedt meestal op tussen de zes à twaalf maanden na de bestraling. Uitzonderlijk is er een blijvende smaakverandering.

MONDVERZORGING

Een goede mondzorg

- X voorkomt tandbederf
- X voorkomt tandvleesontsteking
- X voorkomt infecties van het kaakbeen
- X stimuleert de eetlust
- X voorkomt pijn en andere ongemakken
- X geeft een aangenaam en zuiver gevoel in de mond
- X voorkomt een slecht ruikende adem

WAT KUNT U DOEN BIJ SLIJMVORMING EN EEN PIJNLIJKE MOND?

- Spoel meerdere malen per dag uw mond met gewoon water of een spoelmiddel, voorgeschreven door uw arts. Regelmatig spoelen lost de slijmen op en bestrijdt eveneens de slechte geur als gevolg van het overvloedige slijm.
- Gebruik het geneesmiddel tegen een pijnlijke mond zoals de arts het heeft voorgeschreven. Informeer de verpleegkundige of uw arts als deze medicatie onvoldoende helpt, zodat de nodige aanpassingen kunnen gebeuren.
- Neem systematisch voldoende pijnmedicatie.
- Raadpleeg onze diëtiste voor een aangepaste voeding. U kunt een afspraak maken bij de diëtiste via het secretariaat of via tel. 016 34 76 00.

WAT KUNT U DOEN BIJ EEN DROGE MOND?

- Gebruik geen tabak, drink geen alcohol en drink minder koffie dan gewoonlijk.
- Hou uw mond regelmatig vochtig. In een vochtige mond zijn uw tanden beter beschermd tegen de inwerking van bacteriële producten (onder andere zuren) en voedseldeeltjes.

Praktische tips

- ✓ Drink regelmatig kleine slokjes water.
- ✓ Spoel regelmatig uw mond met water.
- ✓ Drink meermaals tijdens het eten om het voedsel door te spoelen.
- ✓ Zet 's nachts water binnen handbereik, zodat u ook tijdens de nacht kunt drinken of uw mond kunt spoelen.
- ✓ Ijsblokjes opzuigen kan erg verfrissend zijn.
- ✓ Gebruik suikervrije kauwgom, bij voorkeur op basis van Xylitol.
- ✓ Zorg dat u altijd een flesje water bij u hebt om te drinken of iets op zak hebt om in de mond te steken, zoals suikervrije kauwgom of suikervrije zuurtjes.
- ✓ Zorg dat de lucht in uw woon- en slaapkamer voldoende vochtig is, installeer eventueel een luchtbevochtiger.
- ✓ Drink voor de maaltijd een bouillon om de speekselvorming te stimuleren.
- ✓ Eet kleine smakelijke hapjes in plaats van grote eentonige porties.
- ✓ Vermijd alcohol, hard voedsel en sterk gekruid voedsel.



Opgelet: een droge mond is heel gevoelig voor tandbederf. U kunt het risico verminderen door een zorgvuldige mondhygiëne en door minder suiker te gebruiken.

PRAKTISCHE AANBEVELINGEN VOOR MONDSPOELINGEN

Mondspoeling met iso-Betadine® Buccale of Perio-Aid®

- Heeft een reinigende en verzachtende werking.
- **Gebruik:** 3 keer per dag spoelen gedurende 30 à 60 seconden met 1 eetlepel (15 cc) van de onverdunde oplossing. De oplossing nadien uitspuwen, niet doorslikken.

Mondspoeling met mucositiscocktail

(op voorschrift van uw arts/in de koelkast bewaren)

- Heeft een pijnstillende en ontstekingswerende werking.
- Werkingsduur van het product is ongeveer 4 uur.
- **Gebruik:** 6 keer per dag spoelen met mucositiscocktail onverdund en 1 op 2 keer de spoelvloeistof doorslikken.
- Na het beëindigen van de bestraling het gebruik van de mucositiscocktail geleidelijk afbouwen in de volgende twee maanden.



Opgelet: het gebruik van mondspoelingen vervangt in geen geval het tanden poetsen.

CANDIDIASIS

Candidiasis is een schimmelinfectie die kan optreden als gevolg van een verminderde weerstand of een verminderde speekselproductie. Een goede mondhygiëne kan deze infectie tegengaan. Als u een prothese draagt, moet u deze goed onderhouden en 's nachts uitdoen. Tijdens de bestraling zal de mucositiscocktail ook schimmelinfecties tegengaan.

TANDVERZORGING

De arts verwijst u naar de tandarts om slechte tanden te laten verzorgen vooraleer de bestralingsbehandeling start.

HOE KUNT U UW TANDEN HET BEST VERZORGEN?

- X Poets regelmatig uw tanden.
- X Poets uw tanden na elke maaltijd en voor het slapengaan.
- X Zelfs als u niet eet, is het toch aanbevolen om meerdere malen per dag uw tanden te poetsen.
- X Gebruik een zachte tandenborstel met kleine kop.
- X Gebruik een tandpasta of gel met fluoride. Een kleine hoeveelheid ter grootte van een erwt is voldoende.
- X Vervang om de twee maanden uw tandenborstel.
- X Poets op de juiste wijze:
 - Plaats de haren van de tandenborstel in een hoek van 45° op het tandoppervlak, tot net tegen de tandvlees-



rand en reinig systematisch alle gebitsvlakken met kleine cirkelvormige bewegingen.

- Houd de borstel verticaal tegen de binnenzijde van de voortanden.
 - Poets nooit het tandvles zelf.
- X Borstel ook zachtjes de tongrug of gebruik een tongschraper. Een beslagen tong veroorzaakt immers vaak een slechte smaak en een slechte adem.
- X Spoel de tandenborstel goed af na het poetsen met lauw water en laat hem aan de lucht drogen.
- X Reinig goed tussen de tanden, minstens eenmaal per dag:
- met een aangepaste tandenstoker: driehoekig en van zacht hout. Pas op dat u het tandvles niet kwetst.
 - met tandzijde of tandfloss: het juiste gebruik wordt best aangeleerd door de tandarts.
 - met aangepaste borsteltjes: vraag advies aan uw tandarts.
- X Uw tandarts kan u het gebruik van fluorcaps aanraden. Dit zijn op maat gemaakte malletjes, waarin u dagelijks een gel op basis van fluor aanbrengt en gedurende een tijdje op de tanden laat zitten. Uw tandarts zal u hierover inlichten.
- X In bepaalde gevallen kan uw tandarts u een extra fluoride-supplement adviseren.
- X Bezoek regelmatig uw tandarts voor een controle. Raadpleeg zeker een tandarts als uw mondzorg moeilijk of pijnlijk is.

WAT ALS U EEN TANDPROTHESE HEBT?

- X Reinig de prothese minstens eenmaal per dag.
- X Spoel uw prothese na iedere maaltijd af onder stromend water.
- X Neem de prothese enkele uren per dag uit de mond om uw tandvlees en slijmvliezen wat rust te geven. Laat zeker 's nachts en ook bij een pijnlijke mond de prothese uit.
- X Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze opnieuw in de mond plaatst.

WAT MOET U DOEN ALS U TANDPROBLEMEN HEBT TIJDENS OF NA DE BESTRALING?

Uw arts zal u de raad geven elke tandverzorging (vullen of trekken) uit te stellen tot na de bestraling. Als u later tandverzorging nodig hebt, moet u uw tandarts in elk geval mededelen dat u bestraald werd, zelfs al is dit vele jaren na de behandeling.

IS ER EEN BIJDRAGE IN DE KOSTEN VOOR UW TANDPROTHESE?

Als u een tandprothese nodig hebt, is er in bepaalde gevallen een financiële bijdrage voorzien ongeacht uw leeftijd. Wil u daar meer informatie over, vraag dan een verpleegkundige om u in contact te brengen met de sociaal werker of contacteer zelf uw ziekenfonds.

VOEDINGSADVIES

Eten wordt moeilijk als uw mond gevoeliger wordt. Door een verminderde speekselproductie kan ook de smaak veranderen en wordt het slikken bemoeilijkt. Het is nochtans erg belangrijk dat u dagelijks voldoende calorieën en voedingsstoffen (vooral eiwitten) eet en dat u voldoende blijft drinken.

Het is nuttig dat u deskundig advies inwint over aanpassingen in de voeding. De diëtiste zal u hierbij graag helpen.

U kunt een afspraak maken bij de diëtiste via het secretariaat of via tel. 016 34 76 00.

VOEDINGSADVIEZEN BIJ SLIKKLACHTEN

- ✓ Zacht en vloeibaar voedsel is het minst pijnlijk. Snij of maal de warme maaltijd fijn. Met saus, bouillon of melk kun je het geheel wat vochtiger maken. Hierdoor zal het slikken makkelijker gaan. Eet brood liefst zonder korsten.
- ✓ Dikke vloeibare voedingsmiddelen zoals pap, pudding, yoghurt, chocolademousse, gebonden soep zijn vaak gemakkelijker te eten.
- ✓ Eet liever geen erg zuur, zout of gesuikerd voedsel of voedsel met scherpe kruiden, want dat kan de mond en de keel irriteren.
- ✓ Gebakken (gefrituurde) gerechten met scherpe randjes (bijvoorbeeld frieten) en harde voedingsmiddelen (bijvoorbeeld onrijp fruit en noten) kunnen pijnlijk zijn bij het doorslikken.
- ✓ Koud of lauw voedsel lukt vaak beter dan warme gerechten.

VOEDINGSADVIEZEN BIJ EEN PIJNLIJKE MOND

Het is vaak handiger om met behulp van een dik rietje te drinken. Knip het rietje wel kort, dat maakt het zuigen gemakkelijker.

- X Vermijd citrusvruchten zoals sinaasappelen, pomelmoes, kiwi, citroen of mandarijn.
- X Meestal zijn volgende voedingsmiddelen aan te raden: melk, roomijs, banaan, zacht rijp fruit of fruitconserven en yoghurt.
- X Vermijd het gebruik van scherpe kruiden en specerijen zoals peper, paprika, curry, pili-pili, mosterd, enzovoort.
- X Verzacht zure en scherpe gerechten door toevoeging van room.
- X Koolzuurhoudende dranken en alcohol zijn vaak onaangenaam in de mond.
- X Pas op met te hete gerechten; laat ze eerst afkoelen tot op kamertemperatuur.
- X Koude gerechten zoals roomijs zijn meestal aangenaam.

VOEDINGSADVIEZEN BIJ VIEZE EN VERANDERDE SMAAK

- Poets vaak uw tanden met een zachte tandenborstel.
- Gebruik suikervrije kauwgom.
- Bruisend water of gewoon water met ijsblokjes en een citroenschijfje kunnen verfrissend zijn.
- Bij veranderde smaak gaat het voedsel anders smaken, terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plotse-ling erg zoet, zout, bitter, zuur of juist flauw.
- Probeer erachter te komen welke gerechten u het liefst eet en vermijd de andere.

- Als een warme maaltijd tegensteekt, mag u ze vervangen door brood met hartig beleg, een melkdrink en fruit.
- Als u geen trek hebt in vlees, kunt u dit vervangen door een extra portie kaas, ei, vis of een melkproduct.
- Sommige patiënten klagen over een metaalsmaak. Soms helpt het om het metalen bestek te vervangen door plastic of houten bestek.
- Probeer steeds voldoende te eten en te drinken.

Neem voldoende pijnstilling om het slikken te vergemakkelijken.

SOCIAAL WERK

Ziek zijn brengt wellicht voor u en uw familieleden heel wat zorgen mee. De sociaal werkers die op de bestralingsafdeling aanwezig zijn, kunnen u helpen met de aanpak van de moeilijkheden in uw persoonlijk en familiaal leven.

U kunt bij hen terecht met vragen of zorgen rond:

- X persoonlijke verwerking, partnerrelatie en gezinsleven
- X sociale contacten, tijdsbesteding en werksituatie
- X praktische regelingen in verband met de behandeling (bijvoorbeeld vervoer)
- X financiën, sociale voorzieningen, verzekeringen
- X hulp in de thuissituatie
- X residentiële opvang (bijvoorbeeld een hersteloord)

De sociaal werkers kunnen ook info, advies, begeleiding en verwijzing naar externe en/of gespecialiseerde hulpverlening geven. U kunt zelf een afspraak vragen, hetzij rechtstreeks bij de sociaal werkers, hetzij via de verpleegkundigen van het bestralingstoestel of uw arts.

Contact sociaal werk: tel. 016 34 86 20

CONTACTGEGEVENS RADIOTHERAPIE

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u terecht bij de verpleegkundige of bij uw behandelende arts.

Diensthof: prof. dr. Karin Haustermans
Hoofdverpleegkundige: Katleen Luyten

UZ Leuven
E 606 radiotherapie
Herestraat 49
3000 Leuven

Tel. 016 34 76 00
(maandag - vrijdag, van 8 tot 17.30 uur)

© december 2016 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst radiotherapie-oncologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700342.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

