

**Empfehlungen
für Patientinnen und Patienten während
der Radiotherapie im Mund- und
Rachenbereich**

SASRO

Scientific Association of Swiss Radiation Oncology

Herausgeber:

© **SASRO (Scientific Association of Swiss Radiation Oncology)**

Fachberatung:

IG Pflege Radio-Onkologie Schweiz

Arbeitsgruppe HNO:

Christa Pedrazzoli, Istituto Oncologico Bellinzona
Eveline Barata-Salgueiro, UniversitätsSpital Zürich
Nada Eggimann, Klinik Hirslanden Zürich
Nita Guttierrez, Hirslanden Klinik Aarau
Marianne Scharfenberger, Kantonsspital Winterthur
Susanne Koller, Kantonsspital St. Gallen
Silvana Stutz, Stadtspital Triemli Zürich

Redaktion:

Dr. med Eva Ebnöther
Medizin- und Wissenschaftsjournalismus

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Informationen zur Ernährung
3. Informationen zur Mundpflege
4. Informationen zur Hautpflege
5. Informationen zu Schmerzen

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.

Wichtig

Durch die Therapie (Radiotherapie und/oder Chemotherapie) ist Ihr Energiebedarf erhöht. 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.

Häufige Ernährungsprobleme 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 entzündeten Schleimhaut
- Geschmacksveränderungen und Geschmacksverlust
- Abneigung gegen gewisse Nahrungsmittel

Massnahmen bei Ernährungsproblemen

Die Massnahmen bei Ernährungsproblemen sind sehr individuell, hier einige Empfehlungen:

Bei Brennen im Mund

- Bevorzugen Sie weiche, milde Nahrungsmittel, zum Beispiel Milch, Glace, Cremen, Teigwaren, Geschnetzeltes an Rahmsauce, Rühreier etc.
- Würzen Sie die Speisen nicht zu scharf oder zu salzig.
- Vermeiden Sie saure Speisen.

Bei Mundtrockenheit

- Bevorzugen Sie feuchte und gut rutschende Speisen. Besonders geeignet sind Speisen mit viel Sauce und Butter, Cremen, Pudding, Cremesuppe etc.
- Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter.
- Besonders wohltuend bei Mundtrockenheit sind kühler Tee, Wasser ohne Kohlensäure, Bouillon, Gemüsesäfte, Birnen- und Pfirsichnektar.

Bei Appetitlosigkeit

- Essen Sie kleine Portionen, aber mindestens 5- bis 6-mal pro Tag.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt.
- Bevorzugen Sie kalorienreiche Nahrungsmittel, zum Beispiel Süssgetränke, Frappes, Süssigkeiten, Wurstwaren, gemahlene Nüsse etc.

Wegen der Ernährungsprobleme 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 unterstützt Sie bei Ernährungsfragen.

Die Ernährungsprobleme 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 Ihres behandelnden Zahnarztes und Ihres Behandlungsteams beachten, sowie eine gute Mundpflege durchführen, können Sie dazu beitragen Schleimhautentzündungen und Zahnschäden möglichst gering zu halten.

Wichtig

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

Häufige Probleme im Mund-/Rachenbereich bei Radiotherapie

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

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 darauf, das Zahnfleisch dabei nicht zu verletzen.
- Ersetzen Sie die Zahnbürste alle zwei Wochen.
- Solange die Mundschleimhaut intakt ist, dürfen Sie Zahnseide vorsichtig verwenden.

Mundspülung

- Spülen Sie den Mund zwischen den Mahlzeiten – zusätzlich zum Zähneputzen. Bei intakter Mundschleimhaut genügt Wasser. Falls Ihnen das Behandlungsteam ein anderes Produkt empfiehlt, benutzen Sie dieses.
- Trinken Sie immer wieder Wasser oder Tee, um den Mund feucht zu halten.

Fluorbehandlung

- Falls Ihnen eine Fluorbehandlung verordnet wurde, führen Sie diese morgens und abends nach dem Zähneputzen durch. Die Vorbeugemassnahme mit Fluorgel hilft, Zahnschäden durch Karies zu vermeiden.

Informationen zur Hautpflege

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

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

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 Schutzfaktor (25 oder darüber)
- Ihre Kleidung sollte nicht einschneiden, scheuern oder drücken; tragen Sie offene Hemdkragen ohne Krawatte.

- Verzichten Sie auf Schmuck im Bestrahlungsbereich.
- Achten Sie darauf, die bestrahlte Haut nicht zu kratzen, zu reiben oder zu massieren.
- Vermeiden Sie die Anwendung von Eisbeuteln, Coldpacks, Heizkissen oder Wärmeflasche auf der bestrahlten Haut.
- Verzichten Sie während der Zeit 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 Pflegelotionen oder Cremes, die Ihnen vom Behandlungsteam empfohlen werden.
- Gegen Juckreiz helfen feuchte, kühlende Kompressen oder Pflegelotionen.
- 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.

Notizen/Fragen

Informationen zu Schmerzen

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

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.

Massnahmen bei Schmerzen

- Nehmen Sie die Basismedikamente, so wie vom Arzt verordnet, regelmässig ein.
- Zögern Sie nicht, bei Bedarf zusätzlich die verordneten Reserve-Medikamente einzunehmen.
- Notieren Sie im Schmerz-Protokoll, wenn Sie Reserve-Medikamente 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.

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

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

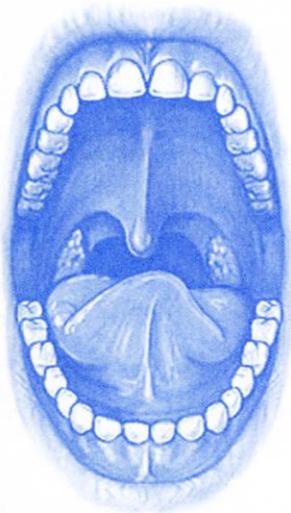
Was lindert die Schmerzen?

Was verstärkt die Schmerzen?

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

Wann nehmen die Schmerzen zu?

Wo spüren Sie die Schmerzen ?



Zeichnen Sie mit einem Kreuz ein, an welchen Stellen es schmerzt.

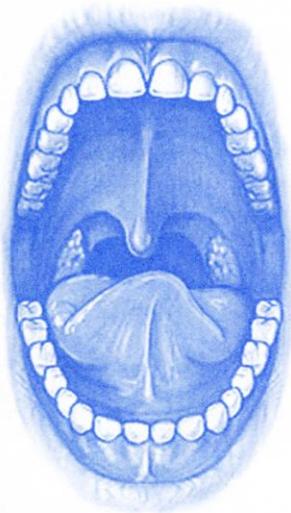
Schluckschmerzen? Ja Nein

Notizen/Fragen

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 4x1 Tbl</i>	<i>06/12h</i>										
	<i>18/24h</i>										
<i>Beispiel 2x1 Tbl</i>	<i>08/20h</i>										
Reserve Medikamente											
<i>Beisp.max 6x15Tr.</i>											
Übelkeit											
Erbrechen											
Stuhlgang											

Wo spüren Sie die Schmerzen ?



Zeichnen Sie mit einem Kreuz ein, an welchen Stellen es schmerzt.

Schluckschmerzen? Ja Nein

Notizen/Fragen

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 4x1 Tbl</i>	<i>06/12h</i>										
	<i>18/24h</i>										
<i>Beispiel 2x1 Tbl</i>	<i>08/20h</i>										
Reserve Medikamente											
<i>Beisp.max 6x15Tr.</i>											
Übelkeit											
Erbrechen											
Stuhlgang											

Quellenangaben

„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

„Die Pflege bei PatientInnen, die bestrahlt werden“
Insel Spital Bern, 2001/2007

„Informationen zur Hautpflege während einer Strahlenbehandlung (Radiotherapie)“, Kantonsspital St. Gallen, 2007

„Ernährung und Pflege bei Bestrahlung im Mund- und Halsbereich“, Radio-Onkologie, Klinik Hirslanden Zürich, 2007

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

„Orale Mukositis bei Patienten mit einer Tumortherapie“
Onkologiepflege Schweiz, 2005

„Informationen zur Mundpflege während einer Bestrahlung im Kopf-Halsbereich“,
Kantonsspital St. Gallen, 2008

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

„Schmerzerfassung und Aufzeichnung des Behandlungsverlaufs“,
Schmerzerfassung nach WHO-Prinzip
Schmerzmanagementgruppe Hirslanden Klinik Aarau, 2009

„Edukationsprogramm für HNO-Karzinompatienten und ihre Angehörigen zum Verhalten bei Chemotherapie kombiniert mit Bestrahlung“, Radio-Onkologie Poliklinik, UniversitätsSpital Zürich, 2008