

## Hautpflege

- Duschen und waschen ist grundsätzlich erlaubt. Bitte verwenden Sie im Bestrahlungsgebiet pH-neutrale und parfümfreie Seife. Dies dient dazu, die Haut vor chemischer Reizung und allergischen Reaktionen zu schützen.
- Die Haut sollte trocken getupft werden (Schutz vor mechanischer Reizung).
- Die Hautpflege im Bestrahlungsgebiet sollte 2x täglich mit pH-neutraler und parfümfreier Lotion (z.B. Bepanthal, medizinische Pflege) erfolgen. Ebenso empfohlen ist ein darin enthaltener Anteil an Urea (5%).
- 2 Stunden vor der Bestrahlung bitte nicht eincremen.
- Trockenrasur mit einem Elektrorasierer ist möglich. Kein Rasierwasser bzw. Rasierschaum verwenden.
- Auf ausreichenden Sonnenschutz im Bestrahlungsbereich achten (mind. LSF 30).
- Parfüm im Bestrahlungsfeld vermeiden.

## Sport

Sport und körperliche Aktivitäten sind während der Therapie in Maßen empfehlenswert. Sie können sich positiv auf die Therapieverträglichkeit und das Wohlbefinden auswirken.

Informationen zu ambulanten Sportgruppen bzw. Angeboten können bei Bedarf mitgegeben werden.

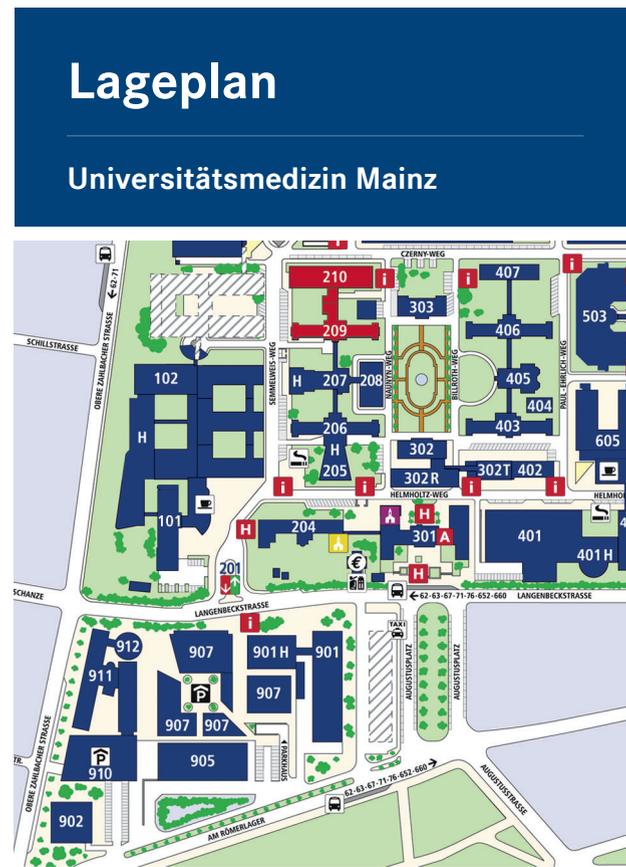
## Lymphdrainage

Wir empfehlen während der Strahlentherapie keine Lymphdrainage im Bestrahlungsbereich durchzuführen. Diese kann nach Abklingen der Akutreaktionen (ca. 14Tage) begonnen werden.

## Onkologische Pflege

Bei Fragen rund um Ihre Strahlentherapie stehen Ihnen onkologische Fachpflegekräfte beratend zur Seite.

Kontakt:  
06131/17-8319



Geb. 209-210 Klinik und Poliklinik für Radioonkologie und Strahlentherapie

**Universitätsmedizin**  
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,  
Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz

Kontakt:  
Telefon: Tel. +049 6131 17-5232, Zentrale Anmeldung

[www.strahlentherapie-mainz.de](http://www.strahlentherapie-mainz.de)

Auf unserer Homepage [www.unimedizin-mainz.de](http://www.unimedizin-mainz.de) finden Sie Anfahrtsskizzen sowie mögliche Busverbindungen.

Foto: iStock



Klinik und Poliklinik für Radioonkologie und Strahlentherapie

## Pflegeinformation: Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich

**Das Team der Strahlentherapie - Ihr  
Partner im Kopf-Hals-Tumorzentrum**

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



**uct** | Universitäres Centrum für  
Tumorerkrankungen MAINZ

# Pflegeinformation: Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in der nächsten Zeit erhalten Sie in unserer Klinik eine strahlentherapeutische Behandlung. Die bestrahlte Haut benötigt während dieser Therapie und in der Zeit danach eine besonders sorgfältige Pflege. Dieser Flyer soll Ihnen einen Überblick rund um die Strahlentherapie geben.

Alles Gute wünscht,

Ihr Team der Strahlentherapie

## Zahnpflege

- Zur täglichen Zahnreinigung sollte eine weiche Zahnbürste verwendet werden. Wenn sie eine elektrische Zahnbürste haben, sollten Sie sich weiche Bürstenköpfe besorgen.
- Die Nutzung von Zahnseide bzw. Interdentalbürsten zur Reinigung der Zahnzwischenräume ist dringend empfohlen
- Die für Sie angefertigte Fluoridierungsschiene soll jeden Abend nach dem Zähneputzen spärlich mit Elmex®-Gelée befüllt und für 5 Minuten eingesetzt werden. Anschließend die Schiene entfernen, Reste des Gels ausspucken (nicht spülen) und die Schiene reinigen. Danach für 30 Minuten nicht essen bzw. trinken.

## Mundpflege

- 4-6x pro Tag den Mund mit Salbeitee, Wundkleeete, o.Ä. spülen.
- Als Prophylaxe gegen Pilzinfektionen im Mund, verordnen wir Ihnen Ampho-Moronal Suspension oder Lutschtabletten. Die Anwendung erfolgt nach individueller Absprache.

## Schutz der Zähne bei Bestrahlung

Alle Patient\*innen erhalten über die Zahnklinik eine Fluoridierungsschiene.

Es ist von großer Wichtigkeit, dass diese bereits zur Maskenanpassung/Anfertigung am Tag es Planungs-CTs mitgebracht wird.

Das Tragen dieser Zahnschiene erfolgt ausschließlich bei der Bestrahlungssitzung, sowie zur täglichen Fluoridierung der Zähne.

## Wichtig!

Für die Dauer Ihrer Bestrahlungstherapie sollten Zahnprothesen möglichst nur zu den Mahlzeiten getragen werden. Dies vermeidet mögliche Druckstellen, die aufgrund der Bestrahlung nur schwer verheilen können.

## Ernährung

- Alkoholische, säurehaltige, scharfe oder saure Speisen und Getränke sollten aufgrund von möglicher Reizung der Schleimhäute vermieden werden.
- Wir empfehlen Ihnen dringend während der Behandlung nicht zu rauchen, da dies die Bestrahlung negativ beeinflussen kann.
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge von 2-3 Litern/Tag.
- Eine ausgewogene, protein-, kalorien- und vitaminreiche Ernährung ist empfehlenswert.
- Wiegen Sie sich regelmäßig, mind. 1x/Woche und teilen Sie uns Ihr Gewicht wöchentlich mit. Das Gewichtstagebuch liegt in Ihrer Mappe bereit.
- Zur Bestrahlung erhält jeder Patient der im Kopf-und Halsbereich bestrahlt wird eine Beratung durch unser Ernährungsteam.



**Wir sind für Sie da**