

# HANDLUNGSEMPFEHLUNG – bei Bestrahlung im Kopf- Halsbereich

## ALLGEMEINE HINWEISE

- Zu Beginn der Therapie erhalten Sie eine maßangefertigte Bestrahlungsmaske, diese Maske verhindert unwillkürliche Bewegungen und dient gleichzeitig zur Markierung des Bestrahlungsfeldes.

### VERMEIDEN SIE REIZE IM BEREICH DER BESTRAHLTEN HAUT

- CHEMISCHE REIZE → keine alkalischen Seifen, Parfüms, Desinfektionsmittel (v.a. bei hohem Alkoholgehalt) im Bestrahlungsfeld verwenden; Kleidung mit milden Tensiden waschen (vermeidet Hautreizungen durch Rückstände); kein Schwimmen in gechlortem - oder Salzwasser
- MECHANISCHE REIZE → vermeiden Sie eng anliegende, raue oder scheuernde Kleidungsstücke über bestrahlter Hautfläche, kein Kratzen oder Reiben auf der Haut (z.B. Hemdkragen)
- THERMISCHE REIZE → keine Temperaturextreme wie z.B. durch direkte Sonneneinstrahlung, Heizkissen, Wärmflasche, Kühlelemente, Solarium oder Sauna

## HAUTINSPEKTION

*Sehen Sie sich das Bestrahlungsfeld regelmäßig an und stellen Sie sich bei Veränderungen beim behandelnden Arzt vor.*

- Ist die Hautfarbe verändert? Gerötet?
- Ist die Haut trocken, schuppig?
- Besteht eine Schmerzempfindlichkeit?
- Haben Sie Juckreiz?
- Ist die bestrahlte Haut wärmer als die übrige Haut?

## HAUTPFLEGE

- Verwenden Sie zum Duschen oder Waschen klares Wasser (lauwarm) oder ph-neutrale, reizstofffreie Hautpflegeprodukte.
- Tupfen Sie die bestrahlte Haut nur ab, kein Reiben.
- Verzichten Sie auf Vollbäder!
- Männer: Rasieren Sie sich trocken ohne anschließend ein Rasierwasser zu benutzen.
- Zur Hautpflege kann eine Basiscreme oder Lipolotion (z.B. Bepanthen® Lotion o. Excipial®) angewendet werden. Mit einem Abstand von mindestens zwei Stunden vor Bestrahlung.

## MUND-SCHLEIMHAUTPFLEGE

### ***Teilen Sie uns Veränderungen bitte unbedingt mit!***

- Besteht Mundtrockenheit?
- Besteht erhöhter oder verminderter Speichelfluss?
- Haben Sie Geschmacksveränderungen?
- Haben Sie Blutungen beobachtet?
- Verändert sich die Stimme? Häufiges Räuspern?
- Haben Sie Schluckbeschwerden?

Versuchen Sie nicht zu rauchen. Ggf. muss die Ernährung angepasst werden – Vermeiden von hochprozentigen alkoholischen Getränken, scharfen Gewürzen und säurehaltigen Lebensmitteln.

- Intensive Mundpflege nach jeder Mahlzeit!
- Verwenden Sie keine scharfe Zahncreme.
- Empfohlen sind zusätzliche Mundspülungen mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser, Kochsalzlösungen oder bei Bedarf auch Salbeitee.
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste.
- Falls Sie eine Zahnprothese tragen, reinigen Sie diese nach jeder Mahlzeit mit Wasser. Mundspülung ohne Zahnprothese!

## SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, den Aufbau von Muskelmasse, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und damit insgesamt auch auf eine gesteigerte Ausdauer und setzt „Glückshormone“ (Endorphine) frei.

- Empfohlen werden 30 Minuten moderate Bewegung am Tag. (Spazierengehen, Walken, Fahrrad fahren)

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

Helios Klinikum Hildesheim  
ONKOLOGISCHE PFLEGEBERATUNG IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM

JULIANE KIRCHMANN

Fachkraft für onkologische Pflege  
Station B 1.1 – Ebene 1 – Raum 1.237  
Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim  
**Telefon: 05121 – 894 5166**  
[juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de](mailto:juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de)