



Strålebehandling

ved kreft i øre-, nese-, hals-området



Informasjonshefte for pasienter

Utgitt av Nevrokirurgi-, øre-nese-hals- og øyeavdelingen
i samarbeid med stråleavdelingen
(Våren 2021)

Kvalitet

Trygghet

Respekt

Omsorg

Forord

Denne brosjyren inneholder informasjon til deg som skal få strålebehandling, med eller uten cellegift, mot kreft i hode-/halsområdet.

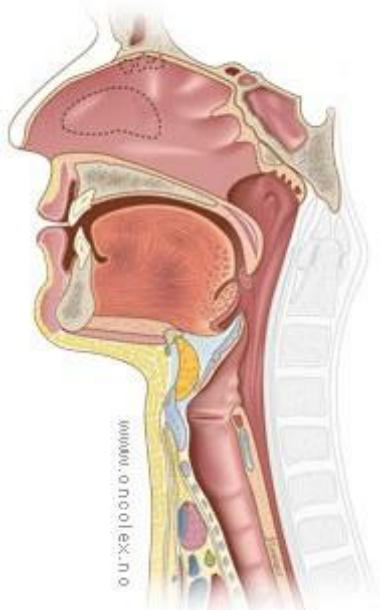
Heftet er et supplement til **Strålebehandling - Generell del.**

Informasjonshefte for pasienter utgitt av Kreftavdelinga.

Temaer som tas opp i dette heftet

- Tannbehandling FØR strålebehandling
- Strålebehandling generelt inkludert planlegging og praktisk gjennomføring
- Vanlige strålereaksjoner under og etter strålebehandling
- Informasjon og råd om ernæring og munnhygiene
- Øvelser for skuldre, nakke og ansikt
- Praktisk info rundt legekontroll og blodprøver under behandling
- Serviceinstanser ved UNN Tromsø
- Overnatting på Pingvinhotellet
- Tiden og forholdsregler etter avsluttet strålebehandling
- Trygderettigheter ved fremtidig tannbehandling

Hvis det er andre ting du lurer på, eller noe du trenger mer informasjon om, må du ikke nøle med å spørre oss som jobber her.



Strålebehandling

Strålebehandling ved kreft i hode-/halsområdet gis enten alene eller som tilleggsbehandling til operasjon. Stråling vil i noen tilfeller kombineres med cellegift og / eller Nimorazol, et medikament som kan øke effekten av strålingen. Hvis du skal ha cellegift eller Nimorazol, vil du få nærmere informasjon om det.

Strålebehandlingen tilpasses den enkelte. Standard er stråling en gang daglig på hverdager (eventuell en av dagene to ganger), i opptil 6-7 uker.

Det benyttes stråling med høy energi. Strålefeltene stilles inn slik at de treffer kreftsvulsten, samtidig som man prøver å unngå skade på det friske vevet rundt svulsten. Det vil imidlertid alltid bli noe stråling mot vevet rundt selve kreftsvulsten.

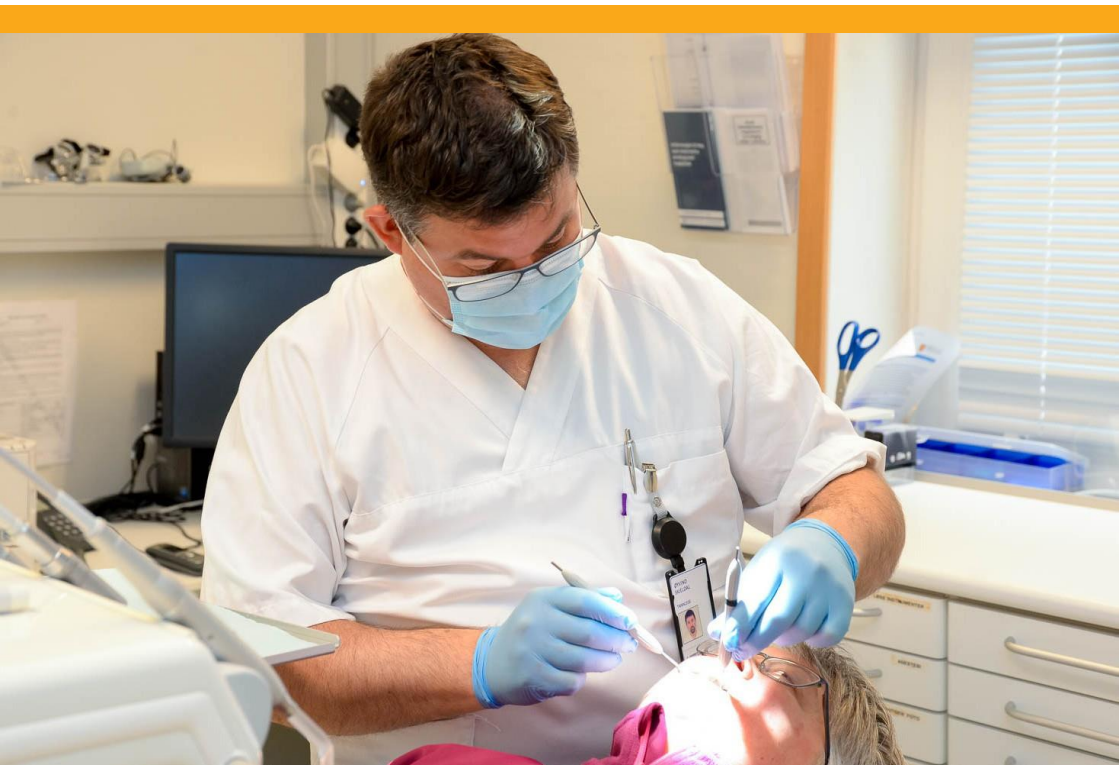


Tannlegevurdering før stråling

Alle pasienter som skal stråles mot hode-/halsområdet må vurderes av tannlege i forkant av strålebehandlingen.

Hvis strålefeltet omfatter munnhulen må tannlege vurdere om det er behov for å behandle hull eller eventuell trekke tenner før behandlingen starter. Det er større risiko for komplikasjoner som infeksjoner eller dårlig tilheling hvis det må gjøres inngrep på tennene i årene etter at man har fått stråling mot munnen.

Tannbehandlingen kan gjøres hos enten lokal tannlege eller sykehustannlege og oral-/ kjevekirurg.



Planlegging og praktisk gjennomføring

I forkant av strålebehandlingen vil du få god informasjon av lege og sykepleier ved øre-nese-hals-avdelingen.

Før strålebehandlingen kan starte, må det tas en planleggings-CT på stråleavdelingen (såkalt CT-doseplan), som brukes til å skreddersy strålingen. Det lages en spesialtilpasset maske som sikrer at du ligger stille og likt ved hver behandling, slik at strålene treffer nøyaktig der de skal. Skjegg må fjernes før CT-doseplan.

Etter cirka en uke er stråleplanen klar og behandlingen kan starte. Selve strålingen tar vanligvis 5-10 minutter hver gang. Det er viktig å unngå pauser i den planlagte behandlingen.

Vi anbefaler røykestopp i strålebehandlingsperioden. Om du ikke klarer å slutte helt hjelper bør du i hvert fall ha med røykepause 2 timer før og 2 timer etter strålebehandling.



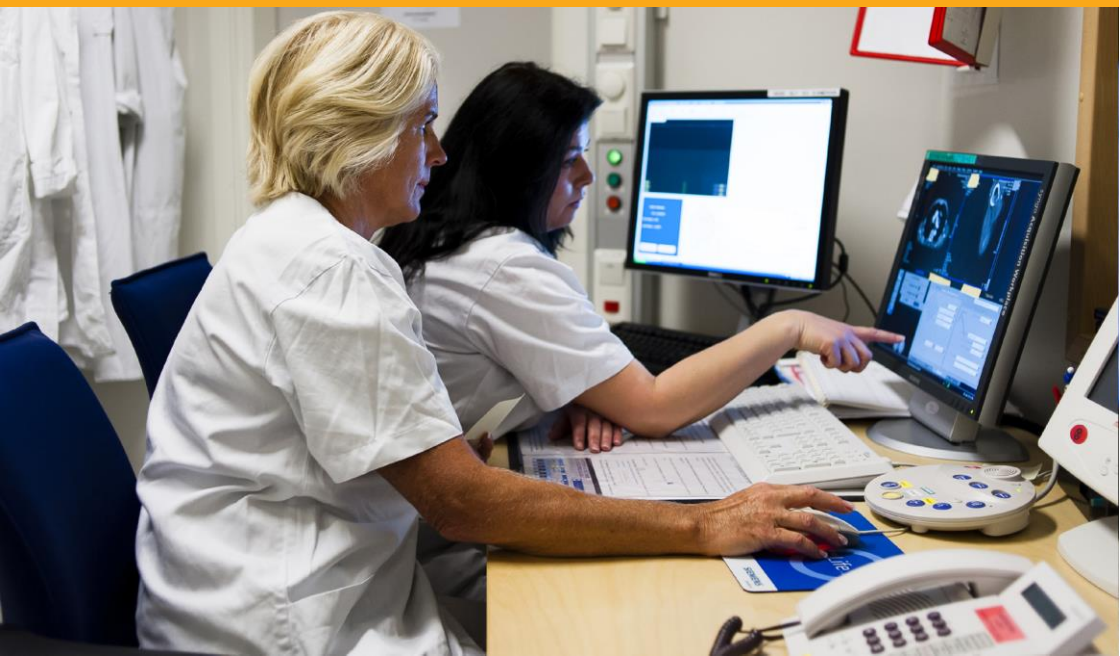
Hva skjer ved første strålebehandling?

Du får innkalling til øre-nese-hals sin dagenhet eller sengepost den dagen strålebehandlingen skal begynne.

Etter samtale med sykepleier følges du til stråleavdelingen.

Her vil du få nærmere informasjon fra stråleterapeut om det praktiske rundt strålebehandlingen og gjennomgang av de vanligste bivirkningene.

Kroppsvekten blir målt. Du får utdelt timeliste med dato og tidspunkt for alle strålebehandlingene dine.



Vanlige strålereaksjoner

All strålebehandling er i større eller mindre grad forbundet med bivirkninger. Bivirkningene er avhengige av hvor store stråledoser som gis og størrelsen på strålefeltene. De fleste pasientene opplever en eller annen form for bivirkning.

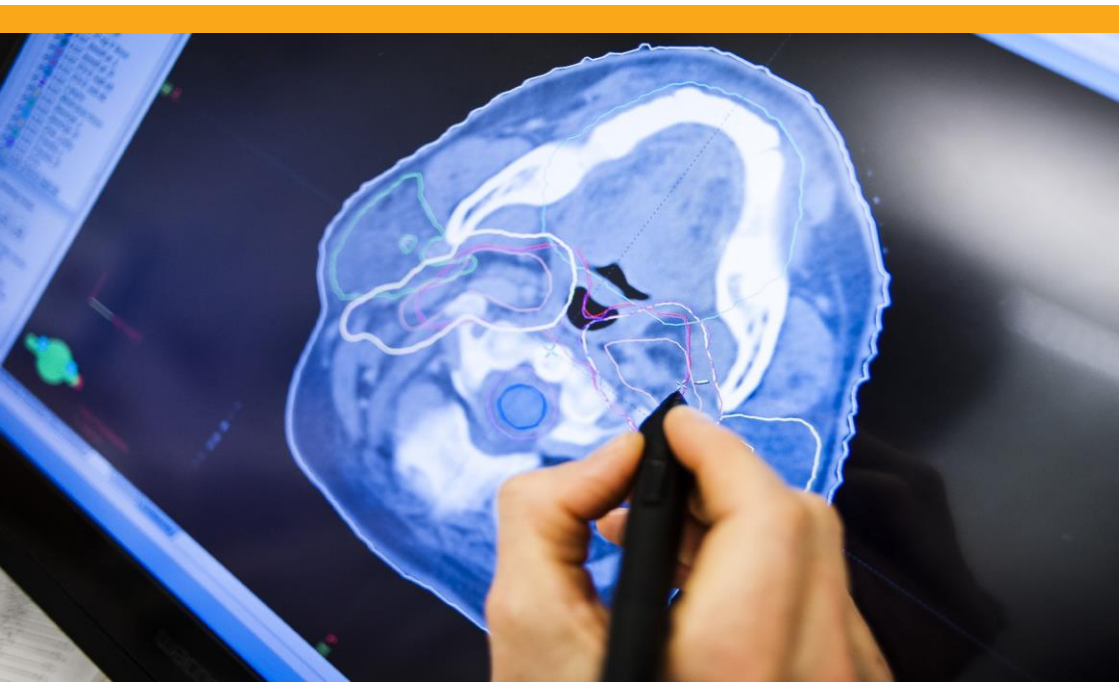
Ved stråling mot hode-/halsområdet er lokale reaksjoner fra hud og slimhinner i det bestrålte området det vanligste.

Mange pasienter plages med sår slimhinner, munntørrehet, endret smak, tannkjøttssykdom, infeksjoner og smerter under og etter gjennomført strålebehandling. I det følgende får du mer informasjon og råd om hva du kan gjøre for å forebygge og lindre eventuelle problemer under og etter strålebehandling.

Hovedfokus vil være på

- Munnstell
- Ernæring og vekt
- Hudstell

Du vil få utfyllende informasjon og anbefalinger fra både kreftsykepleier og lege på øre-nese-hals og fra stråleterapeut, ved oppstart og under behandling. Ikke nøl med å spørre om det er noe du lurer på.



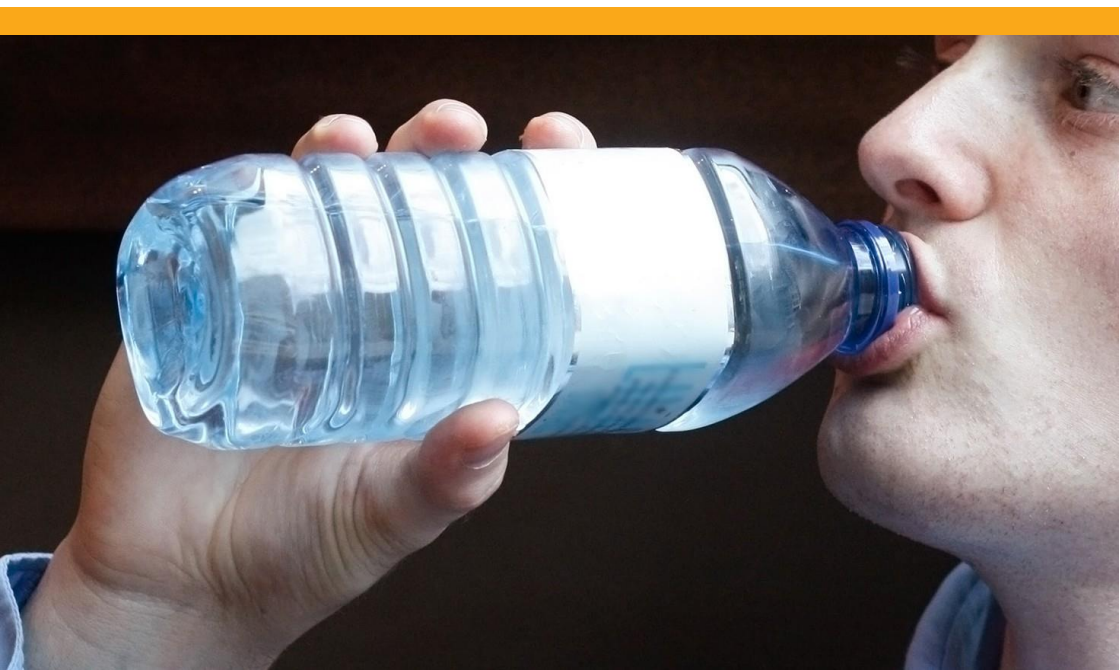
Munntørrrhet og nedsatt spyttproduksjon

Strålebehandling mot munnen gir hos mange nedsatt spyttproduksjon. Hos noen kan det bli varig, hos andre forbigående. Nedsatt spyttproduksjon kan gi seigt spytt og slim.

Spyttet har viktige funksjoner i forbindelse med fordøyelse av mat og som rensemiddel for tennene. Nedsatt spyttproduksjon vil medføre munntørrrhet og økt risiko for hull i tennene. Det kan utvikle seg fort og ødelegge tennene.

Tiltak mot munntørrrhet

- Drikk vann eller SUKKERFRITT mineralvann.
- Stimuler spyttsekresjon ved hjelp av sukkerfri tyggegummi eller sukkerfrie pastiller (spør gjerne på apoteket).
- Fukt slimhinnene med spray, gel eller sugetabletter (spør på apoteket). Du kan også lage blandingen selv: Bruk en liten sprayflaske og bland halvt om halvt med nøytral matolje og vann. Tilsett eventuelt en dråpe Vademecum® for litt smak.
- Smør leppene med god leppepomade for å hindre sprekker.



Munnhygiene

God munnhygiene er viktig for å forebygge skader og lindre plager under behandlingen.

Grundig renhold av tenner og slimhinner:

- Børst tennene og tunga to ganger per dag. Bruk en liten og ekstra myk tannbørste og fluortannkrem uten såpestoff (spør på apoteket).
- Skyll munnen med fysiologisk saltvann etter måltider og ellers ved behov. Fysiologisk saltvann kan kjøpes på apoteket, eller lages ved å tilsette 1 barneskje salt (ca.9 g) til 1 liter vann som kokes opp, avkjøles og oppbevares i kjøleskap.
- Ved skorper og økt slimdannelse i munnen kan du skylle med 1 % hydrogenperoksidløsning.
- Om du har proteser skal du børste dem med protesebørste to ganger per dag, og skylle dem etter hvert måltid. Hvis protesene sitter dårlig, eller hvis det er veldig ømt, bør du bruke protesene minst mulig. Ta ut protesene om natten og oppbevar dem tørt.
- Mange pasienter trenger i tillegg munnstell hos vår tannpleier underveis i behandlingen.



Fluortilskudd

Fluortilskudd anbefales på grunn av økt risiko for hull i tennene. Man kan variere fluorbruken med fluortyggegummi og fluorskyllevæske.

- Fluorskyllevæske som kjøpes på apoteket har høyere konsentrasjon enn det man får i andre butikker.
- Hvis man bruker sugetabletter med fluor, må ikke totaldosen med fluor overstiges ved samtidig bruk av fluortabletter. Maks antall fluor-tabletter/ sugetabletter med fluor er 12 per døgn.
- Spyttstimulerende pastiller kan brukes for å øke spyttproduksjonen. Xerodent® sugetabletter inneholder 0,25 mg fluor og eplesyre.



Såre slimhinner

Mange pasienter plages med tørre og såre slimhinner under strålebehandling.

- Velg mat med bløt konsistens (grøt, moset mat, eggeretter, sausemat, melk). Romtemperert og kald mat (iskrem) tåles ofte bedre enn varm mat. Brød kan dyppes i kaffe, supper o.l. og svelges med væske. Drikk mye!
- Unngå tørr, mye krydret, salt, syrlig, varm eller grov mat.
- Unngå røyking.
- Bruk eventuell smertestillende medisiner en halv time før mat.
- Du kan også bruke lokalbedøvelse i munnen 5-10 minutter før mat; Lidokain viskøs 20 mg/ml. Geleen virker lokalt og holdes i munnen før den svelges eller spyttes ut. Lidocain viskøs kan blandes med vann eller fløte, eller tas alene.



Ernæring

De fleste som stråles får vansker med å spise. Behandling mot ansiktet og halsen kan gi sårhet og smerter i munn og svelg, endringer i smakssansen, nedsatt spyttproduksjon og vansker med å svelge. Alt dette kan påvirke evnen til å spise og drikke i en tid da det er viktig at du spiser godt.

Overvåking av næringsstatus er en viktig del av behandlingen. Hensikten er å oppdage nedgang i vekt så tidlig som mulig - for raskest mulig å iverksette tiltak.

Stråling skjer med millimeter-presisjon, det er derfor svært viktig at fikseringsmasken sitter godt gjennom hele behandlingsperioden. Hvis du går ned i vekt, kan maska bli for stor og strålingen ikke treffe der den skal treffe. I verste fall kan det bety at behandlingen ikke få ønsket effekt eller må avsluttes før tiden.

Det er viktig at du drikker rikelig fordi kroppen trenger spesielt mye væske i behandlingsperioden. Det bedrer utskillelsen av avfallsstoffer som ellers kan hope seg opp i kroppen.



Oppfølging av ernæring og mulige tiltak

Vi vil følge nøye med vekten din, og veie deg ved stråleoppstart og minimum ukentlig, eventuelt oftere hvis du har problemer med å holde vekten.

- Vi ber deg om å skrive liste over hva du spiser i løpet av behandlingen.
- Du får resept på næringsdrikker ved stråleoppstart.
- Hvis du ikke klarer å spise og drikke nok til å holde vekten, anbefaler vi næringssonde. Det er en tynn, myk slange som vi legger inn via det ene neseboret og ned til magen. Væske, mat og medisiner kan da gis i sonden. Vi anbefaler samtidig at du spiser og drikker det du klarer for å opprettholde svelgefunksjonen.

Du kan komme til å føle deg kvalm og slapp i behandlingsperioden. Et godt råd er å hvile en times tid etter hver strålebehandling.



Andre vanlige bivirkninger

Sår hud

Strålene kan gjøre at du blir rød og sår i strålefeltet. Det kan sammenlignes med å bli skikkelig solbrent. Bruk en uparfymert fuktighetskrem som Bepanthen® for å redusere tørrhet og kløe. Bepanthen® får du på dagenheten eller sengeposten. Ved sår dannelse eller «brennende» følelse i den bestrålte huden, får du opplæring i bløtlegging med saltvann for å lindre plagene.

Les i heftet **«Strålebehandling. Informasjonshefte for pasienter»** fra Kreftavdelinga om tips for god hudpleie under strålebehandling.

Forstoppelse

Du kan bli plaget med forstoppelse på grunn av lite fysisk aktivitet og endring av kostvaner. Smertestillende og kvalmestillende medisiner kan forverre dette. Drikk mye! Spis fiber som grovt brød, grønnsaker og frukt. Hold deg gjerne i fysisk aktivitet. Lege forskriver medisin mot forstoppelse ved behov. Spør oss gjerne om råd



Øvelser for skuldre, nakke og ansikt

Strålebehandling gir stivhet i vevet i strålefeltet. Dette kan motvirkes ved hjelp av enkle øvelser. Alle øvelser gjøres i rolig tempo. Finn en god sittestilling. 5-8 gjentakelser, 2 ganger per dag, gjerne 5-10 minutter.

Skuldre

- Trekk skuldrene rolig opp mot ørene, og slipp dem rolig ned igjen.
- Trekk skuldrene godt bakover, beveg skulderbladene mot hverandre og rolig på plass igjen.
- Lag sirkler med skuldrene, først den ene veien, så den andre veien.

Nakke

- Bøy nakken forsiktig til sidene, og tilbake til utgangsstilling.
- Vri holdet til sida så langt du kommer, og tilbake igjen.
- Bøy hodet fremover (haka mot brystet), og rolig tilbake til utgangsstilling.
- Hvis huden blir hard og stiv foran på halsen, bøy hodet bakover og strekk litt på strålefeltet. Før hodet frem og på plass.

Ansikt

- Gap så høyt du kan og slapp av.
- Bit sammen tennene og slapp av.
- Før underkjeven fra side til side.
- Leppene: Lag trutmunns og deretter smil så bredt du kan.
- Tungen: Alle bevegelser, frem, til sida, bakover.

Til slutt: Strekk armene godt opp i været, pust godt inn, før armene rolig ned og pust godt ut igjen.

Tøyning av ansiktsmuskulatur og kjeveledd



Start alltid øvelsene med hode og skuldre i nøytral posisjon.

Alle tøyninger holdes i 5 sekunder.

Gjenta 10 ganger, 3 ganger daglig.



Maksimalt gap.



Sett gapeklypen mellom fortennene.
(gapeklype fåes hos tannpleier på ØNH dagenhet)

Press klypen åpen så mye du klarer.

Bruk en eller flere fingre for å åpne så mye du klarer.



Strekk munnvikene til hver side.



Sug inn kinnene.

Før underkjeven framover.

Beveg underkjeven fra side til side.



Tøyning av nakke- og halsmuskulatur



Start alltid øvelsene med hode og skuldre i nøytral posisjon.

Alle tøyninger holdes i 5 sekunder.

Gjenta 10 ganger, 3 ganger daglig.



Heis skuldrene opp og slipp dem sakte ned.



Bøy hodet rett framover.



Trekk haken inn (lag dobbelthake)



Beveg hodet sidelengs, øret mot skulder til begge sider.



Snu hodet og se over skulder uten å bevege kroppen.

Snu til begge sider.

Framtidig tannbehandling

På grunn av at strålt vev har dårligere blodgjennomstrømning, er det viktig at du forteller din tannlege at du har fått strålebehandling. Du vil ved utskrivelse få med deg et skriv til din tannlege med informasjon om behandlingen du har fått.

Som en generell regel gjelder det at man aldri skal trekke tenner i områder som har blitt strålt.

Folketrygdens § 5-6 med tilhørende forskrifter og rundskriv har bestemmelser om dekning av utgifter til tannbehandling. Snakk med din tannlege om dekning av tannlegeutgifter.

Merk at trygdens fulle dekning ikke betyr at hele regningen dekkes. Tannlegene har andre takster enn offentlige honorartakster. På nettsiden <http://www.helfo.no/> finner du informasjon om dine rettigheter til tannbehandling, og skjema for refusjonskrav.

Helfo



Etter avsluttet behandling

Ved avsluttet behandling får du en plan for videre kontroller. Vanligvis skal du gå til kontroll i 5 år. Kontrollene gjøres ved den øre-nese-hals-avdelingen som ligger nærmest ditt bosted. Det er god kontakt mellom våre leger på UNN og de som jobber på andre i ØNH-avdelinger i Nord-Norge. Vi diskuterer jevnlig med hverandre på telefon. Ved spørsmål blir det konferert over telefon.

Lærings- og Mestringskurs

Øre-nese-hals-avdelingen tilbyr Lærings- og Mestringskurs. Vi sender innkalling og utfyllende informasjon om kurset til aktuelle pasienter innen 1-2 år etter avsluttet behandling. Du kan også finne informasjon om Lærings- og Mestringskurs på UNN sine nettsider www.unn.no.



Organisering av hode-halskreftbehandling

Pasientene følges opp av øre-nese-hals, enten ved dagenheten eller sengeposten.

Legekontroller

- Sengeposten: **Legevisitt daglig.**
- Dagenheten: Pasienter som er tilknyttet dagenheten har legetime ukentlig og/eller ved behov.

Primærkontakt

- Hvis du er innlagt på sengeposten vil du få fast pleiepersonell som kontaktpersoner. Du må gjerne ta opp problemer med annet personell også.
- På dagenheten er det fast personell.

Tannlege og tannpleier: Vi har tannpleiere og tannleger i avdelinga.

Blodprøver tas en gang pr uke, etter avtale ved oppstart behandling.

Andre instanser ved UNN Tromsø

- Sosionom – be oss gjerne om informasjon/henvisning
- Fysioterapeut, logoped og ernæringsfysiolog
- Sykehusprest - vi kan kontakte for deg
- Kulturavdelingen UNN
- Vardesenteret i E2
- Kantine, kiosk og apotek



Under oppholdet

De fleste bor på Pingvinhotellet under strålebehandlingen, og er tilknyttet øre-nese-hals sin dagenhet, hvor kreftsykepleier og øre-nese-hals-lege følger deg med faste kontroller. Hvis du skal ha cellegift, gis den ved øre-nese-hals sin dagenhet.

Når du bor på Pingvinhotellet administrerer du selv medisinene dine. Ta med deg dine faste medisiner når du kommer til Tromsø. Du får resept hos oss på nye medisiner som du trenger under behandlingen.

Alle måltider serveres på Pingvinhotellet. Du betaler for middag og kveldsmat. Kostpenger (fast sats fra HELFO) refunderes fra Pasientreiser.

Pasienter som bor på Pingvinhotellet betaler egenandel ved timeavtaler på dagenheten inntil oppnådd Frikort 1.

Ved behov, vil du bli innlagt på øre-nese-hals sengepost.

Bor du på Pingvinhotellet, får du dekket heimreise i helgene. Hvis du er innlagt på sengeposten, betaler du permisjonsreiser selv.



Hvordan finne frem på UNN

Sykehuset ligger i en skråning. I hovedsak er sykehuset delt inn i 4 fløyer (A, B, C og D) og 9 plan (etasjer).

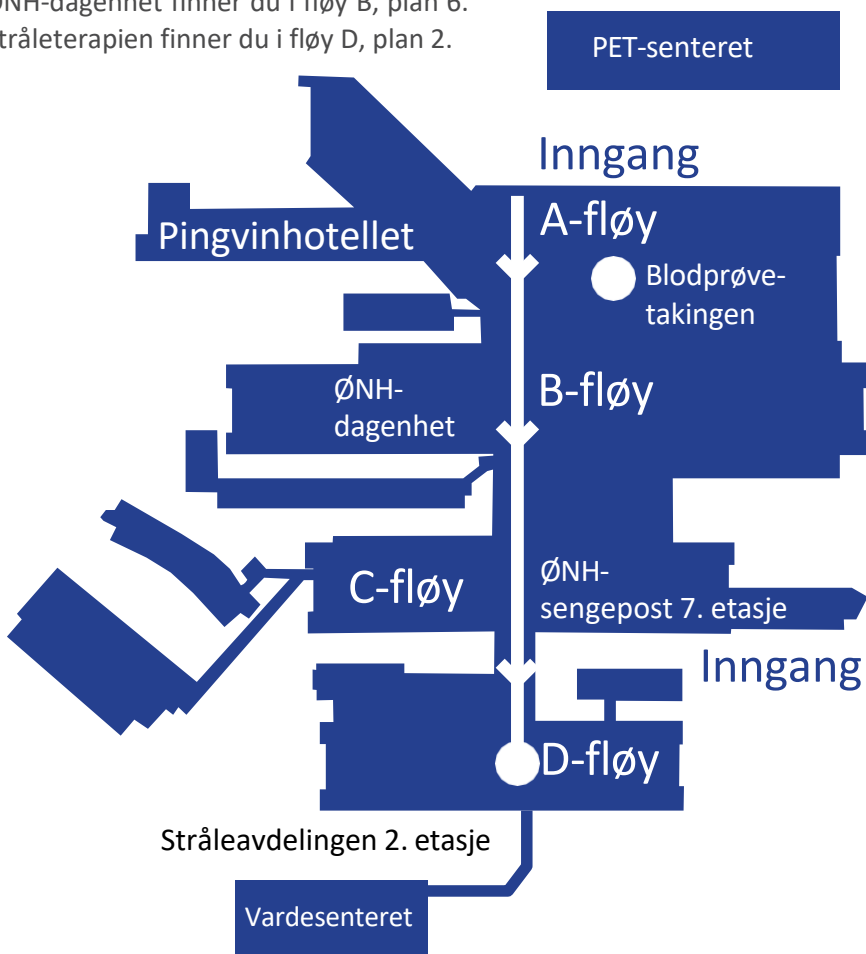
Hovedinngangen ligger på fløy A, plan 6. Her finner du også ekspedisjon for blodprøvetaking og inngang til Pingvinhotellet.

Ved hovedinngangen finner du en informasjonstavle der du kan se hvor de ulike avdelingene ligger. Er du usikker, spør i informasjonen like ved hovedinngangen.

ØNH-sengepost finner du i fløy C, plan 7.

ØNH-dagenhet finner du i fløy B, plan 6.

Stråleterapien finner du i fløy D, plan 2.



Spørsmål, tanker, bekymringer

Du har sikkert spørsmål, tanker eller bekymringer. Det er bra å få oppklart usikkerhet slik at du ikke dveler ved dem. Det kan være belastende. Skriv ned og snakk om det med pleiepersonale eller lege ved sengepost eller dagenhet.



Denne brosjyren er ment som en veiledning

Vi ønsker deg velkommen til behandling hos oss! Nøl ikke med å spørre hvis det er noe du lurer på i forbindelse med sykdom, behandling eller annet.

Kontaktinformasjon

Øre-nese-hals

Dagenhet i B6 tlf. 776 27 420

Sengepost i C7 tlf. 776 69 574

Forløpskoordinator øre-nese-hals: 776 27 391

Stråleterapien sin ekspedisjon (D2): Tlf. 776 26 800

Pingvinhotellet (A6): Tlf. 777 55 100

Nyttige lenker

www.nav.no

www.helsenorge.no

www.helfo.no

www.munnoghalskreft.no

www.montebello-senteret.no

www.kreftlex.no



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCCEVIESSU

