

**Raccomandazioni per pazienti
durante il trattamento radioterapico
del cavo orale e collo**



Editore:

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

© **Cure oncologiche Svizzera**

**Consulenza specialistica:
Gruppo d'interesse nazionale per le cure infermieristiche radio-oncologiche Svizzera**

Gruppo di lavoro ORL:

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

Redazione:

Dr. med. Eva Ebnöther,
medico e giornalista scientifica

Traduzione italiana:

a cura dell'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana (IOSI)
Christa Pedrazzoli
Dr. med. Antonella Richetti

Fonti

„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 Tumorthherapie“
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, Krebsliga Schweiz 1996
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

Indice

1. Introduzione
2. Informazioni sull'alimentazione
3. Informazioni sulla cura e l'igiene del cavo orale
4. Informazioni sulla cura della cute
5. Informazioni sul dolore

Nome Cognome Data di nascita

Quanto è forte il dolore?

Ambulatorio Radio-oncologia: tel.
Medico di riferimento: tel.
Infermiera/e di riferimento: tel.
Tecnico di riferimento: tel.
Urgenze notte/sabato/domenica: tel.

Appuntamenti servizio nutrizionale: tel.

Data				
Ora				
Luogo				

Appuntamenti servizio sociale: tel.

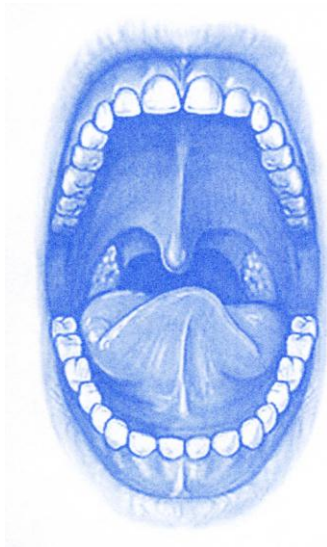
Data				
Ora				
Luogo				

Appuntamenti servizio psico-oncologico: tel.

Data				
Ora				
Luogo				

Esempio									
Data									
Ora									
Peggior dolore immaginabile.....	10								
	9	■							
	8								
	7								
	6								
	5								
	4								
	3	●							
	2								
	1								
Nessun dolore	0								
Prima della riserva	■								
Dopo la riserva	●								
Terapia di base:									
<i>Esempio 4x1 cp</i>		06/12h							
		18/24h							
<i>Esempio 2x1 cp</i>		08/20h							
Medicamenti di riserva									
<i>Es: max 6x1 cp</i>									
Nausea									
Vomito									
Feci									

Dove sente dolore?



Indichi con una crocetta i punti nei quali sente male.

Ha dolori alla deglutizione? Sì No

Osservazioni/ Domande

Introduzione

Gentile signora, egregio signore

Lei si sottoporrà a un trattamento radioterapico a livello del cavo orale e/o del collo, nel nostro Istituto. Sicuramente si porrà delle domande su come si svolgerà la cura e quali potrebbero essere i disturbi dovuti ad essa. Con le seguenti raccomandazioni e consigli desideriamo sostenere e accompagnare lei e i suoi famigliari durante la radioterapia. La preghiamo di segnalarci al più presto se dovesse osservare degli effetti collaterali, questo per permetterci di intervenire in modo mirato.

Il suo team di cura

Osservazioni / Domande

Informazioni sull'alimentazione

Un trattamento radioterapico è molto impegnativo per l'organismo. È quindi importante che esso riceva un apporto energetico appropriato mediante un'alimentazione corretta. Il mantenimento del proprio peso corporeo è ora particolarmente importante. Una corretta alimentazione contribuirà a garantirle una buona qualità di vita durante la radioterapia.

Importante

A causa della terapia (radioterapia e/o chemioterapia) il suo fabbisogno di energia è aumentato. È perciò fondamentale che non mangi meno di quanto è abituato. L'obiettivo è mantenere il suo peso corporeo e questo vale anche se risulta essere sovrappeso prima dell'inizio della cura.

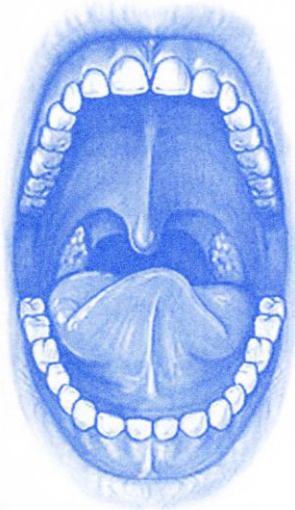
Potenziali disturbi riguardanti l'alimentazione durante una radioterapia

- mancanza di appetito
- dolori nella masticazione e nella deglutizione
- incapacità ad assumere cibi solidi
- bocca secca
- nausea e vomito
- bruciori (bocca e gola), mucose infiammate
- alterazioni e perdita del gusto
- avversione verso alcuni tipi di cibi

Quanto è forte il dolore?

Data	<i>Esempio</i>								
Ora									
Peggior dolore immaginabile..... 10									
9	■								
8									
7									
6									
5									
4									
3	●								
2									
1									
Nessun dolore 0									
Prima della riserva	■								
Dopo la riserva	●								
Terapia di base:									
<i>Esempio 4x1 cp</i>	06/12h								
	18/24h								
<i>Esempio 2x1 cp</i>	08/20h								
Medicamenti di riserva									
<i>Es: max 6x1 cp</i>									
Nausea									
Vomito									
Feci									

Dove sente dolore?



Indichi con una crocetta i punti nei quali sente male.

Ha dolori alla deglutizione? Sì No

Osservazioni / Domande

Suggerimenti in caso di disturbi ad alimentarsi

I provvedimenti consigliati, all'insorgenza di problemi ad alimentarsi, sono individuali. Eccone alcuni:

In caso di bruciori della bocca

- Privilegi cibi morbidi come ad esempio: latte, gelati, creme, pasta, sminuzzati preparati con salsa alla panna, frittate, ecc.
- Eviti di condire in modo eccessivo gli alimenti (troppo piccante o troppo salato)
- Eviti alimenti aspri/acidi

In caso di secchezza della bocca

- Dia la preferenza a cibi morbidi/liquidi. Particolarmente indicati sono pietanze cucinate con salsa e burro in abbondanza, creme, budini, minestre, passati, ecc.
- Beva giornalmente almeno 1.5 – 2 litri
- Particolarmente indicati sono: té freddo, acqua naturale, brodo, passati di verdura, succhi di pera e pesca.

In caso di mancanza di appetito

- Mangi delle piccole porzioni 5 /6 volte al giorno
- Mangi ciò che le fa piacere.
- Dia la preferenza ad alimenti ad alto contenuto calorico, come ad esempio: bevande zuccherate, frullati, dolci, salumi, noci e mandorle tritate, ecc.

A causa dei problemi ad alimentarsi può darsi che la sua alimentazione non sia più così variata come in precedenza. Potrà esserle utile consultare e discutere di questi problemi con il servizio nutrizionale. Sarà il/la dietista a esporle le strategie più indicate per riuscire a coprire ugualmente, e in modo appropriato, il suo fabbisogno energetico e vitaminico. I problemi nutrizionali diminuiranno gradualmente dopo il termine della terapia. Potranno però passare alcune settimane prima che lei si accorga del miglioramento.

Osservazioni / Domande

Nelle seguenti pagine provi a descrivere il suo dolore nel modo più preciso possibile.

Tipo di dolore (esempio: pungente, sordo, crampiforme, bruciante, ecc.)

Che cosa allevia i dolori?

Che cosa aumenta i dolori?

Ha dolori anche quando non mangia e parla?

Quando si intensificano i dolori?

Informazioni sul dolore

Durante la radioterapia possono insorgere dei dolori. Dolori che possono essere controllati con diversi tipi di farmaci. Per poter dosare in modo corretto il quantitativo di farmaco a lei necessario per controllare i suoi dolori il medico necessita una descrizione dettagliata e precisa del tipo di dolore. Le seguenti pagine la aiuteranno a descrivere il tipo, l'intensità e la frequenza del suo dolore (protocollo del dolore).
Risulta pure indispensabile l'annotazione delle sue eventuali difficoltà nella assunzione degli analgesici.

Importante
Per poter controllare in maniera efficace é indispensabile che assuma i suoi medicinali regolarmente. Non smetta di prendere i medicinali senza l'autorizzazione del suo medico.
Riferisca al suo team curante se i dolori aumentano o se osserva o avverte effetti indesiderati all'assunzione degli analgesici.

Suggerimenti in caso di dolori

- assuma regolarmente i farmaci di base che le ha prescritto il suo medico
- non indugi a assumere, al bisogno, i farmaci che le sono stati prescritti come riserva
- annoti nel protocollo del dolore i farmaci che assume come riserva. È grazie a queste informazioni che il suo medico potrà adeguare la sua terapia antidolorifica di base.
- Alcuni medicinali analgesici (oppiacei) causano stitichezza. È importante che assuma regolarmente i lassativi che le sono stati prescritti contemporaneamente
- qualche volta all'inizio di una terapia antidolorifica si possono avvertire sintomi come nausea e vertigini (capogiri). Questi sintomi sono quasi sempre transitori e si risolvono in breve tempo. Se necessario può richiedere farmaci specifici.

Suggerimenti dietetici

Informazioni sulla cura e l'igiene della bocca

A causa della radioterapia la mucosa della bocca diventerà particolarmente sensibile. Con la diminuzione della saliva la bocca sarà più secca e la funzione di "auto detergenza" risulterà più difficoltosa. Ciò può provocare infiammazioni e danni ai denti.

Se lei osserva le indicazioni che riceve dal suo dentista e dal suo team di cura e applica una buona e rigorosa igiene orale, potrà contribuire a ridurre al minimo infiammazioni e danni ai denti.

Importante

Eviti alimenti molto caldi, particolarmente aciduli e piccanti.

Beva possibilmente frequentemente acqua o té per inumidire la bocca e la gola.

Rinunci all'alcool e al fumo durante la radioterapia per preservare l'integrità delle mucose.

Potenziali problemi della bocca/gola durante una radioterapia

- infiammazione delle mucose con conseguente dolore alla deglutizione, all'alimentazione e nel parlare
- secchezza della bocca con disturbi della salivazione. Frequentemente si osserva la formazione in bocca di un muco denso. Questa secchezza della bocca può favorire malattie a livello delle gengive e dei denti (con possibile caduta dei denti)
- cambiamenti nella percezione del gusto

- rinunci a portare gioielli nel campo di trattamento
- faccia attenzione a non grattare, fregare e massaggiare la pelle nella zona irradiata
- eviti l'applicazione di impacchi di ghiaccio, di coldpacks, di borse di acqua calda e di cuscini elettrici sulla pelle irradiata
- rinunci a bagni, saune, solari e a visite in piscine

Cura della cute / cure delle lesioni/medicazioni

- applichi sulla pelle da 1 a 3 volte giornalmente la crema o lozione che le è stato consigliata dal suo team di cura
- può essere utile l'applicazione di compresse umide fredde e lozioni contro la sensazione di prurito.
- se insorge una lesione sulla pelle, l'applicazione di una medicazione sterile evita infezioni e accelera la guarigione
- osservi le indicazioni che riceverà dal suo team di cura su come applicare e cambiare la medicazione

Osservazioni / Domande

Informazioni sulla cura della cute

La radioterapia provoca una reazione infiammatoria sulla cute irradiata. Si tratta di un effetto collaterale inevitabile e transitorio della terapia. Una buona cura della pelle può però contribuire ad evitare gravi disagi e piaghe (ferite).

Importante

Eviti di irritare la cute.

Segnali tutti i disagi cutanei tempestivamente al suo team di cura.

Non utilizzi prodotti per la cura della pelle senza aver consultato il suo tema di cura.

Potenziali disturbi della pelle durante una radioterapia

- arrossamento della pelle
- gonfiore
- prurito
- comparsa di ulcere/ferite

Suggerimenti per la protezione e cura della pelle nella zona irradiata

Protezione della cute

- esegua la rasatura a secco (rasoio elettrico)
- rinunci a ogni tipo di dopo-barba, profumi, make-up, cerotti e autoabbronzanti
- lavi i capelli con dello shampoo delicato (per esempio: Baby-Shampoo)
- utilizzi dei saponi delicati, non profumati e con un ph neutro
- protegga la cute irradiata dai raggi solari: se possibile rimanga all'ombra. Se ciò non è attuabile, utilizzi cappello, foulard o ombrellone. Applichi una crema solare con un alto fattore di protezione (25 e oltre)
- i suoi vestiti devono essere comodi, non devono sfregare o premere sulla cute. Porti camicie con il collo aperto e senza cravatta.

Suggerimenti per la cura e l'igiene della bocca

Controllo della mucosa

- controlli la mucosa della bocca giornalmente. Le sue osservazioni, come l'applicazione regolare e conseguente dell'igiene orale, permettono di evitare infiammazioni e proteggono i denti dagli effetti collaterali della radioterapia
- comunichi al suo team di cura quando avverte o osserva dei cambiamenti nella mucosa della bocca

Cura delle labbra

- curi le sue labbra con una pomata emolliente

Cura dei denti

- pulisca con cura i suoi denti dopo ogni pasto con uno spazzolino morbido e un dentifricio contenente del fluoro
- si assicuri di non ferire le gengive durante la pulizia dei denti
- cambi lo spazzolino ogni due settimane
- può utilizzare il filo interdentario (con attenzione) se le mucose gengivali sono intatte

Collutorio

- sciacqui regolarmente la bocca tra un pasto e l'altro in aggiunta alla normale igiene orale (pulizia dei denti). Con mucose intatte questo sciacquo può essere fatto con dell'acqua. Se il suo team di cura le prescrive un prodotto lo usi
- beva frequentemente e regolarmente dell'acqua o del tè per mantenere umida la bocca

Trattamento con il fluoro

- se le è stato prescritto un trattamento con il fluoro, lo esegua una volta alla mattina e una volta alla sera, dopo aver pulito i denti. Il trattamento con il gel al fluoro può essere d'aiuto nella prevenzione di eventuali danni causati ai denti dalla carie.

- riempia il binario (preparato dal suo dentista) per un terzo con il gel al fluoro e lo introduca nella bocca. Tenga il binario in bocca per circa 5 minuti e poi lo tolga. Sputi il resto del gel.
Non sciacqui la bocca
- non mangi e beva per 30 minuti dopo il trattamento con il fluoro
- immerga il binario per un ora, dopo l'applicazione di fluoro, in acqua contenente uno spruzzo di lisciva e poi lo risciacqui accuratamente con dell'acqua.
- il trattamento con il fluoro va continuato anche dopo il termine della radioterapia, questo fino al momento nel quale il flusso salivare si normalizza.
- se dovesse riscontrare delle difficoltà (o non riuscire) a eseguire il trattamento con il fluoro, si rivolga al suo team di cura.

Cura della protesi dentaria

- pulisca la sua protesi dentaria dopo ogni pasto, con un apposito spazzolino. Immerga la protesi per 3 minuti in un liquido con un detergente delicato e la sciacqui poi con abbondante acqua.
- durante il trattamento radioterapico le gengive possono gonfiarsi causando dei punti di pressione. In questo caso sarebbe indicato portare la protesi solo per mangiare
- preservi la sua protesi dentaria in acqua quando non la sta utilizzando

Generalmente i disturbi causati dalla radioterapia a livello della bocca e del collo diminuiscono entro poche settimane dal termine del trattamento. La secchezza della bocca e la predisposizione alla carie possono persistere. È perciò indispensabile osservare una buona igiene orale anche dopo aver terminato il trattamento.

Osservazioni / Domande
