



Chemotherapie, maatregelen thuis

Wie na een behandeling met cytostatica (chemotherapie) weer thuis is, moet verschillende beschermende maatregelen treffen

Waarom beschermende maatregelen thuis?

Resten van de cytostatica kunnen tot maximaal een week na de kuur in het lichaam aanwezig zijn. Binnen die tijd worden ze afgebroken en verlaten geringe hoeveelheden uw lichaam via urine, ontlasting, wondvocht, transpiratie en braaksel (uitscheidingsproducten). Uit onderzoek blijkt dat cytostatica schadelijk kunnen zijn voor gezonde mensen. Vooral verpleegkundigen die hier tijdens hun werk veel mee in aanraking komen, lopen een risico. U heeft gemerkt dat zij hiervoor extra beschermende maatregelen nemen, zoals het dragen van handschoenen. Omdat u thuis slechts gedurende korte tijd in aanraking komt met cytostatica, zijn de risico's voor uw omgeving heel klein. Desondanks vinden wij het belangrijk om u op een aantal zaken te wijzen.

Lichamelijk contact

U hoeft lichamelijk contact met uw naasten niet te vermijden. Knuffelen of het geven van een zoen is niet schadelijk. Om het contact met cytostatica via uitscheidingsproducten te minimaliseren, is persoonlijke hygiëne heel belangrijk. Denk daarbij aan eens per dag onder de douche of in bad en heel goed handen wassen na toiletbezoek.

Medicijnen

Als u thuis cytostatica moet innemen, let u dan op het volgende:

- Medicijnen niet malen of breken.
- Kunt u de tabletten niet slikken en mag u ze volgens de bijsluiter oplossen, doe dit dan in een medicijnbekertje. Nadat u de opgeloste tabletten heeft opgedronken, kunt u het bekertje weggooien als besmet afval of schoonmaken met een gewoon afwasmiddel.
- Handen wassen nadat u de medicijnen hebt ingenomen.

Wegwerphandschoenen

Ons advies aan verzorgers/naasten is om wegwerphandschoenen te dragen bij contact met urine, ontlasting en braaksel. Dit geldt ook voor schoonmaakwerkzaamheden van uitscheidingsproducten en contact met zichtbaar besmet wasgoed.

Schoonmaken

- Toilet en was-/badgelegenheid kunt u éénmaal per dag en na braken schoonmaken met een gewone zeepoplossing, zoals een allesreiniger. Gebruik geen chloor of alcohol.
- Als de vloer of de vloerbedekking besmet is geraakt met braaksel, urine of andere lichaamsvloeistoffen kunt u deze ook schoonmaken met een gewone zeepoplossing, zoals een allesreiniger.
- We adviseren om de wc-borstel na de eerste week van de behandeling te reinigen met een gewone zeepoplossing, zoals een allesreiniger. Gebruik geen chloor of alcohol.



Besmet wasgoed

Voor wasgoed dat in aanraking is gekomen met urine, ontlasting of braaksel en wanneer sprake is van ernstige transpiratie, adviseren wij de volgende stappen:

- Verzamel het wasgoed in een aparte, goed afsluitbare plastic zak.
- Was het direct. Dompel eventueel een enkel kledingstuk onder in een emmer koud water als u het niet meteen wast.
- Gebruik eerste een koud spoelprogramma met alleen de zichtbaar besmette kleding of beddengoed. Dus geen ander wasgoed toevoegen.
- Gebruik daarna een wasprogramma dat geschikt is voor de stof die u gaat wassen. Hierbij mag u ander wasgoed toevoegen.

Urine en ontlasting

- Gebruik indien mogelijk een ander toilet dan uw naasten.
- Mannen kunnen het beste zittend urineren. Dit veroorzaakt minder spatten.
- Verwijder eventuele druppels op de toiletbril deppend met droog toiletpapier.
- Spoel het toilet na gebruik tweemaal door met (indien aanwezig) gesloten deksel.
- Als u een blaaskatheter heeft, adviseren wij u dagelijks de opvangzak te (laten) verwisselen. De opvangzak kunt u (in verband met mogelijke lekkage) in een dubbele plastic zak doen en daarna met het huisvuil weggooien.
- Wanneer u een ondersteek of urinaal leegt, voorkom dan spatten door de inhoud voorzichtig langs de binnenrand van het toilet te gieten.
- Een ondersteek of urinaal spoelt u eerst om met koud water. Vervolgens reinigt u deze met een gewone zeepoplossing zoals een allesreiniger. Gebruik geen chloor of alcohol.
- Alle uitscheidingsproducten kunnen via het riool worden afgevoerd.

Braaksel

Extra voorzichtigheid is nodig als u het cytostaticum als tablet, capsule of drank hebt gekregen. Tot twee uur na inname is het cytostaticum nog in hoge concentratie aanwezig in het braaksel.

- Indien mogelijk gaat u naar het toilet als u moet braken.
- Wanneer dit niet mogelijk is, gebruik dan zoveel mogelijk wegwerpmateriaal. Denk hierbij aan een plastic draagtas in een emmer. Om lekken te voorkomen, gooit u de tas direct weg in een aparte dubbele plastic vuilniszak.
- Braaksel mag u door het toilet spoelen. Spoel het toilet tweemaal door met gesloten deksel.
- Was uw handen na het braken of het opruimen van braaksel.
- Als u misselijk bent en af en toe braakt, is het handig om iets op het kussen te leggen, bijvoorbeeld een wegwerponderlegger of een handdoek.
- Beschadiging van tandglazuur kunt u voorkomen door na het braken uw mond te spoelen met water.

Afval

Afvalmaterialen zoals gebruikte handschoenen, matjes, incontinentiemateriaal, bakjes van braaksel of stomamateriaal kunt u verzamelen in een plastic zak en vervolgens in een plastic vuilniszak doen. Deze kunt u bij het normale huisvuil zetten.



Overige gebruikte materialen

Voor het gebruik van bestek, serviesgoed en andere gebruiksartikelen hoeft u geen speciale maatregelen te nemen.

Seksualiteit

Het is niet bekend of en in welke mate cytostatica worden opgenomen in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom gedurende de risicoperiode bij het vrijen een condoom.

Zwangerschap

Cytostatica kunnen aangeboren afwijkingen veroorzaken. Het is daarom voor zowel vrouwelijke als mannelijke patiënten raadzaam om tijdens en na de behandeling met chemotherapie zwangerschap te voorkomen door anticonceptie te gebruiken. Orale anticonceptiva ('de pil') zijn niet betrouwbaar tijdens chemotherapie. Bespreek met uw behandelend arts welke anticonceptie maatregelen u kunt nemen en hoelang deze moeten worden toegepast. Over het algemeen is het advies om een periode aan te houden van minsten een half jaar. Is er een vermoeden van zwangerschap, breng dan direct uw arts op de hoogte. Wanneer iemand in uw omgeving een kindervens heeft of zwanger is, dan is het extra belangrijk om alle bovenstaande adviezen op te volgen. De chemotherapie kan namelijk een negatief effect hebben op de zwangerschap, met name tijdens de eerste drie maanden. Als u de adviezen volgt, is er geen bezwaar tegen bezoek van iemand die zwanger is.

Tot slot

Het is belangrijk dat uw familie en de bij u betrokken hulpverleners (bijvoorbeeld de thuiszorgorganisatie) weten dat u wordt behandeld met cytostatica. Stel hen ook op de hoogte van de hierboven beschreven maatregelen. Met het opvolgen van de maatregelen kunt u de risico's voor uw omgeving tot een minimum beperken en hoeft u zich niet onnodig ongerust te maken. Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft kunt u contact opnemen met een van de oncologieverpleegkundigen.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige tijdens de behandeling met chemotherapie.





