

# Beschermende maatregelen na chemotherapie

(voor thuis)

Dagbehandeling Oncologie

***In deze folder staan adviezen over beschermende maatregelen voor thuis nadat u een behandeling met cytostatica (= chemotherapie) heeft gehad.***

## Inleiding

Tijdens het voorlichtingsgesprek over chemotherapie is u verteld dat (resten van) cytostatica na de toediening een tijd lang in uw lichaam aanwezig kunnen zijn. Zij worden door het lichaam afgebroken en verlaten in kleine hoeveelheden uw lichaam. Dit gebeurt vooral via urine, ontlasting, transpiratie, braaksel en (eventueel) wondvocht (uitscheidingsproducten).

In het informatiepakket dat u heeft gekregen staat tijdens welke periode deze uitscheiding plaatsvindt. Dit wordt ook wel de risicoperiode genoemd.

Cytostatica kunnen schadelijk zijn voor gezonde mensen. Vooral verpleegkundigen die hier veel mee te maken hebben, lopen een risico. U heeft gemerkt dat zij hiervoor extra beschermende maatregelen nemen, zoals het dragen van handschoenen. Omdat dit thuis alleen tijdens de risicoperiode geldt, zijn de risico's voor uw omgeving heel klein. Toch is het belangrijk om u over een aantal zaken te informeren. Laat deze folder ook lezen aan alle mensen die betrokken zijn bij uw verzorging.

## Contact

- Lichamelijk contact met uw naasten is toegestaan.
- Het is belangrijk om zo weinig mogelijk in aanraking te komen met uitscheidingsproducten. Ga eenmaal per dag in douche of bad. Was de handen na toiletbezoek. Als u erg heeft getranspireerd, is het beter om u te wassen en/of andere kleding aan te trekken voordat u contact heeft met anderen.

## Medicijnen

Wanneer bij uw behandeling medicijnen worden voorgeschreven die u thuis moet gebruiken, let dan op het volgende:

- Medicijnen niet malen of breken. Of u moet dit advies hebben gekregen van de verpleegkundige.
- Indien u de medicijnen niet kunt slikken, mag u deze volgens de bijsluiter oplossen in een medicijnbekertje. Daarna opdrinken en het bekertje weggooien als besmet afval.
- Na het innemen uw handen wassen.

## Wegwerphandschoenen

Anderen (hulpverleners, naasten) dragen bij contact met urine of ontlasting wegwerphandschoenen. Dit geldt ook voor contact met braaksel kort na inname van cytostatica.

## Schoonmaken

Alle onderstaande zaken kunnen worden schoongemaakt met een normaal schoonmaakmiddel.

- Toilet, was- en badgelegenheid eenmaal per dag en na morsen of braken.
- Vloer of –bedekking, als hier braaksel, urine of een andere lichaamsvloeistof op is gekomen.
- De wc-borstel, na de risicoperiode.

## Besmet wasgoed wassen

- Eerst een koud spoelprogramma met alleen de besmette kleding of beddengoed, dus géén ander wasgoed toevoegen.
- Daarna een wasprogramma (inclusief voorwas) dat geschikt is voor het materiaal. Hierbij mag wel ander wasgoed gewassen worden.

## Urine en ontlasting

- Gebruik als het kan een ander toilet dan uw huisgenoten.
- Mannen kunnen het beste zittend plassen, dit veroorzaakt minder spatsten.
- Spoel het toilet na gebruik tweemaal door met een gesloten deksel.
- U kunt na gebruik van het toilet de bril reinigen met een vochtig (reinigings-) doekje.
- Heeft u een blaaskatheter, verwissel (of laat dit doen) dagelijks de opvangzak. U leegt deze eerst in het toilet. De lege opvangzak doet u in een dubbele plastic zak en gooit u weg met het huisvuil.
- Een po of urinaal spoelt u eerst om met koud water; daarna reinigen met een gewoon schoonmaakmiddel.
- Alle uitscheidingsproducten kunnen via het toilet worden afgevoerd.

## **Braaksel**

- Ga als het kan naar het toilet als u moet braken.
- Bent u misselijk en braakt u af en toe, dan is het handig om iets op het kussen te leggen, bijvoorbeeld een wegwerponderlegger of een handdoek.
- Om beschadiging van tandglazuur te voorkomen spoelt u na het braken de mond 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 doen.

## **Overige gebruikte materialen**

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

## **Seksualiteit**

Tijdens de risicoperiode bevatten alle lichaamsvloeistoffen cytostatica. Deze kunnen op de partner overgebracht worden tijdens seksueel contact. Gebruik daarom in de risicoperiode bij geslachtsgemeenschap altijd een condoom. Dit geldt ook voor de mensen die een andere vorm van anticonceptie gebruiken zoals sterilisatie of gebruik van 'de pil'.

## **Kinderwens van anderen**

Is iemand in uw directe omgeving zwanger of heeft een kindwens, volg dan de bovenstaande adviezen zeker op!

## **Zwangerschap**

Chemotherapie heeft ook gevolgen voor groei en ontwikkeling van het ongeboren kind, vooral tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap. Daarom is het aan te raden om zwangerschap te voorkomen. Dit advies geldt zowel voor de periode van de behandeling als voor de maanden

daarna. Het effect van chemotherapie op eicellen en zaadcellen is verschillend. Daarom worden de volgende adviezen gegeven:

- Mannen: voorkom dat een zwangerschap ontstaat gedurende de behandeling en 3 tot 12 maanden na de behandeling.
- Vrouwen: voorkom een zwangerschap 12 tot 24 maanden na het einde van de behandeling.

Overleg met uw behandelend arts als er een kinderwens is na beëindiging van de chemotherapie.

## Anticonceptie

Wilt u een zwangerschap voorkomen dan kunt u hiervoor gebruik maken van dezelfde mogelijkheden als in andere situaties. Enkele mogelijkheden om zwangerschap te voorkomen zijn:

- Onthouding van geslachtsgemeenschap.
- Verwijdering van de eierstokken.
- Sterilisatie (zowel mannen als vrouwen).
- Anticonceptie in de vorm van middelen die hormonen bevatten. Deze kunnen gebruikt worden in de vorm van een tablet ('de pil'), een injectie, pleister, implantaat of spiraal (Mirena®). Deze middelen bevatten vrouwelijke hormonen en mogen daarom niet gebruikt worden in geval van bepaalde vormen van borstkanker. De middelen worden bij voorkeur ook niet gegeven aan mensen die een trombose en/of embolie hebben gehad. Wanneer u borstkanker heeft, of u heeft (een verhoogde kans op) trombose of embolie gehad en u wilt starten met anticonceptie, overleg dan met uw arts.
- Plaatsing van een spiraaltje. Hierbij wordt door de arts een spiraaltje ingebracht in de wand van de baarmoeder. Er zijn verschillende soorten spiraaltjes:
  - Met hormonen (bv. Mirena®).
  - Zonder hormonen (koperen spiraaltje).
- Gebruik van een (vrouwen-) condoom.
- Pessarium. Met dit hulpmiddel wordt de opening in de baarmoedermond afgesloten. Hiermee wordt voorkomen dat zaadcellen tot in de baarmoeder kunnen komen. Vaak wordt het inbrengen van een pessarium gecombineerd met gebruik van zaaddodende crème.

De keuze voor de manier van anticonceptie hangt af van de aard van uw ziekte, uw persoonlijke mogelijkheden en uw persoonlijke voorkeur.

### **Heeft u nog vragen?**

Als u nog vragen heeft stel deze aan uw behandelende arts, de verpleegkundig specialist oncologie (VSO) of de verpleegkundigen van de Dagbehandeling Oncologie.

#### **Telefoon**

Poli Interne Geneeskunde: 0495 - 57 26 26

Poli Longziekten: 0495 - 57 21 90

Dagbehandeling Oncologie: 0495 - 57 22 37  
(bereikbaar op werkdagen tussen 11:00 - 12:00 uur).

VSO: 0495 - 57 21 00, vraag naar sein 7613  
(bereikbaar op werkdagen tussen 12:00 - 14:00 uur).

R226.04 2014-11

1202230

