

ADVIEZEN THUIS NA BEHANDELING MET CHEMOTHERAPIE



In deze folder leest u adviezen over:

- Algemene bijwerkingen die op kunnen treden na de behandeling met chemotherapie, die een reden kunnen zijn om direct een arts te waarschuwen.
- Beschermende maatregelen in de thuissituatie na behandeling met cytostatica (chemotherapie).

Redenen om een arts te waarschuwen

Tijdens uw opname bent u behandeld met chemotherapie. Het is mogelijk dat u last van bijwerkingen krijgt als u thuis bent. Hieronder kunt u lezen wat u moet doen als één van de bijwerkingen optreedt. Tevens vindt u telefoonnummers die u kunt bellen bij vragen en/of onduidelijkheden.

Misselijkheid en/of braken

U heeft recepten en instructies meegekregen om misselijkheid en braken te ondervangen. Mocht u toch last krijgen van deze bijwerking(en), dan is het erg belangrijk dat u probeert goed te blijven drinken. In ieder geval 2 liter per dag. Gebrek aan eetlust verdwijnt na een paar dagen vaak wel weer.

Indien het braken langer dan 24 uur aanwezig is, en het drinken dus niet lukt, is het belangrijk dat u direct contact opneemt met uw huisarts of uw behandelend arts.

Beenmergonderdrukking

Chemotherapie kan de werking van uw beenmerg onderdrukken waardoor een tekort kan ontstaan van bloedplaatjes en rode en witte bloedlichaampjes.

Dit kan de volgende klachten met zich meebrengen:

- Duizeligheid en/of kortademigheid. Te weinig rode bloedlichaampjes kan bloedarmoede veroorzaken, waardoor u last kunt krijgen van duizeligheid en/of kortademigheid.
- Bloedingen, zoals:
 - Een neusbloeding
 - Spontane blauwe plekken of kleine rode puntjes op uw lichaam, met name op de benen
 - (Sneller) bloedend tandvlees
 - Bloed bij ontlasting en/of urine

Deze bloedingen kunnen veroorzaakt worden door te weinig bloedplaatjes.

- Koorts en/of koude rillingen. Te weinig witte bloedlichaampjes levert een (te) lage afweer op, waardoor u vatbaar bent voor infecties. Dit kan zich uiten in koorts (temperatuur van 38,5°C of hoger) en/of koude rillingen.

Het is belangrijk dat u bij het constateren van bovenstaande klachten direct contact opneemt met uw huisarts of behandelend arts en/of verpleegkundig specialist om te overleggen wat er op dat moment moet gebeuren. In het weekend en 's nachts vraagt u naar de dienstdoende arts van het AVL.

Diarree of verstopping

De zaalarts zal u, indien nodig, een recept meegeven voor medicijnen tegen diarree of verstopping. Mocht u ondanks het innemen van deze medicijnen toch nog last hebben/krijgen van deze bijwerking, neem dan contact op met uw huisarts of uw behandelend arts en/of verpleegkundig specialist.

Dit doet u als de diarree langer dan 48 uur of de verstopping langer dan 4 dagen aanwezig is.

Uw huisarts is middels een brief vanuit het ziekenhuis geheel op de hoogte van de behandeling die u heeft gehad en kan altijd overleggen met uw behandelend arts. Het is erg belangrijk dat u goed blijft drinken (minimaal 2 liter per dag).

Beschermende maatregelen na chemotherapie

Resten van cytostatica kunnen tot ongeveer een week na de kuur in het lichaam aanwezig zijn. Het aantal dagen verschilt per middel. Binnen die periode worden ze in het lichaam afgebroken en in geringe hoeveelheden afgevoerd via de uitscheidingsproducten: urine, ontlasting, wondvocht, transpiratie, speeksel en braaksel.

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.

Mogelijk heeft u al gemerkt dat zij hiervoor extra beschermende maatregelen nemen, zoals het dragen van handschoenen. Omdat u thuis slechts korte tijd in aanraking komt met cytostatica, zijn de risico's voor u en uw naasten heel klein. Toch vinden wij het belangrijk om u op een aantal zaken te wijzen.

Cytostatica tabletten/capsules/drankje

Indien u thuis cytostaticatabletten of capsules of een cytostaticadrinkje moet innemen, let dan op het volgende:

- Neem bij voorkeur zelf (zonder hulp) de cytostaticatabletten (capsules of drankje) in.
- Cytostaticatabletten/capsules moeten in principe heel ingenomen worden (tabletten niet fijnmaken, capsules niet openmaken) tenzij nadrukkelijk anders aangegeven. Indien de

inname niet lukt, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige.

- Was uw handen na inname van de cytostaticatabletten (capsules, drankje) om besmetting van de omgeving te voorkomen.

Maatregelen bij verzorging en schoonmaakwerkzaamheden

Bij contact met urine, ontlasting en braaksel adviseren wij dat degenen die de patiënt verzorgen/helpen wegwerphandschoenen dragen. Dit geldt ook voor schoonmaakwerkzaamheden rond uitscheidingsproducten en contact met wasgoed.

- Toilet en was- / badgelegenheid, kunt u tenminste 1 keer per week en na braken schoonmaken met een gewone zeepoplossing (allesreiniger).
- Indien de vloer of de vloerbedekking bevuild is met braaksel, urine of andere lichaamsvloeistoffen, kunt u deze schoonmaken met een gewone zeepoplossing.

Wasgoed

Voor wasgoed dat zichtbaar bevuild is met urine, ontlasting, braaksel of ernstige transpiratie adviseren wij de volgende stappen:

- Verzamel het wasgoed in een aparte, goed afsluitbare plastic zak.
- Gebruik eerst een koud spoelprogramma voor alleen de zichtbaar 'besmette' kleding of beddengoed, dus geen ander wasgoed toevoegen.
- Daarna een wasprogramma dat geschikt is voor het materiaal. Hieraan mag u ander wasgoed toevoegen.
- Bij normaal gebruik kan het wasgoed op de normale manier verwerkt worden.

Toiletgebruik

- Ook mannen moeten zittend urineren.

- Verwijder eventuele druppels op de bril, deppend en met droog toiletpapier.
- Was de handen na toiletgebruik.
- In geval van een blaaskatheter, adviseren wij u de urineopvangzak wanneer deze bijna vol is in z'n geheel te verwisselen, in plaats van leeg te laten lopen. De urineopvangzak kunt u (in verband met mogelijke lekkage) in een dubbele plastic zak doen en daarna met het huisvuil weggooien.
- Een urinaal of ondersteek spoelt u, na gebruik, eerst om met koud water. Vervolgens reinigt u deze met een gewone zeepoplossing (allesreiniger).
- Alle uitscheidingsproducten kunnen via het riool worden afgevoerd.

Braaksel

De maatregelen bij het omgaan met braaksel zijn hetzelfde als bij ontlasting en urine. Extra voorzichtigheid is geboden als u het cytostaticum als tablet, capsule of in drankvorm hebt gekregen. Tot twee uur na inname is het cytostaticum nog in hoge concentratie aanwezig in het braaksel.

- U kunt een handdoek of wegwerponderlegger op uw kussen leggen, als u misselijk bent of denkt te zullen braken.
- Braaksel mag u weggooien in het toilet.
- Maak bij braken, indien mogelijk, gebruik van het toilet.
- Indien dit niet mogelijk is, gebruik dan zoveel mogelijk wegwerpmateriaal. Denk hierbij aan een plastic zak of draagtas in een emmer. Knoop de plastic zak of de draagtas voorzichtig dicht en gooi deze direct na gebruik weg in een aparte vuilniszak, om lekken te voorkomen.
- Verwijder eventuele druppels op de bril deppend en met droog toiletpapier.

- Was de handen na het braken en/of het opruimen van het braaksel.

Afval

Afvalmaterialen zoals luiers, incontinentiemateriaal, bakjes met braaksel of stomamateriaal kunt u verzamelen in een plastic zak die u na gebruik dichtknoopt. Dit om het risico op lekken te voorkomen. Deze dichtgeknoopte plastic zak kunt u vervolgens in een plastic vuilniszak doen en gewoon met het huisvuil weggoien.

Overige gebruikte materialen

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

Lichamelijk contact / seksualiteit

Veel vragen gaan over intiem contact, zoals het knuffelen of het geven van een zoen. Zover men weet, leidt dit niet tot schadelijke effecten. U hoeft zoenen, intimiteit en lichamelijk contact niet te mijden. Het is niet bekend of en in welke mate cytostatica opgenomen worden in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom, gedurende de risico/besmettingsperiode, bij het vrijen altijd een condoom.

Voorkomen van zwangerschap

Cytostatica kunnen aangeboren afwijkingen veroorzaken bij het ongeboren kind. Het is daarom raadzaam voor zowel vrouwelijke als mannelijke patiënten tijdens en na de behandeling met chemotherapie zwangerschap te voorkomen. Bespreek de anticonceptiemaatregelen en hoelang deze toegepast moeten worden met uw behandelend arts.

Over het algemeen is het advies minstens een periode van een half jaar aan te houden na afronding van de behandeling met cytostatica.

Indien er tijdens de behandeling een vermoeden van zwangerschap is, breng dan direct uw arts op de hoogte.

Meer informatie

Het is belangrijk uw familie en de hulpverleners die bij u betrokken zijn (zoals bijvoorbeeld de thuiszorgorganisatie), te melden dat u behandeld wordt met cytostatica. Stelt u hen op de hoogte van de hierboven besproken maatregelen. Met het opvolgen van deze maatregelen kunt u de risico's tot een minimum beperken en hoeft u zich niet nodeloos ongerust te maken.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, kunt u contact opnemen met de verpleegkundigen of de verpleegkundig specialisten. Informatie over de bereikbaarheid van de telefonische spreekuren vindt u op: www.avl.nl/spreekuren.

Praktische informatie

Contact

Telefoonnummer: 020 512 9111.
Onze telefonisten verbinden u graag door met de juiste afdeling.

Voor dringende zaken buiten kantooruren kunt u vragen naar het Weekend-, Avond-, of Nachthoofd. Voor andere vragen verzoeken wij u te wachten tot de volgende werkdag.

Centrum Patiënteninformatie

Wilt u meer informatie omdat u of een naaste te maken heeft met kanker? Onze medewerkers denken graag met u mee. U kunt bellen of zonder afspraak binnenlopen.
Meer informatie: www.avl.nl/cpi

Centrum voor Kwaliteit van Leven

Heeft u behoefte aan professionele steun tijdens en na uw behandeling? Dan kunt u een afspraak maken bij ons centrum via uw behandelaar.
Meer informatie: www.avl.nl/ckvl

Informatie op internet

www.avl.nl
www.avl.nl/spreekuren
www.avl.nl/mijnavl
www.avl.nl/parkeren
www.avl.nl/gasthuis

Bezoekadres

Antoni van Leeuwenhoek
Plesmanlaan 121
1066 CX Amsterdam

Postadres

Antoni van Leeuwenhoek
Postbus 90203
1006 BE Amsterdam