



## **Chemotherapie maatregelen thuis**

In deze folder leest u adviezen over beschermende maatregelen in de thuissituatie, nadat u een behandeling met cytostatica (chemotherapie) heeft gehad.

Resten van de cytostatica kunnen tot een week na de kuur in uw lichaam aanwezig zijn. Het precieze aantal dagen dat de resten in uw lichaam aanwezig zijn, is afhankelijk van het soort cytostatica en krijgt u van de verpleegkundige te horen. Binnen die tijd worden ze afgebroken en verlaten in geringe hoeveelheden uw lichaam via de uitscheidingsproducten urine, ontlasting, wondvocht, transpiratie en braaksel. Gedurende de periode dat de resten van de cytostatica nog in uw lichaam aanwezig zijn, dient u de beschermende maatregelen in acht te houden. Mocht u het precieze aantal dagen niet meer weten, kunt u een termijn van 7 dagen aanhouden.

Uit onderzoek blijkt dat cytostatica schadelijk kunnen zijn voor gezonde mensen. Vooral verpleegkundigen en schoonmaakmedewerkers, 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.

Toch vinden wij het belangrijk om u op een aantal zaken te wijzen. Laat deze folder ook lezen aan alle mensen die bij uw verzorging betrokken zijn, zoals de wijkverpleegkundige of huishoudelijke hulp.

### **Contact**

U hoeft lichamelijk contact met uw naasten niet te vermijden.

Persoonlijke hygiëne is belangrijk om contact met cytostatica via uitscheidingsvloeistoffen (urine, ontlasting, braaksel, wondvocht, sperma, vaginaal vocht, transpiratie en speeksel) zo klein mogelijk te maken/houden. Daarbij kunt u denken aan een keer per dag te douchen/ in bad te gaan en goed handen wassen na toiletbezoek.

### **Wegwerphandschoenen**

Was uw handen goed na contact met urine, ontlasting en vervuild wasgoed. Dit geldt ook voor contact met braaksel kort na de toediening van cytostatica. Gebruik het liefst wegwerphandschoenen bij contact met deze uitscheidingsvloeistoffen.

### **Inname cytostatica middels tablet, capsule of drank**

Als er bij uw behandeling gebruik wordt gemaakt van cytostatica tabletten, die u thuis moet innemen, dan dient u aandacht te besteden aan het volgende:

- Medicijnen niet malen of breken.
- Indien u de tabletten niet kunt slikken en u mag volgens de bijsluiter oplossen, dan kunt u de tablet in een medicijnbekertje (laten) oplossen, opdrinken en het bekertje weggooien als besmet afval (zie bij hoofdstuk 'Afval') of schoonmaken met een pH-neutraal of licht alkalisch schoonmaakmiddel, bijvoorbeeld een afwasmiddel of een allesreiniger (zie ook hoofdstuk 'Schoonmaken').
- Na inname van de tabletten is het raadzaam om de handen te wassen. Als iemand u helpt bij de medicijninname, dan is het raadzaam dat die persoon wegwerphandschoenen draagt of contact met de cytostatica vermijdt. Dit kan bijvoorbeeld door de pillen uit de strip op een lepel uit te drukken, zonder de pillen met de blote handen aan te raken.

### **Urine en ontlasting**

Bij urine en ontlasting neemt u de volgende maatregelen in acht:

- Gebruik indien mogelijk een ander toilet dan uw huisgenoten.
- Mannen kunnen het beste zittend urineren, dit veroorzaakt minder spatten.
- Spoel het toilet na gebruik tweemaal door met gesloten deksel.
- Indien u een blaaskatheter heeft, adviseren wij u dagelijks de opvangzak te (laten) verwisselen. De opvangzak kunt u (in verband met lekkage) in een dubbele plastic zak doen en daarna met het huisvuil weggooien.
- Voorkom spetteren door de inhoud van een po, urinaal of katheter-/stomazak voorzichtig langs de rand van het toilet leeg te gieten.
- Een po of urinaal spoelt u eerst om met koud water; vervolgens reinigt u deze met heet water en een schoonmaakmiddel (zoals beschreven bij hoofdstuk 'Schoonmaken').
- Maak bij (mogelijke) incontinentie en/of diarree gebruik van wegwerponderleggers in bed of stoel. Deponeer onderleggers, incontinentiematerialen of stomamaterialen in een gesloten zak bij het afval.
- Zorg voor bescherming van kussens en matras door een plastic overtrek of wegwerponderleggers te gebruiken.
- Alle uitscheidingsproducten kunnen via het riool worden afgevoerd.

## **Braaksel**

Bij braaksel neemt u de volgende maatregelen in acht:

- Indien mogelijk gaat u naar het toilet als u moet braken.
- Als dat niet mogelijk is, zorg dan voor een (wegwerp) bakje, tissues of keukenrol. Deponeer wegwerpmaterialen direct na gebruik bij het afval in een gesloten zak.
- Indien u misselijk bent en af en toe braakt is het handig om iets op het kussen te leggen, een wegwerponderlegger of een handdoek.
- Om beschadiging van tandglazuur te voorkomen raden wij aan na het braken de mond te spoelen met water.

## **Schoonmaken**

Bij het schoonmaken neemt u de volgende maatregelen in acht:

- Schoonmaakmiddelen, om resten van cytostatica te verwijderen, moeten pH neutraal of licht alkalisch zijn. Voorbeelden van geschikte schoonmaakmiddelen zijn: allesreiniger, afwasmiddel, vloeibare groene zeep, glorix active gel of vochtige wegwerp schoonmaakdoekjes.
- Toilet en was-/badgelegenheid kunt u éénmaal per dag en na braken schoonmaken met koud water en een geschikt schoonmaakmiddel zoals hierboven beschreven.
- Indien de vloer of de vloerbedekking besmet is geraakt met braaksel, urine of andere lichaamsvloeistoffen kunt u deze eerst droogdeppen met keukenrol of wc- papier en vervolgens schoonmaken met koud water en een geschikt schoonmaakmiddel.
- De wc-borstel kan na de eerste week gereinigd worden met koud water en een geschikt schoonmaakmiddel.

## **Besmet wasgoed**

Voor wasgoed adviseren wij de volgende stappen:

- Begin met een koud spoelprogramma met alleen de besmette kleding (kleding die in contact is geweest met urine, ontlasting of braaksel) of beddengoed, dus geen ander wasgoed toevoegen. Eventueel kunt u een enkel kledingstuk uitspoelen in een emmer met koud water, voordat u het met de rest in de wasmachine wast.
- Daarna een wasprogramma dat geschikt is voor het materiaal. Hierbij mag u ander wasgoed toevoegen.
- Hou het wasgoed voor het wassen apart van de andere was in een plastic zak.

## **Afval**

Afvalmaterialen zoals bijvoorbeeld gebruikte handschoenen, wegwerp onderleggers, tissues, incontinentiemateriaal, wegwerpbakjes 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 gebruik van bestek, serviesgoed en andere gebruiksartikelen hoeft u geen speciale maatregelen te nemen.

## **Seksualiteit**

Aangezien de cytostatica een negatief effect kan hebben op de (wenselijke) zwangerschap is het raadzaam om na de kuur voor een bepaalde tijd een zwangerschap te voorkomen en goede anticonceptie te gebruiken. Overleg met uw arts hoelang dit nodig is. U krijgt het advies om gedurende maximaal 7 dagen na de chemotherapie bij seksuele handelingen een condoom te gebruiken.

## **Zwangerschap**

Mocht u of iemand in uw naaste omgeving een kindwens hebben of zwanger zijn, dan is het raadzaam bovenstaande adviezen op te volgen. Chemotherapie (cytostatica) kan een negatief effect hebben op de zwangerschap, met name tijdens de eerste drie maanden.

## **Tot slot**

Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de consulterend oncologie verpleegkundigen, telefoonnummer (0475) 38 28 39.

*Bron: voor deze tekst is gebruik gemaakt van een folder van het UMC St. Radboud te Nijmegen*

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34277160 - Interne geneeskunde oncologie - april 2021