

Omgaan met excreta

Wat zijn excreta?

Chemotherapie kan op verschillende manieren worden toegediend om zo in de bloedbaan terecht te komen. Via het bloed wordt de chemotherapie door het hele lichaam verspreid en worden de kankercellen zo goed als overal bereikt. Via de 'uitscheidingsproducten' (urine, ontlasting en andere lichaamsvloeistoffen) verlaten de resten van chemotherapie het lichaam weer. Het medische woord voor uitscheidingsproducten is excreta.

Omdat u thuis maar een korte tijd in aanraking komt met chemotherapie, zijn de risico's voor u en uw naasten klein te noemen. Toch vinden wij het belangrijk dat u het contact met resten van chemotherapie voor u en uw naasten zo klein mogelijk moet houden.

Tijdens de risicoperiode worden resten van chemotherapie uitgescheiden via excreta. De risicoperiode verschilt per behandeling en duurt 1 tot 7 dagen vanaf de laatste toediening. In de risicoperiode is het nodig extra aandacht te geven aan beschermende maatregelen om contact met resten van chemotherapie minimaal te laten zijn.

Een overzicht van de uitscheidingsproducten en bij welke beschermende maatregelen getroffen moeten worden:

- Altijd: urine, ontlasting, braaksel, bloed en seksueel contact,
- Soms: bij veel transpiratievocht (zweten),
- Geen: speeksel, slijm, sputum.

De belangrijkste maatregel is het bewust omgaan met uw uitscheidingsproducten.

Het advies voor naasten, mantelzorgers en medewerkers van de thuiszorg is om plastic wegwerphandschoenen te gebruiken, als zij u ondersteunen in de directe verzorging.

Chemotherapie via capsules of tabletten

Als u thuis chemotherapie via tabletten inneemt, let dan op het volgende:

- Zorg er voor dat de medicijnen zo min mogelijk in aanraking komen met uw spullen thuis. Gebruik daarom een vaste plek voor het innemen van uw medicijn.
- Neem bij voorkeur zelf (zonder hulp) de tabletten in.
- Als iemand u helpt met de medicijn innemen, dan is het verstandig dat deze persoon wegwerphandschoenen draagt om contact met de chemotabletten te mijden.
- De tabletten moeten liefst heel worden doorgeslikt. Het kauwen op de medicijnen, het malen of breken van tabletten of het openmaken van capsules is niet toegestaan.
- Was uw handen na het innemen van de tabletten.

Gebruik van het toilet

Alle uitscheidingsproducten kunnen en mogen via het riool worden afgevoerd. Bij voorkeur maakt u gebruik van het toilet (geen po of urinaal). U mag elk toilet gebruiken. Daarbij gelden de volgende regels:

- Ga zitten op het toilet bij het plassen (geldt ook voor de heren).
- Spoel het toilet na gebruik 2x door met gesloten deksel. Gebruik hierbij niet de waterbesparende knop.
- Verwijder eventuele druppels op de wc-bril. Deppen met droog toiletpapier.
- Was uw handen na het toiletgebruik.

Incontinentie

Het beste verzorgt u uzelf. Bij het vervangen van het incontinentiemateriaal adviseren wij u de volgende

regels:

- Zorg dat alle materialen die nodig zijn klaarliggen.
- Verpak het gebruikte incontinentiemateriaal in een aparte zak, voordat u dit bij het afval gooit.
- Was uw handen na het verschonen.
- Wanneer u ondersteund wordt bij het verwisselen van incontinentiemateriaal, moet degene die u helpt handschoenen dragen. Ook adviseren wij een extra schort te dragen bij 'spettergevaar'. Na afloop moet ook degene die u helpt de handen wassen.

Braaksel

De maatregelen bij het omgaan met braaksel zijn hetzelfde als bij ontlasting en urine.

- U kunt een handdoek of wegwerponderlegger op uw kussen leggen, als u misselijk bent of denkt te moeten braken.
- Maak gebruik van het toilet bij het braken. Als dit niet lukt, gebruik dan zoveel mogelijk wegwerpmateriaal, zoals een plastic zak of draagtas in een emmer. Knoop de plastic zak voorzichtig dicht en gooi deze direct na gebruik weg in een aparte vuilniszak, om lekken te voorkomen.
- Verwijder eventuele druppels op de wc-bril. Deppen met droog toiletpapier.
- Braaksel mag u weggooien in het toilet.
- Spoel daarna het toilet 2x door met gesloten deksel.
- Was de handen na het braken en/of opruimen van het braaksel.
- Tip: Zorg dat u opvangmateriaal meeneemt als u buiten de deur gaat, zodat u erin kunt braken als u opeens misselijk wordt. Zorg dat u uw medicijnen tegen misselijkheid bij de hand heeft, ook als u de deur uitgaat.

Wasgoed

Voor wasgoed dat erg vies is door urine, ontlasting, braaksel of erge transpiratie adviseren wij de volgende stappen:

- Verzamel dit wasgoed apart.
- Verzamel het wasgoed in een aparte, goed afsluitbare plastic zak. Wanneer deze zak bijna vol is, kunt u de was doen.
- Plaats het wasgoed vanuit de aparte verzamelzak direct in de wasmachine, het liefst zonder het aan te raken.
- Was uw handen meteen daarna.
- Over het wasprogramma:
 - Zet eerst een koud spoelprogramma aan met alleen de besmette kleding of beddengoed, voordat u het met andere was in de wasmachine wast.
 - Daarna een wasprogramma dat geschikt is voor het materiaal. Hierbij mag u ander wasgoed toevoegen.
- Wanneer iemand anders de was doet, moet die persoon handschoenen dragen bij het in de wasmachine doen van de besmette was.

Voorschriften voor het schoonmaken

Het gebruik van een neutraal reinigingsmiddel (bijvoorbeeld allesreiniger, afwasmiddel, glorigel of wegwerpdoekjes of groene zeep) is voldoende. De volgende voorschriften zijn van toepassing:

- Gebruik wegwerphandschoenen bij het schoonmaken van materiaal waar uitscheidingsproducten mee in aanraking zijn geweest. Denk hierbij aan het toilet, de douche en dergelijke.
- De gebruikte schoonmaakdoeken mag u niet spoelen in het sopwater. U moet steeds een nieuw doekje gebruiken. Verzamel de gebruikte schoonmaakdoeken in een aparte verzamelzak.
- U mag ook gebruik maken van wegwerp reinigingsdoekjes (zonder chloor).
- Reinig het toilet en douche minimaal 1x per week of wanneer deze erg vies is.
- De po of urinaal moet na gebruik worden schoongemaakt. Deze spoelt u eerst om met koud water. Daarna reinigt u deze met een neutraal reinigingsmiddel (allesreiniger of groene zeep).
- Als de vloer of vloerbedekking vies is door braaksel, urine of andere lichaamsvloeistoffen, kunt u deze eerst droogdeppen met keukenpapier (absorberend) en daarna schoonmaken met een gewone zeepoplossing. Probeer ervoor te zorgen dat u van buiten naar binnen werkt (van schoon naar vuil).
- Wanneer u hulp heeft met het huishouden is het van belang dat u deze hulp informeert over bovenstaande voorschriften vanwege uw behandeling met chemotherapie.
- Voor gebruik van bestek, serviesgoed en andere gebruiksartikelen hoeft u geen speciale maatregelen te

nemen.

Afvalverwerking

Alle wegwerpmaterialen die mogelijk in aanraking zijn geweest met chemotherapie, gooit u weg in een aparte afvalzak. Dit mag een plastic tasje of boterhamzakje zijn. Dit om risico van lekken te voorkomen. Overgebleven medicijnen moet u inleveren bij de apotheek.

Wat als u in aanraking bent geweest met resten van chemotherapie?

Af en toe in contact komen met resten met chemotherapie is tot nu toe niet als schadelijk bewezen. Dus u hoeft zich geen zorgen te maken. Probeer contact met resten van chemotherapie zo veel mogelijk te voorkomen, maar mocht het toch gebeuren dan adviseren wij het volgende:

- Blijf vooral rustig.
- Probeer de plaats (bijvoorbeeld uw handen) te reinigen met water en zeep.

Intiem contact, zoals knuffelen, vrijen of het geven van een zoen heeft geen schadelijke invloed. U hoeft lichamelijk contact niet uit de weg te gaan. Het is niet bekend of, en in welke mate chemotherapie opgenomen wordt in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom, gedurende de risicoperiode, bij seksueel contact altijd een condoom.

Zwangerschap en chemotherapie

Chemotherapie kan aangeboren afwijkingen veroorzaken bij het ongeboren kind. Daarom is het advies voor vrouwen en als mannen die worden behandeld om tijdens en na de chemotherapie een zwangerschap te voorkomen door anticonceptie te gebruiken.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiënt communicatie Laurentius Ziekenhuis
34277160 - Interne geneeskunde oncologie - augustus 2025