

Leefregels bij behandeling van schildklierandoeningen met Jodium-131

U hebt een behandeling gehad met radioactief jodium. In deze folder leest u de leefregels voor de periode na de behandeling. Volg deze leefregels zo goed mogelijk op.

Straling en leefregels

Na de behandeling hoeft u niet meer geïsoleerd te zijn. U kunt anderen dan nog wel in lichte mate aan straling blootstellen. Voor de mensen in uw omgeving is het belangrijk de hoeveelheid straling zo klein mogelijk te houden. Vooral als het om kleine kinderen gaat. Volg daarom de leefregels zo goed mogelijk op. De hoeveelheid straling die anderen dan krijgen is aanvaardbaar.

Hoe lang moet ik de leefregels opvolgen?

De nucleair geneeskundige vertelt u hoe lang u de leefregels moet volgen. Afhankelijk van uw behandeling is dat 24 uur, 3 dagen, 1 week of 2 weken na de behandeling.

Afstand houden

U moet zoveel mogelijk afstand houden van huisgenoten en anderen. In ieder geval meer dan één meter. Bij langdurige aanwezigheid liefst 2 meter of meer. U moet situaties vermijden waarbij gedurende meer dan 1 uur eenzelfde persoon zich op minder dan 1 meter afstand van u bevindt, waaronder:

- bezoeken van voorstellingen, sportwedstrijden, horecagelegenheden en dergelijke
- gebruiken van het openbaar vervoer of taxi en dergelijke
- (kantoor)werk en klassikale scholing

Uitscheiding

Toiletgebruik

Indien mogelijk moet u een eigen toilet gebruiken. U kunt hetzelfde toilet gebruiken als anderen, alleen als u het toilet schoon achter laat. Daarom moet u altijd zittend plassen. Gebruik altijd toiletpapier en spoel het toilet altijd 2 keer door. Het is ook belangrijk dat u meteen na afloop uw handen wast, ook als u alleen hebt geplast. Eventuele besmetting en/of uitscheiding zo mogelijk zelf opruimen.

Medebewoners en gasten moeten ook alert zijn op de (toilet)hygiëne: handen wassen na gebruik van het toilet. Wegwerphandschoenen gebruiken bij schoonmaken van het toilet.

Linnengoed, serviesgoed, enzovoorts

Het radioactief jodium gaat ook direct in zweet en speeksel zitten. Het is daarom belangrijk dat u uw wasgoed, handdoeken, bord, bestek en andere voorwerpen niet samen met anderen gebruikt. U kunt al deze spullen wel gewoon met de andere (af)was mee (af)wassen. Na de (af)was kunnen uw spullen ook weer door anderen worden gebruikt.

Kinderen & zwangerschap

Hebt u kinderen?

Straling is voor kinderen gevaarlijker dan voor volwassenen.

- Hebt u kinderen onder de 10 jaar? Houd afstand en beperk het lichamelijke contact (knuffelen en op schoot nemen) zo veel mogelijk.
- Zijn uw kinderen jonger dan 2 jaar? Wij adviseren u de kinderen ergens anders te laten logeren. Lukt dit niet? Laat dan iemand anders voor de kinderen zorgen (bijvoorbeeld luiers verwisselen en eten geven).

Geeft u borstvoeding?

Radioactief jodium gaat via het bloed naar de moedermelk. Dit duurt vrij lang. U moet daarom voor de behandeling al stoppen met borstvoeding geven. Na de behandeling mag u de borstvoeding niet hervatten, ook niet met afkolven.

Zwanger worden of een kind verwekken

U mag niet zwanger zijn voor deze behandeling. Gedurende 2 maanden blijft er nog een beetje radioactief jodium in uw lichaam. Eventueel beschadigde zaad- of eicellen zijn pas na ongeveer 4 maanden uit het lichaam weg. Daarom is het verstandig om pas na minimaal 4 maanden zwanger te worden of een kind te verwekken.

Contact met anderen

Bezoek ontvangen

U mag bezoek ontvangen als:

- uw bezoek korter dan 2 uur blijft;
- u 2 meter afstand houdt van uw bezoek;
- u geen lichamelijk contact hebt.

Bezoek van jonge kinderen en zwangere vrouwen raden wij af.

Lichamelijk contact met anderen

Lichamelijk contact, zoals omarmen of vrijen, moet u beperken tot een half uur per dag. Als uw partner zwanger is mag u helemaal geen lichamelijk contact met elkaar hebben.

Slapen

U moet in een apart bed slapen. Dit bed moet 2 meter van het bed van uw partner of van uw huisgenoten staan. Ook als de bedden in verschillende kamers staan. Muren houden de straling namelijk onvoldoende tegen.

Dagelijks leven

Werken

De meeste patiënten kunnen na vertrek uit het ziekenhuis gewoon gaan werken. Werkt u met kleine kinderen? Of werkt u op zeer korte afstand van uw collega's? Dan kan het nodig zijn om enige tijd te verzuimen. U kunt uw behandelend arts vragen om samen met de stralingsdeskundige een advies op maat te maken. Dit advies kunt u dan ook bespreken met uw bedrijfsarts.

School

U mag enige tijd niet naar school. De arts kan u adviseren hoelang u niet naar school mag gaan.

Uitgaan

Ga liever niet uit. Vermijdt bioscopen, kroegen en andere gelegenheden waar u langer dan een uur vlak bij andere mensen staat of zit.

Wordt u (onverwachts) opgenomen in het ziekenhuis?

Vertel in het ziekenhuis direct dat u pas behandeld bent met radioactief jodium. Ook als u in het ziekenhuis wordt opgenomen waarin u met jodium bent behandeld.

Reizen

In de eerste week na uw behandeling raden wij u af langer dan een uur te reizen met openbaar vervoer. Doe dit alleen als het echt niet anders kan. Probeer bij langere ritten een plaats te vinden waar u alleen zit of ga af en toe ergens anders zitten.

Wilt u met het vliegtuig op reis?

Dan hebt u een 'advies op maat' van de stralingsdeskundige nodig, een zogenaamde 'vliegbrief'. Dit is een document met advies voor de douane. Dit kan pas na de leefregelperiode.

Contactgegevens

Stel al uw vragen aan de arts of medewerker die bij uw afspraak aanwezig is. U kunt ook bellen of e-mailen.
Telefoonnummer: 013 – 221 04 70 E-mail: ng-administratie@etz.nl