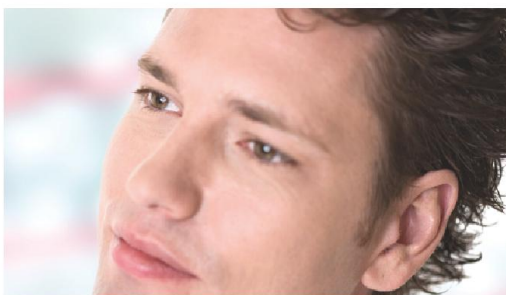


Leefregels

bij behandeling van schildklierandoeningen met jodium-131



Verbeeten **Nucleaire Geneeskunde**

Na de behandeling met radioactief jodium is er nog maar zo weinig jodium in uw lichaam overgebleven dat u niet (meer) geïsoleerd hoeft te worden. U kunt echter nog steeds in lichte mate andere personen aan straling blootstellen. Dit brengt weliswaar geen direct gevaar met zich mee, maar de hoeveelheid straling dient toch altijd zo klein mogelijk te zijn. Dit geldt voor iedereen, maar voor kleine kinderen in het bijzonder. U wordt daarom dringend geadviseerd om de gedragsregels zo goed mogelijk te volgen. De hoeveelheid straling die anderen en met name uw huisgenoten op deze manier kunnen ontvangen, zal dan zeer aanvaardbaar zijn.

Periode in achtneming leefregels

De nucleair geneeskundige zal u mededelen of u de leefregels gedurende 24 uur, 3 dagen, één week of twee weken na toediening moet volgen. Dit is namelijk onder andere afhankelijk van de hoeveelheid radioactief jodium die zich bij ontslag nog in uw lichaam bevindt

Als u weer thuis bent

U moet zoveel mogelijk afstand houden van huisgenoten en anderen, in ieder geval meer dan één meter, maar bij langdurige aanwezigheid liefst twee meter of meer.

Toiletgebruik

U kunt hetzelfde toilet gebruiken als andere, maar kijk uit met knoeien. Daarom moet u, ook als u een man bent, zittend plassen. Gebruik altijd wc-papier en spoel de wc door. Het is ook belangrijk dat u altijd direct na

afloop uw handen wast, ook al heeft u slechts geplast.

Linnengoed, serviesgoed enzovoorts.

Het jodium gaat ook gering in zweet en speeksel zitten. Het is daarom belangrijk dat u uw wasgoed, handdoeken, bord, bestek etc. niet samen met anderen gebruikt. U kunt al deze spullen gewoon met de andere (af)was mee (af)wassen. Na het (af)wassen kan alles weer door iedereen gebruikt worden. Het is dan weer helemaal veilig.

Kinderen

Als uw kinderen jonger dan 10 jaar heeft, moet u zo min mogelijk direct lichamelijk contact met uw kinderen hebben (zoals knuffelen en op schoot houden). Het gevaar van de straling is voor kleine kinderen namelijk groter dan voor volwassenen.

Baby's

Bij kinderen jonger dan 2 jaar moet u iemand anders vragen om, gedurende de tijd dat de leefregels gelden, voor deze kinderen te zorgen, zoals luiers verwisselen en eten geven. U wordt aangeraden om, indien mogelijk, deze kleine kinderen uit logeren te sturen.

Borstvoeding

Het radioactieve jodium gaat via het bloed naar de moedermelk gedurende een vrij lange tijd. Borstvoeding moet daarom voor de behandeling worden gestopt en daarna niet meer worden begonnen (afkolven heeft dus geen zin).

Lichamelijk contact met andere

Lichamelijk contact zoals omarmen of vrijen moet worden beperkt tot circa een half uur per dag. Mocht uw partner zwanger zijn dan dient u, gedurende de leefregels periode, dit contact te vermijden.

Slapen

U moet in aparte bedden slapen die ook nog eens ongeveer 2 meter uit elkaar moeten staan. Deze afstand geldt ook als de bedden in verschillende kamers staan. Muren houden de straling namelijk niet voldoende tegen.

Zwanger worden of een kind verwekken

Een beetje radioactief jodium zal ongeveer 2 maanden in uw lichaam blijven. Eventueel door het radioactieve jodium beschadigde zaad- of eicellen zijn echter 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.

Personen ouder dan 60 jaar

Het gevaar voor straling is veel kleiner wanneer men ouder is dan 60 jaar. Indien uw huisgenoten etc. ouder zijn dan 60 jaar hoeft u daarom deze regels niet streng te volgen. Neem alleen die maatregelen die makkelijk te nemen zijn, zoals enige afstand houden bij eten en t.v. kijken of lezen.

Bezoek ontvangen

Bezoekjes korter dan ongeveer twee uur zijn geen probleem. Houd wel ongeveer 2 meter afstand tot uw bezoeker en vermijd lichamelijk contact.

U moet het bezoek van jonge kinderen en zwangere vrouwen zoveel mogelijk vermijden.

Werken

De meeste patiënten kunnen na vertrek uit het ziekenhuis gewoon gaan werken. Indien u met kleine kinderen of op zeer korte afstand van uw collega's werkt, kan het nodig zijn om enige tijd te verzuimen. Vraag uw behandelend arts in het ziekenhuis om met de stralingsdeskundige te overleggen voor een advies 'op maat'. Dit is ook van belang voor uw bedrijfsarts.

School

Gedurende enige tijd moet u de school verzuimen. Vraag over hoelang u moet verzuimen om raad aan uw behandelende nucleair geneeskundige.

Uitgaan

Liever niet. U kunt het beste bioscopen, kroegen en andere gelegenheden waar u langer dan een uur vlak bij andere mensen zit of staat vermijden.

Openbaar vervoer

De eerste week na thuiskomst moet u reizen met het openbaar vervoer die langer dan een uur dueren alleen dan maken als het niet anders kan. Probeer bij langere ritten een plaats te vinden waar u alleen zit of ga af en toe ergens anders zitten.

Taxi

U kunt een taxi nemen, maar ga niet naast de chauffeur zitten doch rechts achterin.

Vliegen

Voor maatregelen ter zake van vliegereizen is advies 'op maat' door de stralingsdeskundige vereist. U kunt een document krijgen met informatie voor de douane.

(Onverwachts) ziekhuisopname

Degene die u opneemt moet, door u of uw familie, dan direct verteld worden dat u pas behandeld bent met radioactief jodium. Dit moet ook als u in hetzelfde ziekenhuis opgenomen wordt als waarin u met het jodium behandeld bent.

Contact

Indien u nog vragen hebt, kunt u bellen met de afdeling nucleaire geneeskunde via telefoonnummer **013 – 594 77 16**. Ook kunt u vragen stellen aan de nucleair geneeskundige of de laborant die bij de behandeling aanwezig is.

Nog even dit

Mocht u verhinderd zijn, dan verzoeken wij u zo spoedig mogelijk contact op te nemen omdat de radioactieve stof speciaal voor u en uw behandeling wordt vervaardigd.

We kunnen dan meteen een nieuwe afspraak maken.



Instituut Verbeeten
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg
☎013-594 77 77

versie: januari 2011