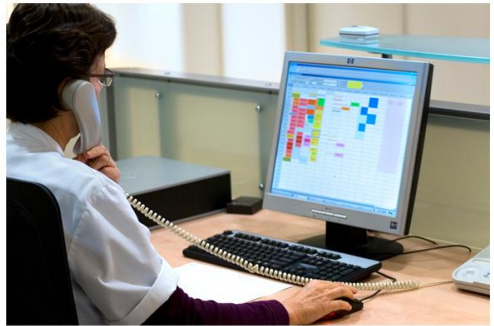


# Leefregels

bij behandeling van schildklierandoeningen  
met Jodium 131



Verbeeten **N**ucleaire Geneeskunde

U hebt in Instituut Verbeeten 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.

### **Toiletgebruik**

U kunt hetzelfde toilet gebruiken als anderen mits u het toilet schoon achter laat. Daarom moet u zittend plassen, ook als u een man bent.

Gebruik altijd toiletpapier en spoel het toilet altijd door. Het is ook belangrijk dat u meteen na afloop uw handen wast, ook als u alleen hebt geplast.

### **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, enz. 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.

### **Hebt u kinderen?**

Straling is voor kinderen gevaarlijker dan voor volwassenen.

- Hebt u kinderen onder de 10 jaar? Houd afstand en beperk het lichamelijk 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.

## **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.

## **Zwanger worden of een kind verwekken**

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.

## **Bezoek ontvangen**

U mag bezoek ontvangen als:

- Uw bezoek korter dan 2 uur blijft.
- U 2 meter afstand houdt van uw bezoeker.
- U geen lichamelijk contact hebt.

Bezoek van jonge kinderen en zwangere vrouwen raden wij af.

## **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.  
Hoe lang? Vraag de arts om advies.

## **Uitgaan**

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

## **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.
- U kunt een taxi nemen. Ga niet naast de chauffeur zitten, maar rechts achterin.
- 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.

## **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.

## **Hebt u vragen?**

Stel al uw vragen aan de arts of medewerker die bij de behandeling aanwezig is. U kunt ook bellen of mailen.

Telefoonnummer: 013 – 594 77 16  
Email: nucleaire@bvi.nl



Instituut Verbeeten  
Brugstraat 10  
5042 SB Tilburg  
T 013-594 77 77  
[www.verbeeten.nl](http://www.verbeeten.nl)

versie: augustus 2013