

1. Inleiding

U ondergaat momenteel een chemotherapiekuur en wordt binnenkort ontslagen uit het ziekenhuis. Uw aantal witte bloedcellen en het aantal bloedplaatjes zijn zich aan het herstellen. Toch is uw weerstand tegen sommige ziektekiemen tijdelijk nog verminderd en blijft het risico op bloedingen licht verhoogd.



In deze brochure geven wij u, naast praktische informatie, ook een aantal tips en raadgevingen om de kans op besmetting, verwondingen en bloedingen te verminderen of te voorkomen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen?

Aarzel dan zeker niet ze te stellen.

De artsen, het team patiëntenbegeleiding en de verpleegkundigen geven u graag meer uitleg.

2. Hoe kunt u thuis besmetting voorkomen?

Door uw ziekte en behandelingen hebt u momenteel minder weerstand tegen ziekteverwekkende kiemen zoals virussen, bacteriën en schimmels. Deze kiemen kunnen van buitenaf op u overgedragen worden, bijvoorbeeld door voedsel, huishoudelijk werk, sociaal contact enzovoort. Ook in uw lichaam zijn kiemen aanwezig.

Om u hiertegen te helpen beschermen, vindt u op de volgende bladzijden een aantal richtlijnen.

Het is belangrijk dat u met uw arts nagaat hoelang u deze regels moet volgen.

3. Ziektekiemen van buitenaf

3.1 Richtlijnen voor voeding

Om infecties door voedingsmiddelen te voorkomen, geven wij u het advies onderstaande producten NIET te gebruiken:

- Rauw of niet doorbakken vlees en vis, schelp- en schaaldieren.
- Rauwe eieren, spiegeleieren, zacht gekookt ei, niet doorbakken omelet.
- Schimmelkaas of kaas bereid van rauwe melk, roomijs, slagroom.
- Beschadigd en/of ongewassen fruit en groenten, steenvruchten.
- Leidingwater, niet om te drinken en niet om tanden te poetsen! Het is aangewezen hiervoor mineraal water in kleine individuele flesjes te gebruiken.
- Ongepelde, niet verhitte (aard)noten.

Om kruisinfecties bij de bereiding of het bewaren van voeding te voorkomen, zijn volgende hygiënische maatregelen belangrijk:

- Bewaar en bereid de maaltijden in een hygiënische omgeving.
- Was uw handen grondig vóór het bereiden en het eten van voedsel.
- Verschoon dagelijks de vaat- en keukenhanddoeken.
- Gebruik kunststof keukenmateriaal (geen houten snijplank) en ongeschonden, goed onderhouden vaatwerk.
- Bewaar rauwe producten gescheiden van bereide producten.
- Open verpakkingen zoals melk moeten in de koelkast bewaard worden en moeten dezelfde dag verbruikt worden.
- Let op de uiterste houdbaarheidsdatum op de verpakking.
- Gebruik de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding.
- Diepgevroren voedingsmiddelen dienen ofwel traag in de koelkast ofwel snel in de microgolfoven ontdooid te worden. Producten laten ontdooien op kamertemperatuur moet vermeden worden. Diepvriesgerechten voor het nuttigen goed verhitten.
- Gebruik bij voorkeur kleine of individueel verpakte voedingsmiddelen.

3.2 Richtlijnen voor werk en kleding

Het komt vaak voor dat patiënten zich te zwak voelen om zelf huishoudelijk werk op zich te nemen.

Laat u daarom helpen. Als u zich na verloop van tijd sterker voelt, mag u meer taken overnemen, rekening houdend met volgende richtlijnen:

- Strijken, bedden opmaken, afdrogen, tafel dekken ... kan u zelf doen. Afwassen, schoonmaken, wassen en het bereiden van voeding kan met de nodige voorzorgen(handschoenen!).

- Gebruik bij voorkeur gewone huishoudproducten om te poetsen. Het contact met ontsmettingsmiddelen moet u vermijden.
- Het reinigen van de kattenbak of het aquarium moet u aan anderen overlaten.
- Bloemen, planten en aarde kunnen ziektekiemen bevatten. Als u in de tuin werkt, draag dan handschoenen.
- Zuivere en hygiënische boven- en onderkleding zijn noodzakelijk.

3.3 Richtlijnen voor sociaal contact

Ziektekiemen worden ook overgedragen via de ademhaling, de mond en de handen.

Om besmetting te vermijden, probeert u volgende richtlijnen zo goed mogelijk op te volgen.

- Probeer plaatsen waar veel mensen komen te vermijden, zoals warenhuizen, bioscopen, het openbaar vervoer, bijeenkomsten, restaurants enzovoort.
- Roken is absoluut verboden. Ook in ruimtes waar gerookt wordt, komt u beter niet.
- Mensen die tekens vertonen van verkoudheid, keelontsteking of andere infecties kunt u best niet toelaten in uw omgeving. Als het om huisgenoten gaat, kunt u vragen of zij een maskertje willen dragen om het overbrengen van ziektekiemen te vermijden.
- U en uw gezinsleden moeten een strikte handhygiëne naleven.

4. Ziektekiemen in uw lichaam

In sommige situaties kan de arts u, bij uw vertrek uit het ziekenhuis, nog een geneesmiddelenvoorschrift met antibioticum en antischimmelmiddelen geven om ziektekiemen te bestrijden.

Daarnaast kunt u zelf zorgen voor een goede lichaamshygiëne:

- Was u alle dagen grondig.
- Was vaak uw handen, zeker voor en na het eten en na elk toiletgebruik.

Vraag aan uw huisgenoten om deze regel ook te volgen.

- Poets uw tanden na elke maaltijd.
- Gebruik de mondspoelvloeistof twee keer per dag of meer in geval van wondjes in de mond.
- Meet tweemaal per dag uw temperatuur. Indien deze oploopt tot 38,°C of hoger, neemt u contact op met uw behandelende arts. Deze koorts kan wijzen op een infectie die de arts moet opsporen en behandelen.

Door de behandeling is uw huid veel gevoeliger geworden. U mag dus niet zonnebaden en u moet een zonnecrème met hoge beschermingsfactor gebruiken wanneer u in de zon komt.



5. Hoe kunt u thuis verwondingen en bloedingen voorkomen?

Bloedplaatjes zijn nodig om het bloeden van een wonde te stelpen.

Door uw behandeling kan het bloedplaatjesgehalte in uw bloed nog laag zijn als u het ziekenhuis verlaat. Dit betekent dat zelfs kleine verwondingen een betrekkelijk groot bloedverlies kunnen veroorzaken.

Het is daarom belangrijk om zoveel mogelijk verwondingen te vermijden.

- Sporten die een risico voor vallen, duwen of stoten met zich meebrengen zoals fietsen, balsporten of contactsporten, zijn af te raden.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen of voer geen handelingen uit die de kans op verwondingen verhogen, bijvoorbeeld hameren, timmeren of sleutelen.
- Gebruik nooit geneesmiddelen die acetylsalicylzuur bevatten, zoals Aspro[®] of Aspirine[®]. Deze medicijnen verhogen immers de kans op bloedingen. Geneesmiddelen die u wel kunt gebruiken zijn: Dafalgan[®] en Perdolan[®] mono.
- Tijdens uw behandeling mag u alleen inspuitingen krijgen via uw katheter of onderhuids. U mag nooit intramusculair (in de spier) inspuitingen krijgen.
- Lavementen en zetpillen zijn verboden.

6. Uw affectieve en seksuele relatie

Het is normaal dat u, als gevolg van uw behandeling en van de geneesmiddelen die u inneemt, minder seksuele interesse kan hebben.

Na verloop van tijd verbetert dit.

Seksuele contacten kunnen een bron van infectie zijn. Daarom wordt aangeraden om na elke intensieve behandeling wanneer uw weerstand laag is, u te onthouden van geslachtsgemeenschap, tenzij u strikte hygiëne toepast en een condoom gebruikt.

Contacten met de mond dienen vermeden te worden omdat speeksel zeer besmettelijk is. Zorg voor de nodige hygiëne, nl. handen en geslachtsorganen wassen...

De duur van deze periode wordt aangepast aan uw persoonlijke situatie.

Andere contactvormen zoals strelingen, omhelzingen... worden aangeraden.

Indien u nog meer persoonlijke vragen heeft over uw seksuele relatie, kan u altijd terecht bij de behandelende dokter en/of verpleegkundige.

7. Praktische informatie

7.1 Wat krijgt u mee bij ontslag ?

- Een medisch verslag
- Een ontslagfiche, met een overzicht van de in te nemen medicatie en uw volgende afspraak. De verpleegkundige zal dit samen met u overlopen. Zo nodig krijgt u bepaalde medicatie mee vanuit het ziekenhuis.

- Een aanvraagformulier voor een bloedafname. Deze brengt u mee op uw volgende afspraak.
- Voorschriften voor de thuisapotheek
- Eventueel een voorschrift voor de thuisverpleegkundige en/of kinesist
- Indien nodig kan de sociaal verpleegkundige voor u vervoer regelen om telkens naar de dagkliniek te komen.

7.2 Centrale katheter

De centrale katheter blijft mogelijk na uw ontslag nog een tijdje ter plaatse. U zal namelijk nog regelmatig naar het dagziekenhuis moeten komen voor transfusies en/of medicatietoediening. De centrale katheter voorkomt dat u steeds opnieuw geprikt moet worden.

Op de dag van uw ontslag wordt de katheter gespoeld en afgesloten. Zo nodig wordt ook het verband vernieuwd.

Aangezien de katheter een ingangspoort voor ziektekiemen kan zijn, moet deze ook thuis met zorg behandeld worden.

De katheter zal wekelijks tijdens uw bezoek aan de dagkliniek verzorgd worden. Mocht het verband tussendoor loskomen, er ettervorming of bloeding ontstaan dan neemt u best contact op met de dagkliniek.

7.3 Het dagziekenhuis

Bij uw ontslag zal u een afspraak krijgen op de dagkliniek hematologie.

U dient zich eerst in te schrijven en nadien meldt u zich aan op de verpleegpost van de dagkliniek.

De dagkliniek bevindt zich op de zesde verdieping (C6) in het oude gebouw.

De verpleegkundige wijst u een bed toe in een kamer, soms is er een kamer alleen nodig om medische reden.

U hoeft zich niet om te kleden en u hoeft niet nuchter te zijn, tenzij anders vermeld.

8. Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- koorts boven de 38°
- koude rillingen
- aanhoudende misselijkheid en braken
- aanhoudende diarree
- spontaan ontstaan van blauwe plekken of aanhoudende bloedneus
- bloed in de ontlasting of in de urine
- andere symptomen die u verontrusten

9. Belangrijk

Bespreek regelmatig met de behandelende arts
of de maatregelen die u volgt,
nog niet versoepeld kunnen worden.



Als u na het lezen van deze brochure nog verdere vragen of problemen hebt die hier niet vermeld staan, duid ze aan of schrijf ze op zodat u ze niet vergeet.

U kunt altijd terecht bij de behandelende arts, het team patiëntenbegeleiding of de verpleegkundigen.

Zij helpen u graag zoeken naar een mogelijke oplossing voor uw probleem.

Contactgegevens



Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

Hoe kan u ons bereiken?

- Afdeling hematologie: tel 053/72 46 59
- Dagkliniek C6: tel 053/72 45 51
- Team patiëntenbegeleiding
 - Martine Delaere: tel 053/72 88 53
 - Sarah Van Der Eecken: tel 053/72 40 14
 - Lynn Delfosse: tel 053/72 47 01

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 25/02/2020

Goedgekeurd door Pascal Vanmeenen