

# Leefregels na radioactief jodium behandeling

tot .... dagen na ontslag uit het ziekenhuis

Zoals u weet, bent u met radioactief jodium behandeld. Er is nu zo weinig radioactief jodium in uw lichaam overgebleven dat u niet meer geïsoleerd hoeft te blijven. Wel moet u er rekening mee houden dat het lichaam nog enige tijd ‘straalt’ en dat er nog wat radioactief jodium in de urine, de ontlasting, het speeksel en het zweet kan zitten. In Europees verband zijn er regels en voorschriften opgesteld om de stralingsbelasting voor uw omgeving te beperken.

Wanneer u zich aan de onderstaande adviezen houdt, bestaat er weinig risico voor de mensen waar u thuis, op het werk en in het maatschappelijk verkeer mee in contact komt. Uw behandelend nucleair geneeskundige deelt u mee hoelang deze leefregels moeten worden gevolgd. Dit is namelijk, onder andere, afhankelijk van de hoeveelheid radioactief jodium die zich na de behandeling nog in uw lichaam bevindt.

## Algemeen

Het is belangrijk dat uw huisgenoten zoveel mogelijk afstand van u nemen, in ieder geval meer dan een meter. Bij langdurige aanwezigheid zoals bij televisie kijken of eten, liefst twee meter of meer.

## Toilet

Bij toiletbezoek moeten ook mannen zittend plassen. Na het plassen moet u steeds toiletpapier gebruiken. De handen moeten zo mogelijk op het toilet worden gewassen, zodat bijvoorbeeld deurknoppen zo schoon mogelijk blijven.

## Kinderen

Kinderen tot en met tien jaar zijn gevoeliger voor straling dan de gemiddelde volwassene. Daarom moet u direct contact zoveel mogelijk vermijden en een zo groot mogelijke afstand tot kleine kinderen bewaren. Zij moeten daarom door één van uw huisgenoten worden verzorgd. Indien dit niet mogelijk is, moeten deze kinderen bij familie of vrienden worden ondergebracht of u verblijft niet thuis.

## **Partner**

Het is aan te bevelen dat u en uw partner apart slapen, op minstens twee meter afstand van elkaar, indien mogelijk in aparte kamers. Er moet op gelet worden dat de bedden in de verschillende kamers niet tegen dezelfde muur staan, waardoor er dan toch nog onvoldoende afstand zou zijn. Aangeraden wordt knuffelen en seks te beperken tot maximaal 30 minuten per dag.

## **Oudere partner**

Bij personen van ongeveer 60 jaar of ouder is de kans op stralingsschade zeer gering, namelijk een factor 5 tot 10 minder dan voor de gemiddelde volwassene. Als uw partner of huisgenoten deze leeftijd hebben bereikt, hoeven de maatregelen zoals vermeld bij 'Algemeen' en bij 'Partner' niet zo streng te worden opgevolgd. Hier geldt in feite dat vooral de maatregelen worden aanbevolen, die zonder problemen kunnen worden genomen. U hoeft bijvoorbeeld bedden niet te verplaatsen. Enige afstand houden tijdens urenlang televisie kijken of iets dergelijks is wenselijk. De overige maatregelen moeten gewoon worden opgevolgd.

## **Bezoek**

Bij kortdurend bezoek, bijvoorbeeld een avond of een middag, hoeft u voor bezoekers geen speciale maatregelen te nemen, anders dan het houden van afstand en het vermijden van direct lichamelijk contact (zie 'Algemeen'). Bezoek van kleine kinderen en zwangere vrouwen wordt afgeraden.

## **Vervoer**

In de eerste week of korter, afhankelijk van het aantal dagen dat uw behandelend arts u leefregels heeft voorgeschreven, mag u niet langer dan maximaal één uur per keer met het openbaar vervoer reizen. Bij vervoer per taxi moet u zo ver mogelijk van de chauffeur af gaan zitten. Reizen met dezelfde taxichauffeur moet tot ongeveer twee uur beperkt blijven.

## **Bijeenkomsten**

U moet bioscoopbezoek en andere bijeenkomsten, waarbij u enige uren vlak naast of vlak bij iemand anders zit, vermijden.

## **Werk**

Na poliklinische toediening of na ontslag uit het ziekenhuis hoeft u niet weg te blijven van uw werk, tenzij u werkzaam bent in het basisonderwijs of in de opvang van kinderen tot en met 10 jaar. In dat geval verzuimt u het aantal dagen dat u de leefregels in acht moet nemen. Ook op het werk bewaart u evenals thuis zoveel mogelijk afstand. In twijfelgevallen overlegt u met de arts die u in het ziekenhuis heeft behandeld.

## **Borstvoeding**

De borstvoeding behoort te worden gestaakt voor de behandeling plaats heeft. U mag na de behandeling geen borstvoeding meer geven.

## **Zwangerschap**

Gedurende de eerste zes maanden na behandeling met radioactief jodium wordt zwangerschap ontraden. Mannen wordt aangeraden om binnen vier tot zes maanden na de behandeling geen

kinderen te verwekken. Er is geen enkel bezwaar tegen seksueel contact gedurende deze zes maanden.

## Ziekenhuisopname

Bij onverwachte ziekenhuisopname door ernstig letsel of andere oorzaken in de periode waarvoor deze leefregels gelden, moet de arts die u in het ziekenhuis heeft behandeld, worden geïnformeerd.

## Vliegreizen

Wanneer u van plan bent om kort na een behandeling een vliegreis te maken moet u dit bespreken met de nucleair geneeskundige. U kunt dan een brief krijgen met daarin de gegevens over uw behandeling. De nucleair geneeskundige moet de datum van de vliegreis en de duur van de vlucht weten.

### Overlijden:

Indien u onverhoopt mocht komen te overlijden binnen 35 dagen na deze therapie voor goedaardige schildklieraandoeningen en 58 dagen voor kwaadaardige schildklieraandoeningen dan moet uw familie dit aangeven bij de uitvaart ondernemer.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling radiologie en nucleaire geneeskunde van 09.00 tot 16.00 uur telefoon (020) 444 4200.

Voor overige medische vragen kunt het best contact opnemen met de polikliniek interne geneeskunde/endocrinologie, receptie M, PK 1e verdieping: (020) 444 1120.

Alle folders kunt u opvragen via de polikliniek van uw behandelend arts of via de website [www.amsterdamumc.nl](http://www.amsterdamumc.nl) . Onder Patiënteninformatie radiologie en nucleaire geneeskunde staan alle folders.