

Leefregels voor thuis

Na intensieve chemotherapie en/of
autologe stamceltransplantatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een behandeling gehad met intensieve chemotherapie en/of een autologe stamceltransplantatie. De behandeling in het ziekenhuis is nu klaar. U mag naar huis.

Als u weer thuis bent, kunt u langzaam aan uw normale leven weer oppakken. Het is heel normaal dat u sneller vermoeid bent. U voelt zelf het beste aan wat u wel en niet kunt.

Uw afweersysteem is door de intensieve chemotherapie en/of transplantatie zo goed als verdwenen, maar dit bouwt zich na enige tijd vanzelf weer op. Tot die tijd is het belangrijk dat u de kans op een infectie zo klein mogelijk houdt. Dit doet u door u aan de leefregels en adviezen in deze folder te houden.

Lichamelijke verzorging

U kunt zich thuis wassen en douchen zoals u voor de behandeling gewend was. U mag uw eigen verzorgingsproducten weer gebruiken. Uw huid kan nog enige tijd droog en gevoelig zijn. Ook kunt u anders op verzorgingsproducten reageren dan voorheen.

Uw huid is door de chemotherapie gevoeliger geworden. Daarom is het belangrijk om u goed te beschermen tegen de zon. Gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (factor 30 of hoger), bedekkende kleding en bedek uw hoofd.

Voeding

U heeft in het ziekenhuis de 'Hygiënische voedingsrichtlijn' gevolgd, omdat uw weerstand erg laag was. U gaat nu naar huis en u mag bijna alles weer eten.

Uw weerstand is nog niet optimaal. Daarom is extra aandacht voor hygiëne en infectiepreventie nodig, tot het aantal witte bloedcellen weer normaal is. Dat moment is voor iedereen anders, daarom kunt u dit het beste bespreken met de arts op de polikliniek.

Voor uitgebreide adviezen over dit onderwerp verwijzen wij naar de folder 'Hygiënische voedingsrichtlijn', hoofdstuk 2 'Preventie voedselinfectie thuis'.

Uw eetlust kan de eerste weken tot enkele maanden nog verminderd zijn. Dit herstelt zich langzaam. Als u blijft afvallen, bespreek dit dan met uw arts of diëtiste.

Naar buiten

Als u zich goed voelt, mag u gewoon naar buiten. Om risico's op infectie te voorkomen, is het belangrijk om de volgende tips op te volgen:

- Kleedt u zich naar de weersomstandigheden.
- Vermijdt plaatsen waar veel mensen komen.
- Probeer contact met mensen die verkouden of griepig zijn te voorkomen.

Werk en of studie

Wij raden u aan om tot aan uw eerste controle op de polikliniek nog niet aan het werk te gaan of te gaan studeren. Bespreek met uw arts wanneer u dit weer kunt gaan doen. Dit is afhankelijk van uw lichamelijke en emotionele conditie en het soort werk dat u doet. Gun uzelf daarbij wel de tijd om lichamelijk en emotioneel te herstellen.

Huisdieren

Er is geen bezwaar om huisdieren in huis te houden. Huisdieren, vooral katten en vogels, kunnen wel makkelijk ziektes overbrengen. Laat daarom de verzorging (zoals voeren en het schoonmaken van dierenverblijven) over aan iemand anders. Als het niet mogelijk is, mag u dit zelf doen, maar draag dan handschoenen.

Tuinieren

U mag tuinieren, maar in zand en aarde kunnen ziektekiemen aanwezig zijn. Zolang uw afweer nog niet hersteld is, draagt u handschoenen en gebruikt u tuingereedschap om in de tuin te werken. Als uw afweer weer goed is, hoeft u hier geen rekening meer mee te houden.

Bloemen en planten mogen gewoon in uw huis blijven staan.

Voertuig besturen

Als u zich goed voelt en uw bloed grotendeels hersteld is, mag u weer een voertuig besturen. Wel kunnen sommige medicijnen uw concentratievermogen beïnvloeden, waardoor het niet verantwoord is. Bespreek dit met uw arts.

Vakanties, weekendje weg en kamperen

Wij raden u aan om tot aan het eerste polikliniekbezoek niet op vakantie te gaan. Als uw afweer dan voldoende hersteld is, mag u gewoon weer op vakantie. Als er voor uw vakantiebestemming vaccinaties nodig zijn, kunt u die weer krijgen op het moment dat uw afweer hersteld is. We raden u aan dit ook met de arts te bespreken.

Vaccinaties

Overleg eerst met uw hematoloog of u de griepvaccinatie mag halen.

Ook voor overige vaccinaties, die bijvoorbeeld nodig kunnen zijn voor verblijf in het buitenland overlegt u eerst met uw hematoloog.

Seksualiteit

Medische gezien is er geen bezwaar voor vrijen na een stamceltransplantatie. Omdat u gevoelig bent voor infecties is het wel belangrijk dat u en uw partner voor en na het vrijen extra aandacht besteden aan persoonlijke hygiëne.

Knuffelen, vrijen, lichamelijk contact en intimiteit zijn belangrijke onderdelen van de kwaliteit van leven. Hierdoor voelt u zich betrokken bij een ander.

Het kan zijn dat u nu minder of geen verlangen heeft naar seksuele activiteiten. Dit kan komen door vermoeidheid, een veranderd uiterlijk, verandering van hormonen, pijn of emoties (zoals schaamte of angst). Zowel u als uw partner hebben tijd nodig om te wennen aan alles wat anders is. Probeer met elkaar te praten over dat wat u mist, waar u zich onzeker over voelt en waar u behoefte aan heeft.

Heeft u vragen over lichamelijke problemen bij seksualiteit? Of zorgen de seksuele problemen ervoor dat uw relatie onder druk komt te staan? Bespreek uw vragen met de verpleegkundige of uw behandelend arts. Zij kunnen u adviseren of u zo nodig verwijzen naar een deskundige op het gebied van seksualiteit of relaties.

Oncologische revalidatie

Revalideren na kanker wordt oncologische revalidatie genoemd. Hierbij is veel aandacht voor het lichamelijk, emotioneel en sociaal functioneren na kanker.

Er zijn verschillende mogelijkheden van oncologische revalidatie:

- Onder begeleiding van een fysiotherapeut uw conditie en spierkracht opbouwen.
- Ondersteuning krijgen bij voeding en dieet.
- Advies krijgen over werkhervatting.
- Hulp bij verwerking van wat er is gebeurd.

Bespreek met uw arts of verpleegkundige welke vorm van oncologische revalidatie het beste bij u past.

Tot slot

Als u na ontslag nog vragen heeft, dan kunt u bellen naar de hematologieverpleegkundige van afdeling B3, tel. (078) 652 34 93. Zij kan uw vragen beantwoorden of zo nodig overleggen met de hematoloog.

Aanvullende informatie

KWF kankerbestrijding

KWF Kankerbestrijding geeft informatie over het leven na kanker: www.kwfkankerbestrijding.nl. Hier vindt u ook verschillende links naar andere relevante websites.

Hematon

Hematon is een patiëntenorganisatie voor patiënten met een hemato-oncologische aandoening en voor patiënten die een stamceltransplantatie hebben gehad. De organisatie richt zich ook op familieleden en donoren van patiënten.

Daarnaast biedt Hematon informatie over ziekte, behandeling en nieuwe ontwikkelingen. Via Hematon kunt u in contact komen met patiënten die hetzelfde hebben meegemaakt als u.

Meer informatie vindt u op: www.hematon.nl.

Inloophuis Helianthus

Het inloophuis Helianthus in Dordrecht is een ontmoetingsplaats voor mensen met kanker en hun naasten. U kunt er terecht voor een luisterend oor, een ontspannende activiteit, het stellen van vragen aan een ervaringsdeskundige of gewoon voor een kopje koffie. Kijk voor meer informatie op: www.inloophuishelianthus.nl.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Ruimte voor aantekeningen

Albert Schweitzer ziekenhuis
augustus 2020
pavo 0841