

Leefregels

Tussen inductiekuur 1 en 2

U mag even naar huis!

Maar hoe gaat u dit doen? In deze folder vindt u alle informatie om het naar huis gaan zo vlot en veilig mogelijk te laten verlopen. Lees het daarom aandachtig door. Alvast een fijne tijd thuis!

Algemene aandachtspunten

- Bescherming tegen zonlicht. Chemotherapie kan uw huid kwetsbaar maken waardoor de huid sneller kan verbranden. Stel uw huid niet overmatig bloot aan zonlicht, draag zonlichtwerende kleding en smeet u goed (en regelmatig) in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- Bloemen en planten. In verband met bacteriën in bloemwater en in potgrond, liever geen verzorging van bloemen en planten, u mag ze wel in huis hebben staan.
- Huisdieren. Eigen huisdieren kunnen- mits gezond- gewoon thuisblijven. Wees wel extra voorzichtig in de omgang. Laat u niet likken en was uw handen na contact met uw huisdier. De dierenverblijven en de omgeving waarin het dier zich bevindt, moeten goed schoongehouden worden. Dit mag u zelf niet doen. Contact met andere dieren dan degene in huis worden afgeraden.
- Huishouden. Uw huis hoeft niet overdreven schoon te zijn, een normale hygiëne en netheid is voldoende. In verband met mogelijke aanraking met bacteriën kunt u het schoonmaken beter overlaten aan anderen.
- Wasvoorschriften. Uw wasgoed mag met het wasgoed van anderen in de wasmachine gewassen worden.
- Lichamelijke verzorging en persoonlijke hygiëne. Thuis volstaat een normale dagelijkse lichaamshygiëne. Uw huid kan wel wat te verduren hebben gehad tijdens de behandelingen en vergt soms wat extra verzorging. Gebruik geen hard stuk zeep, maar vloeibare zeep. Vermijd overmatig watergebruik en verzorg uw huid met huidvriendelijke producten zoals een hydraterende of vette crème als uw huid gevoelig of droog is. Gebruik producten zonder parfum of producten die hypoallergeen zijn.

Nog enkele aandachtspunten

- Reinig na het scheren de kop van het scheerapparaat met alcohol (70%). Ben extra voorzichtig met het gebruik van scheermesjes.
- Draag geen contactlenzen.
- Gebruik geen tampons tijdens menstruatie.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Trek dagelijks schoon ondergoed aan. Maak gebruik van papieren zakdoeken.
- Mondverzorging. Een goede mondhygiëne is belangrijk en kan problemen met het mondslijmvlies voorkomen. Poets niet te hard en flos voorzichtig om mogelijke infectieplaatsen te voorkomen. Indien u last heeft van een droge mond, helpt het om uw mond vochtig te houden door onder andere te spoelen, ijswater te drinken, het kauwen van kauwgom of een zuurtje in de mond, etc.
- Make-up. Dit is toegestaan, let wel op de houdbaarheid hiervan.
- Toiletbezoek. Wij raden u en uw huisgenoten aan om na elk toiletbezoek de handen te wassen met water en zeep. Het reinigen van het toilet (wenselijk is dagelijks) moet u aan anderen over laten.
- Seksueel contact. U hoeft geen voorbehoedsmiddelen te gebruiken als extra hygiënemaatregel, gebruik dit wel in een vruchtbare periode
- Sociale contacten. Volwassenen en kinderen kunnen virale en bacteriële infecties bij zich dragen. Bezoek dat zich ziek voelt (zoals verkoudheid, griep, waterpokken en dergelijke) liever niet op bezoek laten komen. Vraag gasten hun handen te wassen als ze op visite komen.
- Indien u zelf op pad gaat, is het gewenst dat u openbare gelegenheden waarbij veel mensen in één ruimte verblijven (denk bijvoorbeeld aan de bioscoop, grote feesten en openbaar vervoer) zoveel mogelijk vermijdt. Dit in verband met infectiegevaar. Alle risico's uitsluiten kunt u niet en het is ook zeker niet de bedoeling geen mensen thuis toe te laten of te bezoeken, maar neem uw voorzorgsmaatregelen en vraag bezoekers van te voren hier rekening mee te houden.
- Wees trouw aan u zelf:
- Gebruik de medicatie die aan u is voorgeschreven correct. Wanneer u hiervan afwijkt of daarnaast supplementen wilt gebruiken, bespreek dit dan in alle openheid met uw arts.
- Volg de leefregels die u van het ziekenhuis meekrijgt.
- Bij koorts (38,5°C of hoger) of andere symptomen dient u contact op te nemen met het ziekenhuis. Binnen kantoortijden kan dit via het nummer: (040) 888 5320 en buiten kantoortijden met het nummer: (040) 888 9320.

Aandachtspunten wat betreft eten en drinken

Door alle behandelingen kan de eetlust te wensen overlaten. Het kan helpen kleine porties te nemen. Daarnaast is het belangrijk voldoende vocht binnen te krijgen. U hoeft de hygiënische voeding thuis niet toe te passen. Het voedingscentrum heeft een folder ontwikkeld over slim kopen, koken en bewaren. In deze folder staan een aantal adviezen opgesteld die gelden als algemene hygiënemaatregelen en die van toepassing zijn voor thuis.

Aandachtspunten wat betreft sporten en bewegen

- Beweeg liever vaker per dag wat korter dan een maal per dag langer.
- Voorkeur wat betreft bewegen: elke dagdeel minimaal 30 minuten (voorkeur lopen of fietsen). Dit mag gerust in de buitenlucht.
- Ga door met de klinische oefeningen (ademhaling, armen en benen).
- Vermijd drukke plaatsen.

- Zorg ook voor voldoende rust tussendoor, zorg ervoor dat bijvoorbeeld het bezoek niet de hele dag door aanwezig is, maar hanteer 'bezoekuren'.

Aandachtspunten wat betreft psychosociale zorg

U heeft tijdens de afgelopen periode in het ziekenhuis verschillende indrukken opgedaan. Sommigen ervaren deze periode als een moeilijke en emotionele tijd en ieder verwerkt deze tijd en de bijkomende zaken op een eigen manier. Mocht u daarbij mentale ondersteuning nodig hebben, dan kunt u terecht bij een levensbegeleider die aansluit bij waar u op dat moment mee bezig bent. U kunt een levensbegeleider bereiken op het telefoonnummer: (040) 888 9582.