

Leefregels voor hematologische patiënten met een lage weerstand

U bent in Meander Medisch Centrum opgenomen op de afdeling B5 Interne Geneeskunde Oncologie/Hematologie en Palliatieve Unit. Als gevolg van de behandeling van uw ziekte heeft u (tijdelijk) een sterk verlaagde weerstand, waardoor de kans op infecties door bacteriën, virussen en schimmels toeneemt. In deze folder vindt u informatie over de maatregelen om de kans op infecties te verkleinen.

Algemene informatie over micro-organismen en ziekenhuis

Bacteriën, virussen en schimmels worden micro-organismen genoemd, omdat ze alleen met een microscoop zichtbaar gemaakt kunnen worden. Iedereen draagt micro-organismen bij zich, de meeste zijn niet ziekmakend. Ze kunnen een nuttige taak hebben in en op het lichaam. Sommige hebben ook ziekmakende eigenschappen. Ze kunnen onder bepaalde omstandigheden ook infecties veroorzaken.

Beschermende isolatie

U wordt in beschermende isolatie verpleegd, omdat u extra gevoelig bent voor infecties. De algemene voorzorgsmaatregelen, zoals handhygiëne, zijn niet altijd voldoende om verspreiding van micro-organismen te voorkomen. Ze worden daarom aangevuld met meer specifieke vormen van voorzorgsmaatregelen. Enkele daarvan zijn gericht op het verkleinen van de kans op infecties vanuit het eigen lichaam. Andere maatregelen zorgen voor een kleinere kans op infecties van buitenaf.

Het gaat om de volgende maatregelen en voorschriften:

1. Medicijnen en een dieet om schadelijke bacteriën en schimmels uit het lichaam te weren.
2. Beschermende maatregelen.
3. Voorschriften voor lichamelijke verzorging.
4. Voorschriften voor het ontvangen van bezoek.
5. Beschermende maatregelen tijdens de neutropene fase in de thuissituatie.

Deze maatregelen en voorschriften komen in deze folder achtereenvolgens aan de orde.

1. Medicijnen en een dieet om schadelijke micro-organismen uit het lichaam te weren

U krijgt bepaalde antibiotica en antischimmel-medicijnen voorgeschreven. Deze zorgen ervoor dat de schadelijke bacteriën en schimmels zoveel mogelijk uit de darmen worden verwijderd. Deze combinatie van medicatie noemt men 'Selectieve Darm Decontaminatie' (SDD). Decontaminatie betekent ontsmetting. De medicatie bestrijdt bacteriën in het maag-darmkanaal. Arts en verpleging vertellen u welke medicijnen dit zijn en hoe u ze moet innemen. De medicatie wordt gestopt op het moment dat uw weerstand voor het grootste gedeelte is hersteld.

Voordat u met de SDD-medicatie begint, wordt een aantal kweken afgenomen. Deze worden wekelijks herhaald. Een kweek is het wegnemen van een heel klein beetje slijmvlies. Dit kan zijn uit de neus, keel of de anus. Dit wordt met een wattenstokje

www.meandermc.nl
mijn.meandermc.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

gedaan. Urine en ontlasting wordt soms ook gekweekt. Dit wordt opgevangen in een daarvoor bestemd potje. De uitslagen van deze kweken geven de arts informatie over welke ziekmakende bacteriën zich in het maag-darm kanaal bevinden.

Bij de SDD-medicatie horen ook regels voor bacterie-arme voeding. De voedingsassistenten en verpleging informeren u hierover. Zij hebben voor u ook een folder met informatie: "Voedingsadviezen voor hematologische patiënten met een lage weerstand". Hierin is een lijst opgenomen welke voeding is toegestaan en welke voeding wordt afgeraden. De centrale keuken van het ziekenhuis is op de hoogte van de regels ten aanzien van deze bacterie-arme voeding.

2. Beschermende maatregelen

Er zijn verschillende maatregelen en voorschriften ingesteld om u zoveel mogelijk te beschermen tegen infecties van buitenaf. Dit wil zeggen dat u te maken krijgt met extra hygiënische maatregelen, zoals later in deze folder vermeld. Al deze maatregelen en voorschriften bij elkaar worden beschermende isolatie genoemd. Of u de beschermende isolatie gaat krijgen, is afhankelijk van uw de waarde van de witte bloedcellen.

Beschermende isolatie houdt voor u het volgende in:

Kamer

- Deur mag open tenzij de arts anders zegt.
- U mag uw kamer niet verlaten (met uitzondering van een onderzoek of fysiotherapie).
- Ramen van de kamer mogen niet open.

Onderzoek en behandeling

- Onderzoeken en behandelingen zullen zo veel mogelijk bij u op de kamer plaatsvinden. Als u naar een andere afdeling moet worden gebracht, draagt u een mond-/neusmasker.

Kleding

- U kunt tijdens de isolatieperiode uw eigen kleding dragen.
- Er wordt aangeraden dagelijks schone kleding aan te trekken.

Artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners

- Voordat artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners bij u op de kamer komen, desinfecteren zij hun handen met handalcohol.

Specifieke voorschriften:

Aankleding van de kamer

- Alle gebruiksvoorwerpen die u van huis meeneemt, moeten goed schoon te maken zijn.

Toegestaan zijn:

- Afwasbare plastic kunstbloemen.
- Kaarten en foto's alleen op het white-bord.
- Enkele kleine (goed reinigbare) persoonlijke eigendommen. Bijvoorbeeld foto's in staande wissellijstjes. Deze moeten vooraf goed schoongemaakt zijn.

Niet toegestaan zijn:

- Ventilator
- Echte snijbloemen of planten (in potaarde)

Uw naasten en/of familie willen wij het volgende verzoeken:

- Eenmaal per week kunstbloemen schoonmaken.
- Eenmaal per week reinigen van kleine persoonlijke bezittingen, zoals fotolijstjes.

3. Voorschriften voor de lichamelijke verzorging

Een goede lichamelijke verzorging is ook een belangrijke maatregel om infecties te voorkomen. Denkt u hierbij aan wassen, douchen, handen wassen als u naar het toilet bent geweest en tanden poetsen. Hier volgt een aantal voorschriften voor een goede hygiëne. Zo nodig helpt een verpleegkundige u bij uw verzorging.

Lichaamsverzorging

- Als u hiertoe in staat bent, neemt u iedere dag een douche. Wij adviseren te wassen met pH-neutrale producten (bijvoorbeeld Ph Eucerin waslotion). Liever niet wassen met zeep, want dat droogt de huid uit.
- U kunt uw huid na het wassen insmeren met een pH-neutrale bodylotion (bijvoorbeeld Ph Eucerin bodylotion).
- U kunt beter geen parfum of geparfumeerde producten gebruiken.
- Trek dagelijks schone kleding aan.
- Was uw eigen wasgoed op minimaal 40 graden Celsius.
- Was of wrijf uw handen voor elke maaltijd in met handalcohol (Sterillium). Twee keer pompen is voldoende; daarna de handen goed inwrijven en aan de lucht laten drogen.
- Gebruik zacht toiletpapier na elk toiletbezoek. Daarna wast u de handen met zeep.
- Gebruik alleen papieren zakdoeken of tissues.
- Heren mogen alleen elektrisch scheren (om kleine verwondingen en kans op infecties te voorkomen).
- Vrouwen krijgen medicijnen om de menstruatie te laten uitblijven. Als u toch ongesteld wordt, mag u alleen maandverband gebruiken en geen tampons.
- U mag geen oorbellen in en een eventuele piercing moet u verwijderen, omdat kunstmatig aangebrachte gaatjes in de huid kunnen ontsteken.
- Het dragen van ringen en andere sieraden wordt afgeraden.
- Als u veranderingen aan of op uw huid opmerkt, meldt u dit dan aan de arts en/of verpleegkundige.

Mondverzorging

- Zorg 1x per week voor een nieuwe, zachte tandenborstel of een opzetborstel bij gebruik van een elektrische tandenborstel.
- Gebruik fluoridehoudende tandpasta met een milde smaak (bijvoorbeeld Zendium, Sensodyne of Parodontax of tijdelijk bij open plekjes in de mond kindertandpasta).
- Voordat u begint met poetsen, spoelt u de tandenborstel goed af onder stromend water. Na het poetsen reinigt u de tandenborstel met alcohol 70%. Laat de borstel daarna staand in een schoon glas goed drogen, met de kop naar boven.
- Poets uw tanden na de maaltijden en voor het slapen gaan.
- Interdentale reiniging 1x daags, indien men gewend is dit te doen en zonder beschadigingen kan uitvoeren.
- Spoel de mond een minuut met fysiologisch zout of water door krachtig te spoelen, waarbij de vloeistof goed door de mond verdeeld wordt en spuug het daarna uit. U krijgt elke dag een schoon flesje fysiologisch zout met twee schone glazen (één schoon glas voor uw tandenborstel en één voor het spoelen van de mond).
- Smeer de lippen 4x daags royaal in met vaseline uit een tube.

De arts, de mondhygiënist en de verpleegkundigen zullen uw mond regelmatig controleren. Tevens krijgt u van de verpleging nadere voorschriften voor mondverzorging, waarin ook de verzorging van een kunstgebit staat vermeld.

4. Voorschriften voor het ontvangen van bezoek

- U kunt tijdens deze periode bezoek ontvangen. In principe mag u de gehele dag. Bezoek volgt de instructie op de isolatiekaart op de deur.
- Er mogen maximaal drie personen tegelijk op bezoek komen.
- Uw bezoek desinfecteert of wast de handen.
- Jassen worden in de gang opgehangen (kostbaarheden mee naar binnen nemen).
- Ontvang liever geen bezoek dat verkouden of ziek is of een koortslip heeft.
- Kinderen mogen op bezoek komen, mits er op school of op de kinderopvang geen kinderziektes heersen.
- Kinderen met een luier worden niet bij u op de kamer verschoond.
- Als uw bezoekers nog eventuele andere bezoeken in het ziekenhuis willen afleggen, dan komen ze als eerste bij u langs.
- Bezoekers maken gebruik van het toilet op de gang (niet op uw kamer).
- Let er goed op dat u tijd overhoudt voor uzelf en niet oververmoeid raakt door constant bezoek. Het beste kunt u hier duidelijke afspraken over maken met uw bezoek of dit door iemand van uw familie of vrienden laten regelen. Het kan verstandig zijn om te zorgen voor een schrijven op de deur met rusttijden erop. 's Middags van 13.00 tot 14.00 uur is het rustuur.
- In overleg met u en het bezoek, zullen wij het bezoek soms vragen de kamer even te verlaten voor werkzaamheden.
- In overleg met de arts en verpleging mag er een familielid blijven overnachten, volgens het rooming-in principe.

5. Beschermende maatregelen tijdens de neutropene fase in de thuissituatie

Een infectie wordt vaak veroorzaakt door micro-organismen (bacteriën en virussen). Bij een normale weerstand zijn deze micro-organismen niet schadelijk en zelfs nuttig. Door de behandeling met chemotherapie raakt de weerstand verlaagd. Bij een verlaagde weerstand kunnen micro-organismen wel schadelijk zijn en een infectie veroorzaken.

Nu u thuis bent en in de neutropene fase zit (een periode van verminderde weerstand) waarin uw leukocyten (witte bloedcellen) laag zijn, neemt de kans op infectie toe. In deze periode wordt regelmatig bloed bij u afgenomen. Zodra uw witte bloedcellen voldoende hersteld zijn, hoort u dat via de arts of verpleegkundige. De beschermende maatregelen kunnen dan opgeheven worden.

In hoofdstuk 4 van de Behandelwijzer Chemotherapie wordt beschreven wanneer u contact moet opnemen met het ziekenhuis.

Preventieve maatregelen ter voorkoming van een infectie:

- Alleen op advies van de arts gebruikt u een SDD-dieet (bacterie-arme voeding). U kunt informatie hierover nalezen in de folder 'Adviezen bij bacterie-arme voeding'. Anders kunt u volstaan met het eten dat u gewend bent.
- Dagelijks douchen of wassen en schone kleding aantrekken.
- Mondverzorging volgens ziekenhuisvoorschriften. Zie ook de Behandelwijzer Chemotherapie, hoofdstuk 6.
- Handen wassen voor het klaarmaken van eten en drinken en na toiletbezoek.
- Voorkom dat de huid stuk gaat of dat er wondjes ontstaan.
- Het advies om elektrisch te scheren.
- Geen nagels knippen (maar vijlen met een papieren nagelvijl) in de neutropene fase.
- Stel een bezoek aan de tandarts uit tot na de neutropene fase. Indien dit niet mogelijk is, overleg dan met uw hematoloog.

- Gebruik geen tampons, maar kies voor maandverband. Verwissel het maandverband zeer regelmatig.
- Voorkom obstipatie (verstopping). Dit kan naast wondjes en/of bloedinkjes, ook infectie van de darm veroorzaken.
- Kies voor een oorthermometer of temperatuurmetering onder de tong, in plaats van rectaal (via de anus).
- Vermijd lichamelijk contact met mensen die een infectie hebben. Zoals verkoudheid, griep, kinderziektes (mazelen, waterpokken e.d.), koortslip, besmettelijke huidaandoeningen.
- Zorg dat het water van uw snijbloemen regelmatig ververs wordt.
- Draag handschoenen bij het tuinieren. Tuinaarde bevat veel bacteriën en schimmels.
- Zorg voor dagelijks schone keukendoeken en vaatdoeken.
- Stilstaand water en warmte zijn een bron van bacteriën.
- Gebruik van sauna, bubbelbad of zwembad wordt afgeraden.
- Neem bij koorts en/of koude rillingen contact op met de helpdesk van het ziekenhuis (zie ook hoofdstuk 2 van de Behandelwijzer Chemotherapie: belangrijke telefoonnummers).

Huishouden

Als u gaat schoonmaken komt u in aanraking met allerlei bacteriën. Wij raden u daarom het schoonmaken van het huis, badkamer en toilet af. Vooral huishoudwater en huishoudsponsjes bevatten veel bacteriën. U mag wel wat huishoudelijke taken verrichten, maar hygiëne is hierbij zeer belangrijk. Huishoudelijke taken die u wel kunt doen, zijn bijvoorbeeld strijken of de was doen. Over het algemeen hoeft u uw huis niet extra (overdreven) te reinigen. Een 'gewone' gezonde leefstijl is voldoende.

Huisdieren

Alle huisdieren zijn toegestaan zodra u naar huis bent gegaan, dus ook tijdens de neutropene fase. Dieren kunnen echter wel risico's met zich meebrengen. Het is belangrijk om voorzichtig te zijn in de omgang met huisdieren. Beten en krabben van dieren kunnen sneller een infectie veroorzaken. U mag uw huisdier wel aaien, maar probeer dit wel te beperken. Was altijd zorgvuldig uw handen met water en zeep na contact. Speciale ontsmettingsmiddelen zijn niet nodig. De verblijfplaatsen van uw huisdier (hok, kooi, mand) moeten goed schoon gehouden worden. Het verschoneren van dierenverblijven mag u niet zelf doen. Uw huisdier moet gezond zijn en geen wormen, vlooiën of andere infectiebronnen bij zich dragen. Zorg ervoor dat er geen dierencontact is tijdens het bereiden van voedsel (bijvoorbeeld een poes op uw aanrecht). Het is belangrijk om de omgeving van uw huisdier (bijvoorbeeld tapijt) goed te reinigen.

Isolatiekaarten

De isolatiemaatregelen die voor uw bezoek gelden en waar Meandermedewerkers zich aan moeten houden, staan in het kort vermeld op de kaarten die aan uw kamerdeur en aan uw bed hangen.

Tot slot

De isolatiemaatregelen zijn gebaseerd op landelijke richtlijnen. Wij begrijpen dat deze maatregelen voor u en uw bezoek ingrijpend kunnen zijn. Alle voorzorgsmaatregelen zijn bedoeld om infecties te voorkomen. Het is belangrijk dat u en het bezoek zich steeds aan de regels blijven houden gedurende de periode dat de weerstand laag is. Dit betekent helaas niet dat u tijdens deze opname geen infectie kunt ontwikkelen. In de periode dat uw beenmerg en uw weerstand zich herstellen, zijn de meeste hierboven beschreven maatregelen niet meer nodig. U hebt dan weer voldoende tot normale afweer. De isolatiekaart wordt dan eraf gehaald.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze altijd met de verpleging of met uw arts bespreken. U kunt het ziekenhuis telefonisch bereiken via het algemene nummer:

033 - 850 50 50, vraagt u naar de verpleegafdeling B5 Interne Geneeskunde Oncologie/Hematologie en PU.

Deze folder kunt u ook lezen op www.meandermc.nl.