

## Jodium-131 therapie: leefregels voor thuis

*U bent in het ziekenhuis behandeld met radioactief jodium. Door de behandeling met Jodium 131 bevat u een meetbare hoeveelheid radioactiviteit. Hierdoor kunt u uw omgeving blootstellen aan straling en aan radioactiviteit. Dit laatste kan, omdat u een deel van de activiteit uitscheidt. Uw urine bevat een zeer kleine hoeveelheid radioactiviteit. Om de blootstelling aan straling van mensen in uw directe omgeving te beperken, krijgt u leefregels mee. De nucleair geneeskundige vertelt u hoeveel dagen of weken u de leefregels moet opvolgen.*

U moet de leefregels volgen tot en met:

---

### Afstand tot huisgenoten

Huisgenoten moeten zoveel mogelijk afstand tot u houden. De afstand moet meer dan één meter zijn. Bij langdurige aanwezigheid, bijvoorbeeld televisie kijken en slapen, is het advies twee meter of meer. Aangezien de activiteit in een week ongeveer met de helft afneemt, is het belangrijk de eerste week de leefregels betreffende afstand en tijd strikter toe te passen.

### Lichamelijk contact met uw partner of andere volwassenen

Het is sterk aan te bevelen dat partners op meer dan twee meter afstand van elkaar slapen en bij voorkeur in aparte kamers. Direct lichamelijk contact zoals knuffelen of seksueel contact moet worden beperkt tot een half uur per dag.

### Zorg voor de kinderen

Het stralingsniveau op meer dan twee meter afstand van u is vrijwel nihil. Houd afstand tot anderen en zeker tot kleine kinderen. Beperk daarom direct lichamelijk contact met kleine kinderen tot en met 10 jaar en laat uw partner de kinderen verzorgen.

### Contact met zwangere vrouwen

Voor een zwangere in uw omgeving geldt dezelfde instructies als voor kleine kinderen. Vooral langdurig lichamelijk contact met een zwangere dient u te vermijden.

### Contact met personen van 60 jaar en ouder

Het gevaar voor straling is veel kleiner wanneer men ouder is dan 60 jaar. Indien uw huisgenoten etc. ouder zijn dan 60 jaar hoeft u deze regels niet streng te volgen. Het is alleen wenselijk dat partners op meer dan twee meter afstand van elkaar slapen.

### Ontvangen van bezoek

Bezoekjes korter dan ongeveer twee uur zijn geen probleem. Houd wel ongeveer 2 meter afstand tot uw bezoek en vermijd langdurig lichamelijk contact. Stel bezoek van jonge kinderen en zwangeren zo lang mogelijk uit, bij voorkeur tot na de periode van de leefregels.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://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

### **Toiletgebruik**

Anderen mogen hetzelfde toilet gebruiken. Wel moet u, ook als man, altijd zittend urineren. Gebruik toiletpapier en spoel het toilet met gesloten deksel door. Hiermee voorkomt u verspreiding van de radioactiviteit in uw urine. Indien u een wastafel heeft in de toiletruimte, moet u uw handen daar wassen. De deurknoppen etc. blijven dan zo schoon mogelijk.

### **Incontinentie**

De eerste week na ontslag bevat incontinentiemateriaal (luiers) een meetbare hoeveelheid radioactief jodium. Omdat het meetbaar is, mogen de luiers niet onmiddellijk bij het huisafval terecht komen. Het verzoek is om de luiers de eerste twee weken te verzamelen, op een afgelegen plek (schuur of zolder) te bewaren en deze met een week vertraging met het gewone huisvuil mee te geven.

### **Borstvoeding**

U mag tijdens en na de therapie geen borstvoeding meer geven. U hervat de borstvoeding ook niet na ontslag uit het ziekenhuis.

### **Zwangerschap**

Gedurende de eerste vier maanden na de behandeling met radioactief jodium wordt zwangerschap ontraden; ook mannelijke patiënten wordt aangeraden gedurende vier maanden na behandeling geen kinderen te verwekken. Seksueel contact op zich is, zeker na het verstrijken van de periode met leefregels, geen bezwaar.

### **Werk**

Ook op het werk moet, evenals thuis, zoveel mogelijk afstand worden bewaard tot collega's. U kunt gewoon gaan werken. Alleen als u gedurende de gehele dag, in de directe nabijheid (op minder dan 1 meter afstand) van uw collega zit of staat wordt u verzocht te verzuimen. Als u werkzaam bent in het basisonderwijs of betrokken bent bij de opvang van kinderen tot en met 10 jaar, wordt u ook verwacht te verzuimen gedurende de periode van de leefregels.

### **School**

Gedurende de periode van de leefregels moet u de school verzuimen. Examens en andere belangrijke activiteiten mag u wel bijwonen; indien u voldoende afstand houdt tot andere mensen.

### **Vliegverklaring**

Om problemen bij internationaal reizen te vermijden kunt u een verklaring krijgen over uw behandeling met radioactief jodium. Deze verklaring wordt opgesteld door de nucleair geneeskundige en de stralingsdeskundige van het ziekenhuis. Gezien de strenge ontslagnorm, die in Nederland wordt gehanteerd, mag u met de verklaring direct afreizen en vliegen.

### **Wasgoed, serviesgoed, handdoeken enzovoorts**

Aangezien speeksel en andere uitscheidingsproducten van u besmet kunnen zijn met radioactief jodium, mag uw was- en serviesgoed niet door anderen worden gebruikt. Er is geen reden om deze voorwerpen apart te wassen. Na het wassen kunnen deze voorwerpen door iedereen weer worden gebruikt.

### **Besmettingen voorkomen**

Denkt u erom dat uw urine, ontlasting, speeksel mond- en neusholten en braaksel radioactief zijn. Was daarom de handen regelmatig. Bij het schoonmaken van braaksel of urine treedt gemakkelijk besmetting op. U kunt hiervoor toiletpapier of een tissue gebruiken en deze in het toilet wegspoelen. Was uw kleding en handen na het schoonmaken. Het is verstandig om tissues te gebruiken bij het snuiten van uw neus. Werp de tissue meteen bij de vuilnis.

### **Opname in het ziekenhuis**

Als u binnen een week na de behandeling onverwachts in het ziekenhuis opgenomen wordt, dan moet u direct aangeven dat u een Jodium-131 behandeling heeft ondergaan. Het ziekenhuis is namelijk gebonden aan strenge regelgeving met betrekking tot radioactiviteit.