

# Att tänka på vid cytostatikabehandling

## Hantera kroppsvätskor säkert

Kroppen bryter ner läkemedel för att kunna bli av med dem. Vanligast är att de bryts ner till vattenlösliga ämnen som man kan kissa ut via urinen. Men de kan också utsöndras via andra kroppsvätskor som avföring, svett och sädesvätska.

Ny forskning visar att cytostatika kan finnas kvar i dina kroppsvätskor i upp till fjorton dygn efter avslutad kur, beroende på vilken behandling du får. Mängden cytostatika i kroppsvätskorna är störst direkt efter avslutad kur. Det är därför viktigt att du är försiktig vid hantering av dina kroppsvätskor de fem första dyggen:

- Torka upp eventuellt spill av kroppsvätskor med engångsmaterial.
- Tvätta ytan med rengöringsmedel och vatten.
- Lägg avfallet i en plastpåse, knyt ihop påsen och släng direkt i sophantering.
- Om någon annan hanterar dina kroppsvätskor ska den personen alltid använda engångshandskar.

## Vid toalettbesök

- Sitt ner på toaletten när du ska uträtta dina behov.
- Fäll ner locket på toaletten innan spolning och spola två gånger.
- Om du använder inkontinensskydd, blöja och/eller stomipåse ska dessa läggas i en plastpåse och slängas direkt i sophantering.
- Eventuella kateterpåsar knyts ihop utan att tömmas. Lägg dem i en plastpåse och släng direkt i sophantering.
- Om du använder mulltoalett, utedass, torrtoalett eller liknande ska du strö kalk/toalettströ efter toalettbesök.

## Om du svettas mycket

Om du svettas mycket de närmaste fem dyggen efter cytostatikabehandling, bör du duscha ofta och byta kläder och sängkläder dagligen.

## Hantering av textilier

Alla tyger som fått svett, saliv, urin, avföring, kräkningar eller sädesvätska på sig ska tvättas direkt om det går, och helst avskilt från annan tvätt. Använd vanligt tvättmedel. Om det inte går att tvätta direkt, kan du blötlägga tvätten eller förvara den i en sluten plastpåse så länge.

## Sex och graviditet

Använd kondom för att skydda din partner. Det ger också ett bra skydd mot infektioner.

Det är viktigt att inte bli gravid eller göra någon gravid när du behandlas med cytostatika, eftersom läkemedlen kan påverka fostret. Använd därför säkra preventivmedel.

### **Hantera cytostatikatabletter säkert**

Cytostatikatabletter eller cytostatikakapslar får inte delas eller krossas. Använd sked eller engångshandskar när du eller någon som hjälper dig tar i tablettarna. Diska skeden/släng engångshandskarna och tvätta händerna direkt efteråt. Cytostatikatabletter som inte har använts ska lämnas tillbaka till ett apotek.

### **Andra läkemedel och cytostatika**

Oftast går det bra att ta dina vanliga läkemedel under din cytostatikabehandling men ibland kan det bli aktuellt med uppehåll eller justering av dos av något läkemedel. Du och din läkare går igenom dina läkemedel innan behandlingen startar. Det är viktigt att du även berättar om du tar naturläkemedel, hälsokostpreparat eller vitaminer. Vissa preparat kan påverka effekten av cytostatikabehandlingen. Speciellt grapefrukt, grapefruktjuice, johannesört eller granatäpplen bör du vara försiktig med.

### **Influensavaccin**

Lämpligaste tiden för att vaccinera sig mot influensan är senast två veckor innan start av cytostatikabehandling eftersom det tar två veckor att utveckla ett fullgott skydd. Har du redan påbörjat din cytostatikabehandling så är immunförsvaret nedsatt och det är tveksamt om du kan utveckla ett fullgott skydd. Fråga din läkare om det är lämpligt med vaccination under pågående cytostatikabehandling.

### **Massage och cytostatikabehandling**

Cytostatika är inget hinder för att få massage men din sjukdom kan vara det. Rådgör med din läkare. Beröring/taktil massage går alltid bra, även om det skulle vara olämpligt med klassisk massage.

### **Tandläkarbesök under pågående behandling**

Du kan gå till tandläkaren för en vanlig kontroll under pågående cytostatikabehandling men det är bra att undvika större ingrepp som till exempel rotfyllning eller tandutdragning. Undvik att träffa en tandhygienist när du är som mest infektiöskänslig, det vill säga under pågående kur och en till två veckor efter avslutad kur. Informera din tandläkare om att du är under behandling. Rådgör alltid med din läkare.

### **Arbete och cytostatikabehandling**

Det finns oftast inget hinder att arbeta eller åtminstone deltidsarbeta under cytostatikabehandling. Det kan ibland vara svårt att arbeta på grund av biverkningar, beroende på vilket arbete du har. Ofta är det möjligt att arbeta i perioder. Det finns ofta positiva faktorer med att arbeta. Dels är det lättare att återgå till vardagen den dag då behandlingen avslutas, dels blir du mer fysiskt aktiv vilket innebär många fördelar.