

Att tänka på vid cytostatikabehandling

Hantera kroppsvätskor säkert

Cytostatika är ett främmande ämne för kroppen. Kroppen bryter ner cytostatika till vattenlösliga ämnen och gör sig av med det via olika kroppsvätskor, till exempel urin, svett och sädesvätska.

Mängden cytostatika i kroppsvätskorna är störst direkt efter en kur. Eftersom cytostatika kan skada friska celler, inte bara cancerceller, är det viktigt att du är försiktig med dina kroppsvätskor de 5 första dyggen:

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

När du går på toaletten

- Sitt ner på toaletten.
- Fäll ner locket innan du spolrar, och spola två gånger.
- Lägg inkontinensskydd, blöjor och stomipåsar i en plastpåse och släng direkt i soporna.
- Knýt ihop kateterpåsar utan att tömma dem. Lägg dem i en plastpåse och släng direkt i soporna.
- Om du använder mulltoalett, utedass eller torrtoalett, strö kalk eller toalettströ efter besöket.

Om du svettas mycket

Om du svettas mycket de närmaste 5 dyggen efter en kur, duscha ofta och byt kläder och sängkläder varje dag. Undvik att skaka sängkläderna och lägga dem på golvet.

Tvätta helst tyger direkt och separat

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

Sex och graviditet

Använd kondom för att skydda din partner de dagar du får behandling och 5 dygn efteråt. Kondom ger också ett bra skydd mot infektioner.

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

Hantera tabletter och kapslar säkert

Tabletter och kapslar med cytostatika får inte delas eller krossas. Använd sked eller engångshandskar när du eller någon annan tar i dem. Diska skeden, släng handskarna och tvätta händerna direkt efteråt. Tabletter och kapslar som du inte har använt ska du lämna tillbaka till ett apotek.

Andra läkemedel, naturläkemedel, kosttillskott och kost

Oftast går det bra att ta dina vanliga läkemedel under cytostatikabehandlingen, men ibland kan du behöva göra uppehåll eller ändra dosen. Du och din läkare går igenom dina läkemedel innan behandlingen startar. Det är viktigt att du även berättar om du tar naturläkemedel,

DIAGNOS OCH BEHANDLING

Cytostatikabehandling

hälsokostpreparat eller vitaminer. Vissa preparat kan påverka effekten av cytotatikabehandlingen. Var speciellt försiktig med grapefrukt, grapefruktjuice, johannesört och granatäpplen.

Influensavaccin

Lämpligaste tiden för att vaccinera sig mot influensan är senast 2 veckor innan cytotatikabehandlingen startar, eftersom det tar 2 veckor att utveckla ett fullt skydd. Om du redan har börjat din cytotatikabehandling är immunförsvaret nedsatt och du kanske inte kan utveckla ett fullt skydd. Fråga din läkare om det är lämpligt att du vaccinerar dig under cytotatikabehandlingen.

Massage

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

Tandläkarbesök

Du kan gå till tandläkaren för en vanlig kontroll under cytotatikabehandlingen, men det är bra att undvika större ingrepp som att göra en rotfyllning eller dra ut en tand. Undvik att träffa en tandhygienist när du är som mest infektiöskänslig, det vill säga under en kur och 1–2 veckor efteråt. Informera din tandläkare om att du behandlas med cytotatika. Prata alltid med din läkare innan du går till tandläkaren.

Arbete

Många kan arbeta under cytotatikabehandlingen, åtminstone deltid. Men det kan ibland vara svårt att arbeta på grund av biverkningar, beroende på vilket arbete du har. Vissa kan arbeta i perioder. Det kan vara bra att arbeta om det går. Dels är det lättare att återgå till vardagen när behandlingen avslutas, dels blir du mer fysiskt aktiv vilket innebär många fördelar.