

Empfehlungen für Patienten bei vorzeitiger Entlassung nach Behandlungen mit radioaktivem Jod und zur Reduktion der Strahlenexposition helfender Personen

Die folgenden Empfehlungen können dem Patienten, seinem gesetzlichen Vertreter oder seiner Familie mitgegeben werden.

Zur Therapie einer Schilddrüsenbehandlung sind Sie mit radioaktivem Jod ($I-131$) behandelt worden. Das Jod wird zum größten Teil über den Urin aus Ihrem Körper ausgeschieden. Ein kleiner Teil des Jods wird jedoch in ständig abnehmender Menge noch mehrere Wochen in Ihrem Körper nachweisbar sein, so dass durch Sie andere Personen in Ihrer Nähe bestrahlt werden können. Die folgenden Fragen und Antworten sollen Sie über einfache Verhaltensmaßnahmen informieren, die geeignet sind, die Strahlenexposition zu verringern.

Die Anweisungen sollen befolgt werden bis zum (d.h. dem Zeitpunkt des Unterschreitens von 1 mSv/Jahr für Personen bei einem angenommenen Daueraufenthalt in 2 Meter Abstand vom Patienten).

Welches ist die wichtigste Maßnahme?

Halten Sie zu anderen Personen Abstand, bei längeren Aufenthalten (mehr als eine Stunde) sollte dieser Abstand etwa zwei Meter betragen.

Was gilt für Kontakte mit Schwangeren?

Kontakte mit Schwangeren sollten auf ein Mindestmaß reduziert werden. Bei ständiger Anwesenheit einer Schwangeren in Ihrem Haushalt sollte der Abstand etwa zwei Meter betragen.

Darf ich meine Kinder sehen und sie betreuen?

Bei Kindern unter zehn Jahren vermeiden Sie bitte soweit wie möglich engeren über längere Zeit andauernden Kontakt (z.B. Umarmen oder auf dem Schoß sitzen lassen).

Darf ich Besuch empfangen?

Kurzbesuche - weniger als zwei Stunden - sind unproblematisch. Halten Sie einen Abstand von etwa zwei Metern ein und vermeiden Sie möglichst engen Kontakt. Besuche durch Kleinkinder und Schwangere sollten in den ersten Tagen nach der Entlassung unterbleiben.

Darf ich wieder zur Arbeit gehen?

Die meisten Menschen dürfen wieder arbeiten. Halten Sie sich arbeitsbedingt länger als zwei Stunden pro Tag in einem kürzeren Abstand als zwei Meter zu der oder den gleichen Personen auf, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Darf ich öffentliche Verkehrsmittel benutzen?

Bis zum oben angegebenen Termin sollten Sie sich dabei auf unbedingt notwendige Fahrten (z.B. Arztbesuch) beschränken. Für internationale Reisen (im Hinblick auf Ziel/Zwischenstopp) sollten die jeweiligen Einreisebeschränkungen berücksichtigt werden.

Darf ich die gleiche Toilette benutzen wie andere Menschen?

Ja, achten Sie aber darauf, dass kein Urin verspritzt wird. Nehmen Sie beim Wasserlassen eine sitzende Stellung ein (auch Männer). Trocknen Sie die Genitalien stets mit Toilettenpapier ab und betätigen Sie die Wasserspülung. Wichtig ist es auch, nach dem Wasserlassen immer die Hände zu waschen. Bei der Nutzung von Inkontinenzmaterialien und zu deren Entsorgung fragen Sie Ihren behandelnden Arzt.

Was ist mit Besteck, Geschirr, Bettwäsche, Handtüchern, Hygieneartikel usw.?

Radioaktives Jod wird vom Körper auch mit dem Speichel und Schweiß der Patienten ausgeschieden. Benutzen Sie daher Besteck, Geschirr, Handtücher, Bettwäsche usw. nicht gemeinsam mit anderen. Nach dem Spülen oder Waschen sind diese aber vollkommen ungefährlich. Separates Waschen ist nicht nötig. Verwendete Hygieneartikel (z.B. Binden)

sollten in Plastiktüten verpackt, einige Tage liegengelassen und erst dann dem Hausmüll beigegeben werden.

Was ist, wenn ich ins Krankenhaus muss?

Wenn Sie unerwartet in Krankenhaus müssen, informieren Sie bitte den Arzt, dass Sie vor kurzem mit radioaktivem Jod behandelt worden sind, und zwar auch dann, wenn es das gleiche Krankenhaus ist.

Wenn Ihnen etwas unklar ist, fragen Sie stets den behandelnden Arzt!