

lyl

Režim pacienta po transplantácii krvotvorných buniek



© 2022 OZ Lymfoma a Leukémia Slovensko
www.lyl.sk

LYMPHOMA
COALITION
Worldwide Network of
Lymphoma Patient Groups

Režim pacienta po transplantácii krvotvorných buniek

Vydavateľ

Lymfoma a Leukémia Slovensko, 2022

Autor

Dana Kohárová

Korekcia

MUDr. Simona Pavúková

Design

okto—digital

Kontakt

Lymfoma a Leukémia Slovensko

www.lyl.sk

© 2022 OZ Lymfoma a Leukémia Slovensko



Milí pacienti,

práve sa Vám dostáva do rúk naša brožúra, ktorej hlavným zameraním je život po transplantácii krvotvorných buniek. Samotná transplantácia nie je žiadna operácia. Napriek tomu, je to náročný medicínsky zákrok, ktorý výrazne ovplyvňuje kvalitu Vášho života.

Radi by sme Vám prostredníctvom našej brožúry priblížili sterilný a semisterilný režim, zásady správneho stravovania a pohybovej aktivity. Ďalej by sme Vás radi oboznámili s ďalšími režimovými opatreniami týkajúcimi sa očkovania, návštev verejných priestranstiev či pobytu v cudzine. Taktiež v nej nájdete základné informácie o združeniach a svojpomocných skupinách pacientov.

Veríme, že naša brožúra bude pre Vás užitočná a nájdete v nej všetko potrebné.

Autorky.

Sterilný a semisterilný režim

Potransplantačný režim je pre Vás najrizikovejšou a najnáročnejšou fázou z celého procesu TKB. V tomto období ste izolovaní v sterilnom boxe, z ktorého nevychádzate, pretože sa u Vás netvoria žiadne krvinky. Obranoschopnosť Vášho organizmu je znížená.

Sterilný box / izba má vlastné sociálne zariadenie a zariadenie na čistenie vzduchu.

Ošetrojúci personál musí pri vstupe do sterilného boxu dodržiavať prísne hygienické normy. Dôležité je, aby si personál:

- dôkladne umyl ruky,
- obliekol sterilný ochranný odev, ktorý zahŕňa sterilný plášť, čiapku, masku a rukavice.

Všetky veci, ktoré sa donesú do tohto boxu, musia byť vysterilizované alebo dôkladne umyté v dezinfekčnom roztoku.

Každý deň absolvujete sterilný kúpeľ priamo v boxe, počas toho Vám personál vymení sterilnú posteľnú bielizeň a oblečenie. Celý box je raz denne dôkladne umytý dezinfekčným roztokom. Strava ktorú prijímate je sterilizovaná.

Toto obdobie trvá minimálne týždeň, väčšinou však dva až tri týždne.

Neskôr po prihojení štepu, 2 - 4 týždne po transplantácii, sa mení prísne sterilný režim na **semisterilný**.

Stále ste umiestnení v samostatnej izbe. Už nie je nutné, aby do Vašej izby ošetrojúci personál vstupoval v sterilnom oblečení a ani strava už nie je sterilizovaná, len tepelne spracovaná.

Môžete sa umývať pod tečúcou vodou, stále je však **dôležité dodržiavať** prísnu telesnú hygienu aj hygienu ústnej dutiny.

Stravovanie po transplantácii krvotvorných buniek

Ďalšiu dôležitú súčasť potransplantačného režimu tvorí **stravovanie**. U mnohých pacientov sa po návrate domov upraví chuť do jedla, zdravá a výživná strava má veľký prínos pre návrat funkcií všetkých orgánov po transplantácii. Tak isto je dôležitý **pitný režim**.

V tomto období bude potrebné niektoré zložky stravy obmedziť. Aby ste sa ich nemuseli vzdať úplne, v prehľadnej tabuľke Vám k nevhodným/rizikovým potravinám uvádzame ich **bezpečnú alternatívu**. Na záver prikladáme pár rád a tipov ako potraviny správne spracovávať a uchovávať aby pre Vás nepredstavovali riziko.



Mlieko a mliečne výrobky

RIZIKOVÉ/NEVHODNÉ ZLOŽKY STRAVY	BEZPEČNÁ ALTERNATÍVA
<ul style="list-style-type: none"> • domáce nepasterizované mliečne výrobky – mlieko, smotana, syry, tvaroh, • so živými kultúrami – jogurty, zakysané mlieka , • plesňové syry a výrobky z nich 	<ul style="list-style-type: none"> • pasterizované mlieko a mliečne výrobky, • tavené, smotanové syry, • pudinky, • jogurty bez živých kultúr, • vákuovo balené syry bez plesne a zrenia, • tvaroh, termix

Vajcia

<ul style="list-style-type: none"> • smažené, • namätko – nedovarené • surové • volské oko • omelety • vaječné šaláty • majonézy, dressingy 	<ul style="list-style-type: none"> • dobre tepelne spracované (100°C) • výrobky z pasterizovaných vajec
--	---

Mäso

<ul style="list-style-type: none"> • surové – napr.: tatársky biftek • údené mäsa • polotovary – hamburgery, tlačienka,... • strava z rýchleho občerstvenia 	<ul style="list-style-type: none"> • jedlá z dôkladne tepelne spracovaného mäsa – varením, pečením
---	---

 **Ryby**

RIZIKOVÉ/NEVHODNÉ ZLOŽKY STRAVY	BEZPEČNÁ ALTERNATÍVA
<ul style="list-style-type: none">• surové – napr.: zavináče• údené• marinované	<ul style="list-style-type: none">• dobre tepelne spracované• v konzervách• mrazené

 **Údeniny**

<ul style="list-style-type: none">• krájané údeniny• sušené mäsa• údeniny s plesňou na povrchu	<ul style="list-style-type: none">• tepelne spracované, konzervované – vákuovo balená šunka, diétna saláma, hydinové údeniny
--	--

 **Tuky**

<ul style="list-style-type: none">• čerstvé maslo,• kyslá smotana	<ul style="list-style-type: none">• pasterizované maslo,• margarín a trvanlivá smotana v malých baleniach
--	--

 **Pečivo**

<ul style="list-style-type: none">• zle skladované• staršie pečivo a chlieb (riziko plesní)	<ul style="list-style-type: none">• čerstvé pečivo
--	--

 **Ovocie**

<ul style="list-style-type: none">• surové• sušené• ovocné šaláty, ktoré neboli tepelne spracované	<ul style="list-style-type: none">• kompóty• džemy• sirupy• detské výživy
--	--

Zelenina

RIZIKOVÉ/NEVHODNÉ ZLOŽKY STRAVY	BEZPEČNÁ ALTERNATÍVA
<ul style="list-style-type: none"> • surová • kvasená 	<ul style="list-style-type: none"> • dobre tepelne spracovaná • sterilizovaná

Nápoje

<ul style="list-style-type: none"> • alkohol, • voda zo studne, • neprevarená voda z vodovodu, • džúsy vo veľkých baleniach otvorené dlhšie ako 24 hodín 	<ul style="list-style-type: none"> • minerálne vody, • sódočky • balené stolové vody, • džúsy v malých baleniach • čaj • káva
--	---

Rôzne

<ul style="list-style-type: none"> • spôsob spracovania jedál – grilovaním, • šľahačkové torty, • torty s maslovými a žĺtkovými krémami, • zmrzlina, nanuky, nanukové torty • všetky druhy bonbónov • všetky druhy slaného pečiva – zemiakové lupienky, burské oriešky, tyčinky, • tatárska omáčka, • všetky druhy pražených a surových orieškov a orechov, • mak • studené, nevarené zeleninové a ovocné polievky • instantné polievky 	<ul style="list-style-type: none"> • dobre tepelne spracované zemiaky, ryža, cestoviny, • piškóty, sušienky, • med a marmeláda v malých baleniach
--	--

Tipy a rady

Vždy konzumovať len čerstvo pripravenú stravu.

Konzumovať iba zaručene nenarušené potraviny a jedlá s dlhou dobou trvanlivosti.

Chlieb a pečivo uchovávať dobre zabalené prípadne zmrazené.

Všetky kompóty, konzervy, vákuovo balené potraviny, balené vody a džúsy po otvorení skonzumovať do 24 hodín.

Korenie a koreniny, ktorými ochucujete jedlá je nutné variť spolu s jedlom.

Najvhodnejšia úprava jedál je varením (100°C) alebo pečením.

Pohyb a fyzická aktivita

V období po podaní transplantátu sa postupne začína s rehabilitáciou. Veľkým prínosom pre Vaše zdravie je aktivita. Preto je veľmi dôležité aktivizovať sa hneď ako to bude možné. Pacienti zo začiatku pociťujú slabosť, je ale dôležité aby začali postupne sedieť, chodiť a rehabilitovať, v záujme udržania svojej fyzickej sily a kondície. Ďalšie **významné pozitívum** pohybu je **zlepšenie duševnej kondície**. Preto pohyb označujeme za rovnocenného partnera samotnej liečby.

Vhodné formy cvičení

Pasívny pohyb

cieľom je udržanie normálneho pohybového rozsahu v kĺbe – vykonáva fyzioterapeut.

Aktívne asistované cvičenia

vykonáva pacient v rámci svojich možností s pomocou fyzioterapeuta

Aktívne cvičenia

vykonáva pacient bez pomoci a odporu vhodné sú **izometrické cvičenia – posilňovanie**

Aktívne cvičenie proti odporu

cieľom je zvyšovanie svalovej sily – vykonáva pacient v spolupráci prípadne pod dohľadom trénera

Strečing

cieľom je udržanie normálneho pohybového rozsahu v kĺbe – vykonáva fyzioterapeut.

Vytrvalostný aeróbny tréning

- **ľahšia aktivita na stacionárnom bicykli**
- **prechádzky**
- **chôdza s paličkami – nordic walking**
- **cvičenia v bazéne** – keď už má pacient obnovenú imunitu a môže navštevovať podobné zariadenia

Ďalšie režimové opatrenia

Približne po roku od transplantácie nastáva **úplné obnovenie imunity**. Dovtedy je pre Vás nevyhnutné **vyvarovať sa**:

- priamemu kontaktu s veľkým množstvom príbuzných a známych
- miestam, kde sa vyskytujú väčšie skupiny ľudí ako sú – kiná, divadlá, kostoly, nákupné strediská, diskotéky a pohostinské zariadenia
- pobytu na priamom slnku a vo vlhkých priestoroch
- verejným kúpaliskám a plavárňam

Ak je zdržiavanie sa na miestach s veľkou koncentráciou osôb nevyhnutné, (kontroly v nemocnici, MHD, a pod.) mali by ste nosiť **tvárovú masku**. Je to dôležité v záujme ochrany Vášho zdravia pred infekciou.

V tomto období sú **zakázané** akékoľvek rekonštrukcie bytov či domov.

V prípade, že má váš rodinný príslušník ľahšiu infekciu je potrebné byť od chorého izolovaný.

Dôležitou súčasťou režimových opatrení je opätovné očkovanie. O tom, kedy je pre Vás vhodný čas na **očkovanie** rozhoduje Váš ošetrojúci lekár.

Ak potransplantačné obdobie prebieha bez výskytu komplikácií je možné vycestovať do zahraničia. Predtým je však nutné takúto cestu konzultovať s Vaším ošetrojúcim lekárom.

Letecká doprava je nevhodná pre všetkých pacientov, ktorí majú nízky počet krvných doštičiek, pre zvýšené **riziko krvácania**.

Počas pobytu v zahraničí, by ste mali mať so sebou lekársku správu s podrobne popísanou liečbou, najlepšie preloženú v niektorom zo svetových jazykov.

Združenia pacientov a svojpomocné skupiny

Významnú oporu pre Vás môžu predstavovať združenia pacientov a svojpomocné skupiny.

Tieto združenia/ skupiny poskytujú Vám, Vaším príbuzným a blízkym:

- odborné poradenstvo,
- najnovšie informácie o transplantácii krvotvorných buniek,
- informácie o liečbe malígnych ochorení,
- tiež organizovanie rôznych podujatí, projektov a kampaní,
- informačné materiály a vlastné publikácie.

KONTAKT

www.lymfom.sk
www.leukemia.sk
manazment@lyl.sk

PACIENTSKÁ PORADŇA

Ladislav Lekár
poradna@lyl.sk
0905 875 789

MEDICÍNSKA PORADŇA

Mudr. Simona Pavúková
doktor@lyl.sk
0919 455 321
Po - Pia: 15:00 - 22:00
So - Ne: 9:00 - 22:00

 Lymfoma a Leukémia Slovensko  [lyl_slovensko](https://www.instagram.com/lyl_slovensko)