

Adviezen na ontslag bij autologe stamceltransplantatie

U heeft een autologe stamceltransplantatie ondergaan in het Erasmus MC te Rotterdam, nadien bent U opgenomen in het ETZ Elisabeth ziekenhuis in Tilburg locatie Elisabeth. U bent hier verpleegd in beschermende isolatie. De komende tijd is het goed om thuis te letten op onderstaande leefregels. Het wordt u aangeraden om deze leefregels te handhaven totdat uw specialist aangeeft dat u deze leefregels niet meer hoeft te volgen in de thuissituatie. De leefregels zijn opgebouwd in verschillende kopjes zodat aan alle aspecten is gedacht. Wanneer uw vraag hiertussen niet beantwoord staat kunt u te allen tijde aan uw specialist of aan de hematologieverpleegkundige van de afdeling uw vragen stellen.

Persoonlijke verzorging:

De normale dagelijkse lichaamshygiëne is voldoende als u weer thuis bent.

- Huidverzorging:
 - Na de transplantatie kan uw huid droog en gevoelig zijn. Thuis mag u uw eigen verzorgingsproducten weer gebruiken.
 - In het eerste jaar na de transplantatie is het belangrijk dat u niet te lang in de zon zit. Dit geldt met name voor de uren dat de zon fel schijnt. Uw huid kan sneller en erger verbranden. Wanneer u toch in de zon verblijft, is het verstandig uw huid in te smeren met een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Dit advies geldt in het bijzonder als u bestraald bent geweest.
 - Het is belangrijk elke huidafwijking aan uw behandelend arts te melden.
- Mondverzorging:
 - Als u naar huis gaat zijn de meeste symptomen van veranderd mondslijmvlies (mucositis) verdwenen. Toch is uw mondslijmvlies in het begin nog kwetsbaar. Daarom is goede mondverzorging ook in de thuissituatie van belang.
 - Probeer drie tot vier keer per dag uw tanden te poetsen of uw kunstgebit te reinigen.
 - Het is belangrijk dat u ieder half jaar uw gebit laat controleren bij de tandarts.
 - Laat bij de eerste afspraak met de tandarts weten dat u een stamceltransplantatie hebt ondergaan.
 - Het kan zijn dat u nog last heeft van een droge mond.
 - Het kan helpen om de mond te spoelen met water.
 - Het kan tevens helpen om te zuigen op een (suikervrij) zuurtje of een stukje komkommer om zo de speekselklieren te stimuleren.
 - Als u last blijft houden van een droge mond kunt u advies vragen aan de diëtiste of mondhygiënist.

Voeding thuis na een stamceltransplantatie.

- Handhygiëne
 - Was voor de bereiding, na het aanraken van rauw vlees en het eten van de maaltijd de handen met zeep, ook na het toiletbezoek.
 - Bewerk voedsel zo min mogelijk met uw handen. Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoeken.
- Keukengerei:
 - Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal. Géén hout.
 - Was het af in heet water met afwasmiddel.
- Kruisbesmetting:
 - Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten.
 - Zorg dat bacteriën niet van rauwe op bereide producten worden overgebracht.
- Ontdooien:
 - Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of magnetron.
 - Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier en reinig daarna met heet water en afwasmiddel. Dooivocht bevat namelijk veel bacteriën.

- Verhitten:
 - Verhit vlees, vis, kip en ei tot het door en door gaar is.
 - De meeste bacteriën bevinden zich aan de oppervlakte van het vlees. Door het malen van vlees (bijvoorbeeld gehakt), worden de bacteriën door het vlees verspreid. Daarom moet gehakt en ook rollade door en door verhit worden.
- Overig:
 - Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.
 - Koop bederfelijke levensmiddelen het laatst en zorg dat deze zo snel mogelijk in de koelkast of diepvriezer komen.
 - Bewaar (restanten van) bereide gerechten en aangebroken verpakkingen van bederfelijke voedingsmiddelen niet langer dan 2 dagen.
 - Houd vliegen en ander ongedierte en huisdieren zoveel mogelijk buiten de keuken.
- Uit eten:
 - Alle voeding door anderen bereid (snackbar/ restaurant, broodjeszaak/ familie/ vrienden moet voldoen aan deze richtlijn.
 - Afhaalrestaurants/ braderieën houden voeding doorgaans langer dan een uur warm en zijn daarom niet geschikt.
- Er komen nog extra leefregels m.b.t. voeding, deze zal de diëtiste met u bespreken.

Medicatie en Vaccinaties

Medicatie: U hoeft niet meer door te gaan met alle preventieve antibiotica die in het ziekenhuis zijn voorgeschreven. U gaat naar huis met alleen uw huidige thuismedicatie. Wanneer hier extra medicatie aan toegevoegd is kan uw zaalarts of verpleegkundige toelichten waarom dit voor u zo is. (uitzondering hierop is de valaciclovir, deze gebruikt u tot minimaal 6 maanden na de stamceltransplantatie)

- Vaccinaties: Drie maanden na de stamceltransplantatie wordt het revaccinatieschema opgestart, waarin de vaccinaties worden toegediend waarvan de antistoffen als gevolg van de behandeling onvoldoende op peil zijn.

Terug in uw eigen omgeving:

U zult langzamerhand de draad weer op willen pakken, zoals u gewend was voor de stamceltransplantatie. U voelt zelf het beste aan wat u wilt en kunt doen. Toch moet u zeker de eerste maanden extra aandacht hebben voor wat u doet en met wie u in contact komt om de kans op een infectie te verkleinen.

- Thuis blijven of de deur uit?
 - De kans op een infectie wordt vergroot wanneer u zich tussen veel mensen bevindt.
 - Probeer grote groepen mensen te vermijden.
 - Reis zo min mogelijk met het openbaar vervoer.
 - U mag na een aantal weken weer zelfstandig auto rijden.
 - Vermijd contact met mensen die ziek zijn.
 - Dit geldt ook voor kinderen die een kinderziekte hebben.
 - Het is goed om wel naar buiten te gaan wanneer de conditie dit toelaat.
 - Kleeu u zich naar de weersomstandigheden.
- Roken wordt afgeraden.
 - Kom ook zeker niet in rokerige ruimtes.
- School, studie en werken.
 - Overleg met uw behandelend arts wanneer u weer kan gaan studeren of werken.
 - Het kan heel stimuleren zijn om u weer "nuttig" te voelen, maar gun u zelf de tijd om lichamelijk en geestelijk bij te komen.
 - Uit uw wensen duidelijk aan uw behandelend arts. Iedere patiënt is anders, u voelt het beste wat bij u past.
- Vrijtijdsbesteding.
 - Het oppakken van vrijtijdsbesteding is afhankelijk van uw conditie.
 - Stel uw wensen bij aan uw conditie, begin met kleine uitstapjes die u kunt uitbreiden wanneer deze goed gaan.
 - Trek bij tuinieren altijd tuinhandschoenen aan.

- Huisdieren morgen in huis blijven.
 - Het is belangrijk katten en vogels niet te verzorgen.
 - Ook de dierenverblijven van katten, vogels en aquaria kunt u beter niet verzorgen.

Seksualiteit

Tijdens de afgelopen periode van ziek zijn kan het zijn dat u minder behoefte heeft gehad om met elkaar te vrijen. Ook de intensieve behandeling en de daarop volgende isolatieperiode kunnen tot deze verminderde behoefte (hebben) bij (ge) dragen.

- Vrijen na de stamceltransplantatie is geen bezwaar. Het is echter wel belangrijk dat u en uw partner extra aandacht schenken aan de persoonlijke hygiëne, zowel voor als na het vrijen.
- Door uw behandeling kan vrijen als minder prettig worden ervaren.
 - Bij vrouwen kan dit komen door het droger of nauwer worden van de vagina.
 - Hiervoor kunt u glijmiddelen kopen bij de drogist.
 - Bij mannen kunnen impotentieklachten voorkomen.
 - Bespreek dit met uw behandelend arts, de verpleegkundige of een medisch seksuoloog. Op de afdeling zijn hiervoor folders te vinden.
 - Dit kan herstellen wanneer de conditie verbetert.
 - Neem ook aandacht voor elkaar wanneer het vrijen te pijnlijk is door anders intiem te zijn
 - Vraag naar de folder "kanker en seksualiteit" van het KWF/kanker.nl
- Schroom niet om deze zaken bespreekbaar te maken.