



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

ERİŞKİN KÖK HÜCRE TRANSPLANTASYON ÜNİTESİ
HASTA VE AİLESİ İÇİN ALLOGENEİK KÖK
HÜCRE NAKLİ SONRASI EVDE BAKIM
REHBERİ

İÇİNDEKİLER

- Giriş
- Evde bakımın önemi
- Evin aile tarafından hazırlanması
- Ev ve eşya temizliği
- Enfeksiyondan korunma
- El yıkama
- Sosyal ortam
- Cinsel yaşam
- Cilt bakımı
- Egzersiz
- Hasta ziyareti
- Evde hayvan besleme
- Seyahat
- Yiyecek ve içecekler
- Aşı
- Hastaneye başvurulması gereken durumlar
- İrtibat telefonları

HAZIRLAYANLAR

SOR. HEMŞİRE M. Rahime ÖREN

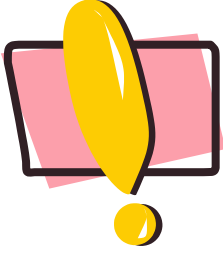
ENF.KONT. HEM. Aydolu ALGIN

DOÇ. DR. Ozan SALİM

PROF.DR. Özge TURHAN

GİRİŞ

Bu kitapçık taburcu olduktan sonra evde bakımınız ile ilgili siz ve bakımınıza destek olacak yakınlarınıza yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.



EVDE BAKIMIN ÖNEMİ

Nakil öncesi ve sonrası dönemde kullanılan ilaçlar nedeniyle bağışıklık sistemi zayıflayacak ve vücudu yeterince savunamayacak dolayısıyla enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski artacaktır. Hastane odası hastayı bu tür risklere karşı koruyacak şekilde hazırlanmıştır. Taburcu olduktan sonra evde hastane ortamına benzer bir ortam sağlanması hastayı enfeksiyonlara karşı koruyacak ve iyileşme sürecini hızlandıracaktır.

EVİN AİLE TARAFINDAN HAZIRLANMASI

Hasta taburcu edilmeden önce ev aile tarafından hazırlanmalıdır.

- Evin bir odası hasta için ayrılmalı, odanın duvarları, tavanı, kapı kolları ve elektrik düğmeleri silinmelidir.
- Pencereler ve döşemeler, varsa kalorifer petekleri temizlenmelidir.
- Isınma için elektrikli soba ya da kalorifer tercih edilmelidir.
- Banyo ve tuvalet ya da klozet küf yönünden dikkatle incelenmeli ve iyice temizlenmelidir.
- Hasta odasında halı olmamalı ya da üzeri toz tutmayan, yıkanabilir bir örtü ile örtülmelidir.
- Temizlikte elektrikli süpürge kullanılmalıdır.
- Peluş, tüylü, yünlü ve benzeri eşyalar kullanılmamalıdır.
- Hasta odasında canlı ya da kuru çiçek bulundurulmamalıdır.
- Temizlik sırasında ve sonrasında oda havalandırılmalıdır.
- Evin içinde ıslak ve nemli yerler olmamalıdır.
- Birden fazla banyo ve tuvalet varsa biri hasta için ayrılmalıdır.
- Tuvalet ve banyo temizliği için çamaşır suyu kullanılmalıdır.



ENFEKSİYONDAN KORUNMA

- Enfeksiyonu olan kişilerden uzak durulmalıdır.
- Nakil sonrası en az 6 ay canlı aşı yaptırılmamalı, aşı yapılanlardan uzak durulmalıdır.
- Aşı yapılmış çocuklardan 6 ay uzak durulmalıdır.
- Okul çağı çocukları enfeksiyon riski taşıdığı için mümkün olduğunca uzak durulmalı, sarılıp, öpülmemelidir.
- Evde hayvan beslenmemelidir.
- Nakil sonrası 1 yıl kaplıca, havuz, deniz, göl,

EV VE EŞYA TEMİZLİĞİ

- Nakil ekibi izin verinceye kadar hasta temizlik yapmamalıdır.
- Ev haftada bir kez ve gerektiğinde elektrikli süpürge ile süpürülmeli ve ıslak bezle silinmelidir.
- Hasta odası günlük temizlenmelidir.
- Tek banyo ve tuvalet varsa hasta kullanmadan önce temizlenmelidir.
- Klozetler her kullanımından sonra temizlenmelidir
- Temizlik esnasında hasta maske takarak başka bir odada beklemelidir.
- Giysiler makinede ya da elde yıkanabilir.
- Giysiler kullanılmadan önce ütülenmelidir.
- Yeni alınan giysiler kullanılmadan önce yıkanmalıdır.
- Yastık ve nevresim takımları hastaya özel olmalıdır
- Yatak takımları haftada bir kez ve gerektiğinde değiştirilmelidir.
- Yastık ve yorganlar yıkanabilir elyaf olmalıdır.
- El kurulamada kağıt havlu kullanılmalı yoksa el havlusu sadece hastaya ait olmalı ve günlük değiştirilmelidir.
- Banyo havlusu hastaya özel olmalıdır.
- Perdeler 2 haftada bir yıkanmalıdır.



EL HİJYENİ

Aşağıdaki durumlarda eller mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalıdır:

- Yemek hazırlamadan ve yemeden önce - sonra
- Çocuk bezi değiştirdikten sonra(başkasının değiştirmesi tercih edilir.)
- Bitkilere ve kirli yüzeylere dokunduktan sonra
- Tuvalet sonrası
- İnsan veya hayvan vücut sıvılarıyla ya da dışkıyla temas durumunda
- Dışarıdan geldikten sonra
- Kullanılan eldiven çıkarıldıktan sonra
- Çöpleri toplayıp attıktan sonra
- Kateter ya da yaraya dokunmadan önce ve sonra

AĞIZ BAKIMI

- Yumuşak diş fırçası kullanılmalıdır.
- Diş macunu kullanılabilir.
- Trombositler 50000 altında ise antiseptik gargara ya da bikarbonatlı gargara kullanılmalıdır.
- Protez var ise 30 dak. uygun bir solüsyonda bekletilip durulanmalıdır.

SOSYAL ORTAM

Kullanılan ilaçlar bağışıklık sistemini zayıflattığı için enfeksiyonlara yakalanma riski artar.

Özellikle ilk 3-6 ay çok dikkatli olunmalıdır.

- Dışarı çıkarken maske cerrahi maske (eğer inşaat veya tadilat alanı yakınından geçilecekse N95maske) takılmalıdır.
- İnşaat alanlarından, tozlu ortamlardan uzak durulmalıdır.
- Grip ve benzeri enfeksiyonu olan kişilerden uzak durulmalıdır.
- Alışveriş merkezleri, sinema, tiyatro, restoran vb. kalabalık ortamlara gidilmemelidir.
- Tokalaşmadan ve öpüşmeden kaçınılmalıdır.
- Hastanın çevresinde bulunan insanların ellerini sık yıkaması gerekir.
- Kızamık, suçiçeği gibi bulaşıcı hastalığı olanlarla karşılaşılırsa nakil ekibine hemen haber verilmelidir.

CİNSEL YAŞAM

• Kadınlar:

- Kadın hastalarda kemoterapi veya radyoterapiye bağlı hormonal değişiklikler ve kısırlık görülebilir.
- Adet periyotları düzensizleşir veya kesilebilir.
- Menopoz benzeri sorunlar, sıcak basması, vajinal kuruluk gibi sorunlar görülebilir.
- Kuruluk vajina içine kullanılan kayganlaştırıcı jellerle giderilebilir ya da kayganlaştırıcı özellikli kondom kullanılabilir.
- Adet düzensizliği olmasına rağmen doğum kontrol yöntemi kullanılmasında fayda vardır.

• Erkekler:

- Kemoterapi veya radyoterapiye bağlı sperm sayısında azalma, kısırlık
- Geçici olarak cinsel ilişkiye girememe sorunu yaşanabilir.
- Eşlerden birinde enfeksiyon varsa cinsel ilişkiye girmemelidir.
- Nakil sonrası cinsel ilişkinin zamanlaması doktora sorulmalıdır.

EGZERSİZ

Egzersizın yararları; kas güçlenmesi, akciğer kapasitesinin artışı, kendine güvenin artması ve günlük yaşamdaki stresi azaltmasıdır.

- Trombositler 10 binin altında ise sadece kıyafetleri giyip çıkartmak ve tuvalete gitmek yeterlidir.
- Trombositler 20 binin üzerine çıktığında ise yürüyüş en ideal egzersizdir.
- Hastaneden ayrılmadan önce oda içinde yürüyerek egzersize başlanabilir.
- Başlangıçta egzersiz süresi 3-5 dakika olmalıdır. Sonra her gün 2 dakika daha fazla yürünmelidir.
- Egzersiz programı 20-30 dakikaya kadar çıkartılabilir.
- Trombositler 50 binin üzerine çıktığında nakil ekibinin onayı alınarak daha güç egzersizler yapılabilir.

HASTA ZİYARETİ

- Eve gelen ziyaretçi sayısı kısıtlanmalıdır.
- Tüm ziyaretçiler ziyaret öncesi ve sonrası ellerini yıkamalıdır.
- Ateş, bulantı, kusma, ishal, nezle, grip, konjonktivit ve cilt döküntüsü gibi enfeksiyon bulgusu olanlar ziyarete gelmemelidir.
- Ziyaretçilerin bitki ve çiçek gibi hediye getirmelerine izin verilmemelidir.

CİLT BAKIMI

- Deride kemoterapi ve ışın tedavisine bağlı kuruluk, renk değişikliği, kararma gibi sorunlar oluşabilir.
- Deride kızarıklık, sıcaklık, şişlik, ağrı, yara olması ve yaradan akıntı gelmesi enfeksiyon olduğunu gösterir.
- Deride yanıklar oluşabilir.
- Güneşe çıktığında önlem olarak en az 20 faktör korumalı güneş kremi kullanılmalı, uzun kollu giyecekler giyilmeli ve şapka kullanılmalıdır.
- Nemlendirici olarak kokusuz, hipoalerjik kremler ve vazelin kullanılabilir.
- Makyaj için yeni alınmış hipoalerjik makyaj malzemeleri kullanılmalıdır.
- Rimel kullanılmamalıdır.
- Makyaj malzemeleri başkalarıyla paylaşılmamalıdır.
- Alkol içeren parfüm, koku veya losyonlar ciltte tahrişe neden olabileceğinden kullanılmamalıdır.
- Cilde koku sıkılmamalıdır.
- Tırnaklar düz kesilmeli, çok kısa kesilmemelidir.
- Banyo günlük yapılmalıdır ve ayakta duş şeklinde yapılmalıdır.
- Kokusuz ve nemlendirici sabunlar kullanılmalıdır.
- Tüyler ve kaşlar nakil ekibi izin verene kadar alınmamalıdır. Alınması için onay verildiğinde ise makine kullanılmalı, jilet ya da ağda kullanılmamalıdır.
- Kemoterapi ve ışın tedavisine bağlı vücuttaki tüyler dökülür. Nakil yapıldıktan yaklaşık 3 - 4 hafta sonra saçlar ve diğer tüyler tekrar çıkmaya başlar. Başörtüsü, bandana, peruk ya da şapka kullanılabilir.
- Saçlar boyatılmadan önce nakil ekibine danışılmalıdır.

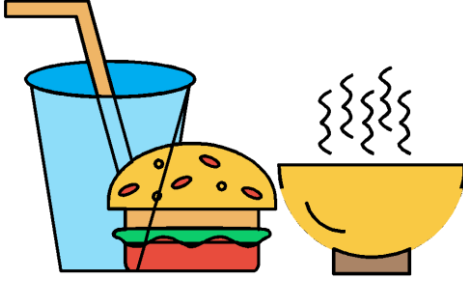
AŞI

Bağışıklık sistemi zayıfladığı için aşı yaptırmak ve canlı aşı yaptırmış kişilerle karşılaşmak aynı hastalığa yakalanmaya neden olabilir.

- Aile üyeleri ilk 6 ay canlı aşı yaptırmamalıdır.
- Hasta için nakil ekibi gerekli aşı önerilerinde bulunacaktır.
- Ziyaretçilerin canlı aşı yaptırmış olması ve çocukların okulda aşılanmış olması ihtimaline karşı dikkatli olunmalıdır.

EVDE HAYVAN BESLEME

- Hayvanlarla direkt temasta bulunulmamalıdır.
- Evde hayvan beslenmemelidir.
- Evin dışında, bir çiftlik veya hayvanat bahçesinde hayvanlarla yakın temasta bulunulmamalıdır.



YİYECEK VE İÇECEKLER

- Yiyecekler iyi pişmiş olmalıdır.
- Yemekler sıcak olarak servis edilmelidir. (70 derece üzeri)
- Pişmemiş gıdalar yenmemelidir.
- Besinler pişirildikten sonra hemen tüketilmeli, artan yemekler diğer öğünde yenmemelidir.
- Pişirme veya yeniden ısıtma için mikrodalga fırın kullanılmalıdır.
- Sebze ve meyveler bol su su ile iyice yıkanmalıdır.
- Yemek pişirmede temiz yemek kapları ve plastik kesim aletleri kullanılmalı, tahta kesim aletleri kullanılmamalıdır.
- Yemek pişirme ve yemede kullanılan araç ve gereçler mümkünse bulaşık makinesinde en yüksek ısıda yıkanmalı, elde yıkanmışsa iyi durulanmalıdır.
- Yiyecekler günlük taze olarak, güvenilir bir markadan alınmalı , içeriği bilinmeyen yiyecekler tüketilmemelidir.
- Besinlerin üzerindeki son kullanım tarihi kontrol edilmeli, kullanım tarihi geçmiş, çürümüş, bozulmuş, küflenmiş,

SEYAHAT

- Allogeneik nakil hastaları 6-12 ay içinde seyahat yapmamalıdır.
- Macera seyahatlerinden (rafting, mağara keşfi gibi) uzak durulmalıdır.
- Havayolu ulaşımı genel olarak güvenlidir.
- Solunum yolu rahatsızlığı olan yolculardan uzak durulmalı ve el yıkamaya dikkat edilmelidir.
- Hastaların su ve sabunla ellerini sık yıkamaları, enfeksiyon durumunda nakil ekibi ile temas kurmaları gereklidir.
- Seyahat edilen ülkelerde çiğ sebze ve meyve, musluk suyu, buz, pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri, taze meyve suları, çiğ ya da az pişmiş yumurta, et ve sokakta satılan yiyecek ve içeceklerden kaçınılmalıdır.
- Haşlanmış besinler, yıkanmış ve kalın kabuklu meyveler, şişelenmiş veya kutulanmış içecekler, sıcak çay ve kahve muhtemelen güvenlidir.
- Seyahat öncesi hastanın aşılama durumunun gözden geçirilmesi ve gerekiyorsa eksik aşılalarının tamamlanması gereklidir.

yiyecekler, hasar görmüş paketler, kutular alınmamalıdır.
-Paket halindeki yiyecek ve içecekler açılmadan önce alkolle veya

- dezenfektan bir madde ile temizlenmeli, artan yiyecek ve içecekler buzdolabında saklanmalı ve 24 saat içerisinde tüketilmelidir.
- İçme suyu olarak kaynatılmış su ya da hazır su kullanılmalı
- Sulandırılarak hazırlanan içecekler için hazır su kullanılmalı(ayran vb.)
- Yemeklere baharat eklenecekse pişme esnasında eklenmeli
- Buzdolabı sık temizlenmeli
- Restoran veya dışarıdan yemek yenmemeli
- Pişmemiş ya da az pişmiş gıdalar (et, balık, yumurta)tüketilmemeli
- Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri tüketilmemeli
- Çiğ sebze, meyveler, konserveler, kola vb. asitli ürünler tüketilmemeli
- Domates, limon, meyve suları gibi asitli, baharatlı, tuzlu ve kuru yiyeceklerden, kaçınılmalı
- Günlük 2 -3 lt su tüketilmeli
- Kafeinli içecekler günlük 500 ml fazla tüketilmemeli
- Bitkisel çay ve ürünleri kullanılmamalı

Yiyecek Grubu

Ekmekler, tahıllar

Süt ve süt ürünleri

Serbestler

Tüm ekmek çeşitleri, simit, kek, çörek, krep, cips, patlamış mısır, tuzlu kraker, pilav, makarna, evde pişirilmiş veya paketlenmiş kek, pasta kurabiyeler

Pişmiş, yenmeye hazır tüm hububat ürünleri

Pastörize süt ve süt ürünleri (yoğurt, dondurma, dondurulmuş yoğurt, şerbet, işlenmiş peynir, krem peynir), evde pişirilen veya marketlerden paketlenmiş alınan pudingler, süt tozu, paketlenmiş peynirler

Yasaklar

Pişmemiş tahıl ürünleri pastanede ve açıkta satılan pasta ve tatlılar.

Pastörize olmayan süt ve bunlardan yapılan (genellikle ev yapımı) dondurma, yoğurt ve diğer yiyecekler. İyi pişirilmeden ve pastörize süt kullanılmadan yapılan tüm peynirler.

Yiyecek Grubu	Serbestler	Yasaklar
Et ve et ürünleri	İyi pişmiş tüm etler, konserve etler Katı pişmiş yumurta Paketlenmiş salam, jambon, sosis, kızgın ateşte pişirilen etler Konserve bal	Salam, sosis, sucuk, pastırma gibi soğuk yenen etler. Tütsülenmiş veya salamura etler ve balık çeşitleri.
Meyveler ve sebzeler	Yıkanmış kabuğu soyulmuş meyveler Pişirilmiş ve kutulanmış meyve ve sebzeler; kompostolar, konserve, İyi yıkanmış dondurulmuş meyveler Kurutulmuş meyveler Pastörize meyve suyu ve dondurulmuş meyve suyu	Mayonez, dışarıdan alınan her çeşit salata; turşu İyi yıkanamayan, soyulamayan çiğ meyve ve sebze. (çilek, böğürtlen, üzüm, dut, maydanoz, dereotu, marul)
İçecekler	Pastörize meyve ve sebze suları; şişelenmiş su, demlenmiş çay, iyi pişmiş Türk kahvesi, Nescafe	Pastörize edilmemiş içecekler ,kaynak suları. Poşet çaylar ve açıkta bulunan diğer çaylar
Kuru yemişler	Fındık ezmesi, fıstık ezmesi gibi paketlenmiş ürünler	Açıkta satılan her türlü kuruyemiş; kavrulmamış fındık, fıstık, vs.
Çeşni/Diğerleri	Pastörize bal, tuz, şeker, jöle, reçel, yemekten önce eklenen paketlenmiş otlar ve baharatlar	Çiğ bal; yemeğe sonradan eklenen baharatlar

ULAŞILACAK TELEFONLAR:

KİT Polikliniği : 02422493639 (saat 08-17 arası)

KİT Kliniği : 02422496365

Acil durumlarda(mesai saati dışında)

Akdeniz Üniversitesi Hastanesi

Acil Servis'e başvurunuz.

Kaynaklar:

1-Guidelines for Preventing Infectious Complications among Hematopoietic Cell Transplantation Recipients: A Global Perspective

Marcie Tomblin, Tom Chiller, Hermann Einsele, Ronald Gress, Kent Sepkowitz, Jan Storek, John R. Wingard, Jo-Anne H. Young, Michael A. Boeckh Biol Blood Marrow Transplant 15: 1143-1238 2009 American Society for Blood and Marrow Transplantation

2-Safe Living After Hematopoietic Stem Cell Transplantation

D Yokoe, C Casper, E Dubberke, G Lee, P Munoz, T Palmore, K Sepkowitz, J-AH Young and JP Donnelly10201

Bone Marrow Transplantation (2009) 44, 509-519; doi:10.1038/bmt.2009.262

3- Hematoloji Hastaları Ve Hasta Yakınları İçin Genel Bilgiler

2010 Türk Hematoloji Derneği

4- Kemik İliği Transplantasyon ve Doku Bilgi Bankası Derneği, Kök Hücre Nakli Programı Taburculuk Bilgileri

5-Hematoloji Uzmanlık Derneği,Nakil Sonrası Yaşam