



# **Režim pacienta po transplantácii krvotvorných buniek**



## **Režim pacienta po transplantácii krvotvorných buniek**

### **Vydavateľ**

Lymfoma 2019

### **Autor**

Dana Kohárová

### **Korekcia**

Simona Pavúková

### **Design**

Andrej Roman

©Lymfoma Slovensko, 2019



## Obsah

Úvod .....	3
Sterilný a semisterilný režim .....	4
Stravovanie po transplantácii krvotvorných buniek .....	5
Mlieko a mliečne výrobky .....	5
Vajcia .....	5
Mäso .....	7
Ryby .....	7
Údeniny .....	7
Tuky .....	8
Pečivo .....	8
Ovocie .....	8
Zelenina .....	9
Nápoje .....	9
Rôzne .....	10
Tipy a rady .....	11
Pohyb a fyzická aktivita .....	12
Ďalšie režimové opatrenia .....	14
Združenia pacientov a svojpomocné skupiny .....	15
Kontakty .....	15



## Úvod

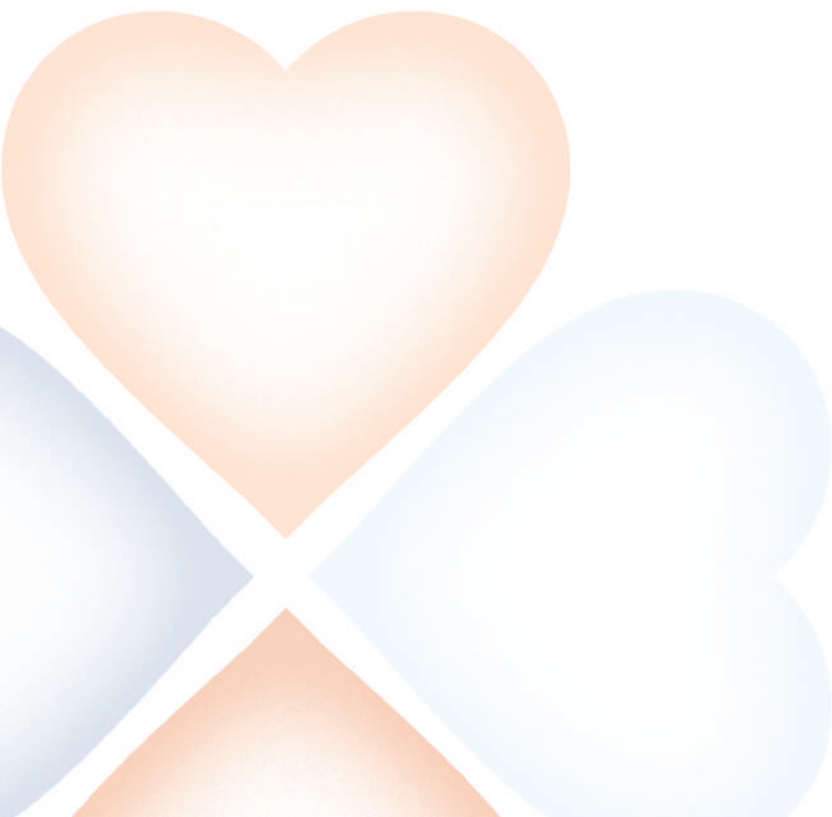
Milí pacienti,

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.

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

## Vajcia

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

## Mäso

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

## Ryby

Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"> <li>• surové –napr.: zavináče</li> <li>• údené</li> <li>• marinované</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobre tepelne spracované</li> <li>• v konzervách</li> <li>• mrazené</li> </ul>

## Údeniny

Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"> <li>• krájané údeniny</li> <li>• sušené mäsa</li> <li>• údeniny s plesňou na povrchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tepelne spracované, konzervované – vákuovo balená šunka, diétna saláma, hydínové údeniny</li> </ul>



## Tuky

Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"> <li>• čerstvé maslo,</li> <li>• kyslá smotana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasterizované maslo,</li> <li>• margarín a trvanlivá smotana v malých baleniach</li> </ul>

## Pečivo

Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zle skladované</li> <li>• staršie pečivo a chlieb (riziko plesní)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• čerstvé pečivo</li> </ul>

## Ovocie

Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"> <li>• surové</li> <li>• sušené</li> <li>• ovocné šaláty, ktoré neboli tepelne spracované</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kompóty</li> <li>• džemy</li> <li>• sirupy</li> <li>• detské výživy</li> </ul>

## Zelenina

Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"><li>• surová</li><li>• kvasená</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dobre tepelne spracovaná</li><li>• sterilizovaná</li></ul>

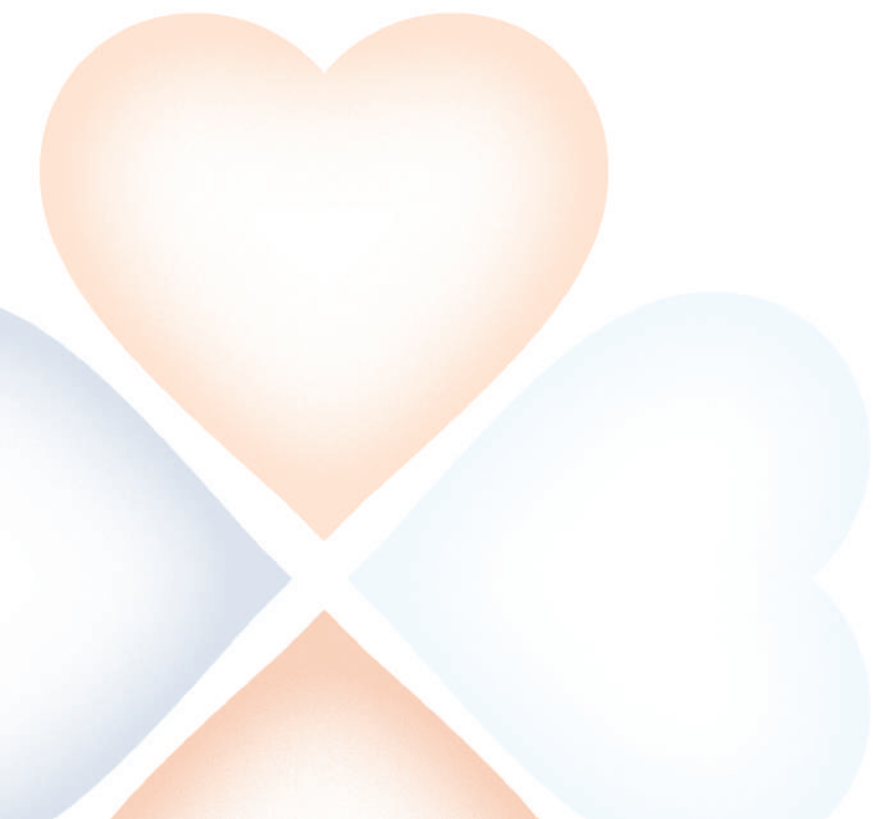
## Nápoje

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



## Rôzne

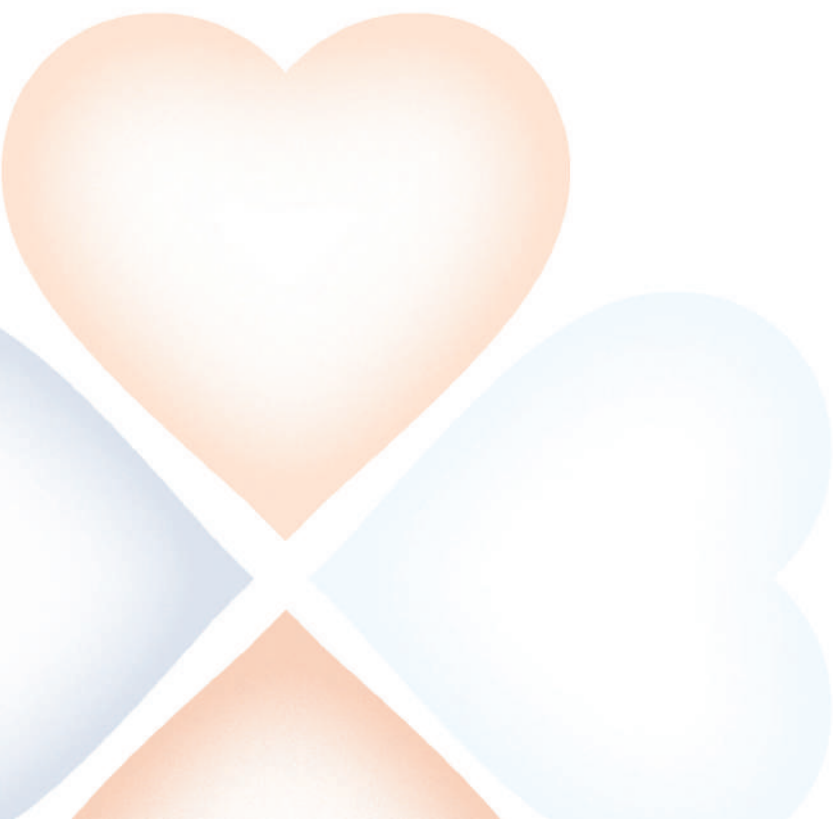
Rizikové/Nevhodné zložky stravy	Bezpečná alternatíva
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spôsob spracovania jedál – grilovaním,</li> <li>• šľahačkové torty,</li> <li>• torty s maslovými a žltkovými krémami,</li> <li>• zmrzlina, nanuky, nanukové torty</li> <li>• všetky druhy bonbónov</li> <li>• všetky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





## Tipy a rady

- i** Vždy konzumovať len čerstvo pripravenú stravu.
- i** Konzumovať iba zaručene nenarušené potraviny a jedlá s dlhou dobou trvanlivosti.
- i** Chlieb a pečivo uchovávať dobre zabalené prípadne zmrazené.
- i** Všetky kompóty, konzervy, vákuovo balené potraviny, balené vody a džúsy po otvorení skonzumovať do **24 hodín**.
- i** Korenie a koreniny, ktorými ochucujete jedlá, je nutné variť spolu s jedlom.
- i** 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.





## 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

## Vytrvalostný aerobný 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.

## Kontakty

### OZ Lymfoma Slovensko

Združenie na podporu a edukáciu pacientov s diagnózou lymfóm a leukémia.

#### Email

oz@lymfom.sk

#### Web

www.lymfom.sk

#### Facebook

<https://www.facebook.com/lymfomaslovensko>

### Medicínska poradňa pre pacientov a ich blízkych

#### Email-odborné konzultácie

poradna@lymfom.sk

#### Telefónne číslo

0919 455 321

### Pacientské konzultácie

#### Email

petka@lymfom.sk