

## Σπίτι μετά τη χημειοθεραπεία

### *Chemotherapy discharge education (Greek)*

#### **ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ**

Καθ' όλη τη διάρκεια της αγωγής, μπορεί να εμφανίσετε ορισμένες παρενέργειες. Δεν τις βιώνουν όλοι όλες, αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό και αυξημένο κίνδυνο οίμωξης,

ναυτία - αίσθημα αδιαθεσίας στο στομάχι σας ή έμετο, χαλαρά κόπρανα πολλές φορές την ημέρα - γνωστή ως διάρροια, σκληρά κόπρανα ή δυσκοιλιότητα, να μην πεινάτε ή να χάνετε την όρεξή σας, προσωρινή απώλεια μαλλιών, αίσθηση περισσότερης κούρασης και εξάντλησης από το συνηθισμένο, πληγές στο στόμα, απώλεια αίσθησης στα πόδια ή τα χέρια σας, και ξεχνάτε ή δυσκολεύεστε να θυμηθείτε πράγματα.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν καθώς συνεχίζεται ο κύκλος της αγωγής σας, αλλά θα πρέπει να βελτιωθεί μόλις ολοκληρωθεί. Μιλήστε στη θεραπευτική ομάδα σας για τις εμπειρίες σας, καθώς μπορεί να παράσχει προτάσεις για ανακούφιση.

#### **ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ**

Η αγωγή μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στο αίμα σας, γι' αυτό είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις αίματος όπως έχει κανονίσει η θεραπευτική ομάδα σας. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια μεταφέρουν οξυγόνο σε όλο το σώμα σας. Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι, κρύο ή δύσπνοια όταν αυτά τα επίπεδα είναι χαμηλά. Τα λευκά αιμοσφαίρια βοηθούν στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Αυτά περιλαμβάνουν ουδετερόφιλα, που μπορεί να μειωθούν κατά τη διάρκεια της αγωγής και σημαίνει ότι το σώμα σας δεν μπορεί να καταπολεμήσει τη λοίμωξη τόσο καλά όσο συνήθως. Τα αιμοπετάλια βοηθούν στο σχηματισμό θρόμβων για τον έλεγχο της αιμορραγίας και των μωλώπων. Κατά τη διάρκεια της αγωγής, αυτά γίνονται επίσης χαμηλότερα από το συνηθισμένο, γι' αυτό πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην πρόληψη της αιμορραγίας.

#### **ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπευτική αγωγή, υπάρχουν επιπλέον πράγματα που θα πρέπει να κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας.

- Ελέγξτε τη θερμοκρασία σας όσο συχνά σας συμβουλεύει η θεραπευτική ομάδα σας και κάθε φορά που δεν αισθάνεστε καλά. Ζητήστε αμέσως ιατρικές συμβουλές εάν είναι πάνω από 38 βαθμούς Κελσίου.
- Πάρτε φάρμακα κατά της ναυτίας όπως συνταγογραφούνται, καθώς μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της εμφάνισης της ναυτίας πριν τη βιώσετε.
- Κάντε ντους καθημερινά με ένα ήπιο σαπούνι για την πρόληψη βακτηρίων στο δέρμα και χρησιμοποιήστε μια απαλή ενυδατική κρέμα για να αποφύγετε την ξηρότητα ή τις ρωγμές.
- Βουρτσίστε τα δόντια σας με μια μαλακή οδοντόβουρτσα δύο φορές την ημέρα, και χρησιμοποιήστε απαλό στοματικό διάλυμα θαλασσινού νερού, και ενημερώστε την θεραπευτική ομάδα σας εάν εμφανιστούν λευκές περιοχές. Αυτά είναι γνωστά ως στοματικές πληγές.
- Καθώς τα αιμοπετάλια σας μπορεί να είναι χαμηλά, θα πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή για να αποφύγετε την αιμορραγία. Χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή, να φυσάτε τη μύτη σας απαλά και αποφύγετε τα αθλήματα επαφής.

- Εάν έχετε κεντρικό σωληνάκι, επίσης γνωστός ως PICC ή σωληνάκι Hickman, εξετάστε το δέρμα καθημερινά για να ελέγξετε για ερυθρότητα, πρήξιμο ή ευαισθησία γύρω από το σημείο. Διατηρείστε πάντα τον επίδεσμο στεγνό και αν βραχεί ή ξεφλουδιστεί, καλέστε την νοσηλευτική σας πτέρυγα για να κανονίσετε μια αλλαγή επιδέσμου. Επίσης, ελέγξτε ότι τα καπάκια παραμένουν σε κάθε κοιλότητα.
- Εάν πηγαίνετε στο νοσοκομείο για αγωγή, φέρτε ένα βιβλίο ή κάτι για να σας διασκεδάσει. Εάν έχετε κεντρικό σωληνάκι, φορέστε ένα πουκάμισο με κουμπιά ώστε ο νοσηλευτής να έχει εύκολη πρόσβαση.

## ασφάλεια

Υπάρχουν επιπλέον πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε υγιείς και ασφαλείς όταν βρίσκεστε έξω.

- Προσπαθήστε να παραμείνετε ενεργοί με 30 έως 60 λεπτά ελαφριάς άσκησης την ημέρα, όπως περπάτημα. Θα είστε πιο κουρασμένοι από ότι συνήθως, οπότε αφιερώστε χρόνο για να ξεκουραστείτε αρκετά.
- Ενημερώστε το γιατρό σας εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου ή δεν μπορείτε να σηκωθείτε από το κρεβάτι.
- Κάποια φάρμακα μπορεί να κάνουν το δέρμα σας ιδιαίτερα ευαίσθητο στον ήλιο, αποφύγετε λοιπόν το άμεσο ηλιακό φως και να φοράτε αντηλιακό και καπέλο όταν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο.
- Κρατάτε ασφαλή κοινωνική απόσταση, ή φορέστε χειρουργική μάσκα όταν δεν είναι δυνατή η αποφυγή από πολυκοσμία.
- Επίσης, να είστε προσεκτικοί τι αναπνέετε. Αποφύγετε τον καπνό του τσιγάρου και τα σκονισμένα εργοτάξια, καθώς αυτά μπορεί να αυξήσουν την έκθεσή σας σε λοιμώξεις του αναπνευστικού.
- Η εφαρμογή καλής υγιεινής των χεριών μπορεί να μειώσει δραματικά τα μικρόβια. Πλένετε τα χέρια σας ή χρησιμοποιήστε απολυμαντικό των χεριών μετά τη χρήση της τουαλέτας, πριν και μετά την προετοιμασία γεύματος, του φαγητού ή όταν παίρνετε φάρμακα, μετά από φτάρνισμα, βήχα ή φύσημα της μύτης, και αφού αγγίζετε αντικείμενα, κατοικίδια ή άλλους ανθρώπους.
- Καθώς θα είστε πιο ευάλωτοι στη λοίμωξη, ορισμένες δραστηριότητες θα πρέπει να αποφεύγονται. Μένετε μακριά από τους άλλους όσο δεν είναι καλά. Μην αφήνετε τα κατοικίδια ζώα να γλείψουν το πρόσωπό σας ή να σας ξύσουν, κρατήστε τα καθαρά, και βάλτε κάποιο άλλο άτομο να καθαρίσει τα περιττώματά τους και αποφύγετε την κηπουρική καθώς υπάρχουν πολλά βακτήρια στο χώμα.

Τέλος, μιλήστε με τον ειδικό σας για τα εμβόλια που χρειάζεστε, όπως το εμβόλιο της γρίπης, που μπορεί να σας προσφέρει επιπλέον προστασία.

## δίαιτα και διατροφή

Αν και μπορεί να παρουσιάσετε μειωμένη όρεξη και ν' αλλάξει η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησής σας, είναι σημαντικό να επιλέγετε τροφές που θα βοηθήσουν στην ανάκτηση της δύναμης. Πρέπει επίσης να παραμείνετε ενυδατωμένοι με τουλάχιστον δύο λίτρα υγρών χωρίς καφεΐνη την ημέρα, εκτός εάν ο γιατρός σας έχει περιορίσει την κατανάλωση υγρών. Μικρά γεύματα τακτικά ή να τρώτε απλά φαγητά είναι καλύτερο από το να μην τρώτε τίποτα.

Κατά τη διάρκεια της αγωγής και ενώ το ανοσοποιητικό σας σύστημα είναι σε κίνδυνο, θα πρέπει να λάβετε πρόσθετα μέτρα για την ασφάλεια των τροφίμων για να μειώσετε τον κίνδυνο λοίμωξης. Θα πρέπει να ακολουθείτε μια δίαιτα χαμηλή σε βακτήρια αποφεύγοντας τα ακόλουθα: ωμό ή μισοψημένο κρέας, πουλερικά, θαλασσινά ή αβγά, όπως κροκούς, σάντουιτς, αλλαντικά ή πολύ επεξεργασμένα κρέατα, όπως εκείνων από deli, μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, μαλακά τυριά και ο,τιδήποτε έχει μούχλα μέσα, και έχει λήξει η ημερομηνία ανάλωσης τροφίμων.

Είναι απαραίτητο να αποφύγετε λοίμωξη με την ασφαλή προετοιμασία των φαγητών. Φροντίστε να πλένετε τα χέρια, τις επιφάνειες, και τον εξοπλισμό σχολαστικά, ειδικά μετά την προετοιμασία ωμού κρέατος. Να πλένετε και να ξεφλουδίζετε τα ωμά φρούτα και λαχανικά, καθώς τα βακτήρια μπορούν να ζήσουν στην φλούδα. Ξεπαγώστε τα κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο όλη τη νύχτα, αντί σε θερμοκρασία δωματίου ή στο φούρνο μικροκυμάτων, και μετά μαγειρέψτε τα μέχρι να αχνίσουν ζεστά. Μην ξεπαγώνετε και μην καταψύχετε τα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές. Μαγειρέψτε το κρέας μέχρι να γίνει καλά, τρώτε μόνο φαγητό που έχει μαγειρευτεί και σερβίρεται αμέσως, και χρησιμοποιήστε τα υπολείμματα μέσα σε μία έως δύο ημέρες.

### **γονιμότητα και σχέσεις**

Η αγωγή του καρκίνου μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη φυσική εμφάνισή σας, κόπωση και ορμονικές αλλαγές, που μπορεί όλα να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας ορμή.

Άγγιγμα, αγκάλιασμα και απαλό μασάζ είναι τρόποι σύνδεσης και διατήρησης της οικειότητας χωρίς σεξουαλική επαφή. Η αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη γονιμότητά σας, τη σεξουαλική λειτουργία ή ένα αναπτυσσόμενο έμβρυο, που είναι σημαντικό να συζητήσετε με το γιατρό σας πριν από την έναρξη της αγωγής. Μετά τη αγωγή, είναι σημαντικό να μην υποθέσετε ότι είστε στείροι χωρίς να έχει κανονίσει ο γιατρός σας να επαληθευτεί ιατρικά.

Είναι ασφαλές να ξαναρχίσετε τη σεξουαλική επαφή όταν τα λευκά σας αιμοσφαίρια είναι πάνω από 1 και ο αριθμός των αιμοπεταλίων σας είναι πάνω από 50. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της αγωγής συνιστώνται προφυλακτικά για την προστασία σας από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις, εγκυμοσύνη, ενώ υπάρχει κίνδυνος για ένα αναπτυσσόμενο έμβρυο και για να προστατέψετε τον/την σύντροφό σας στην έκθεση σε σωματικά υγρά

που είναι δυνητικά κυτταροτοξικά. Ορισμένες γυναίκες μπορεί να εμφανίσουν κολπική ξηρότητα για την οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν λιπαντικά, όπως ζελέ K-Y

ενώ οι άνδρες μπορεί να εμφανίσουν στυτική δυσλειτουργία. Ενημερώστε την θεραπευτική ομάδα σας εάν αυτά τα συμπτώματα είναι συνεχόμενα.

### **ασφάλεια χημειοθεραπείας**

Τα φάρμακα της χημειοθεραπείας είναι κυτταροτοξικά. Για επτά ημέρες μετά τη αγωγή, τα σωματικά υγρά σας, τα οποία περιλαμβάνουν ιδρώτα, εμετό, ούρα και κόπρανα, μπορεί να περιέχουν ίχνη της χημειοθεραπείας και η έκθεση μπορεί να είναι επιβλαβής για άτομα που δεν έχουν καρκίνο. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες ασφαλείας για επτά ημέρες μετά από κάθε αγωγή χημειοθεραπείας για να αποφευχθεί η έκθεση άλλων ατόμων.

- Κατεβάστε κάτω το καπάκι όταν ξεπλένετε την λεκάνη της τουαλέτας για να αποφύγετε το πιτσίσισμα και ξεπλύνετε δύο φορές.
- Ρούχα ή λευκά είδη λερωμένα με σωματικά υγρά θα πρέπει να πλένονται χωριστά στο μέγιστο κύκλο πλυσίματος. Όλα τα άλλα άπλυτα μπορούν να συνδυαστούν με ασφάλεια με τα άπλυτα άλλου ατόμου.
- Εάν σας χυθεί χημειοθεραπεία, φάρμακα ή οποιαδήποτε σωματικά υγρά, βάλτε γάντια και καθαρίστε τα μουλιάζοντάς τα με χαρτοπετσέτα, καθαρίζοντας την περιοχή με ζεστό, σαπουνόνερο και ένα πανί μιας χρήσης και μετά ξεπλύνετε με κρύο νερό.
- Τοποθετήστε σε διπλή σακούλα τα απορρίμματα που έρχονται σε επαφή με τη χημειοθεραπεία ή σωματικά υγρά.
- Εάν δεν μπορείτε να καταπιείτε ολόκληρα τα δισκία της χημειοθεραπείας σας, μιλήστε στο φαρμακοποιό ή το γιατρό σας. Δεν πρέπει να θρυμματίζονται, να μασούνται ή να κόβονται.
- Φυλάσσετε τα φάρμακα χημειοθεραπείας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας. Μην τα κρατάτε σε οργανωτή χαπιών και βεβαιωθείτε ότι

φυλάσσονται μακριά από παιδιά. Επιστρέψτε τυχόν αχρησιμοποίητο φάρμακο στο φαρμακείο για σωστή απόρριψη.

- Οι έγκυες και τα μέλη της οικογένειας μπορούν ακόμα να επισκεφθούν, αλλά θα πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα για να αποφεύγετε την επαφή με τυχόν κυτταροτοξικά σωματικά υγρά.

#### **ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΓΙΑΤΡΟ**

Υπάρχουν ορισμένα συμπτώματα για τα οποία πρέπει να αναζητήσετε επείγοντως βοήθεια με άμεση προσέλευση στο τμήμα επειγόντων περιστατικών. Αυτά περιλαμβάνουν

θερμοκρασία 38 βαθμών Κελσίου ή υψηλότερη, ρίγη, ιδρώτες, τρεμούλες, δυσκολία στην αναπνοή, ανεξέλεγκτη διάρροια, εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε οποιοδήποτε φαγητό ή υγρό, ή πόνο που δεν μπορείτε να ελέγξετε με τα φάρμακα που σας συνταγογράφησαν.

Θα πρέπει να αναφέρετε ορισμένα επιπλέον συμπτώματα τη θεραπευτική ομάδα σας το συντομότερο δυνατό. Αυτά περιλαμβάνουν πονοκέφαλο ή δυσκαμψία του αυχένα,

πονόλαιμο, βήχα ή κρυολόγημα, πληγές στο στόμα, εξάνθημα ή ερυθρότητα του δέρματος, πρήξιμο, ερυθρότητα ή ευαισθησία, ειδικά γύρω από μια πληγή, την τοποθεσία που είναι το σωληνάκι ή περιοχή του ορθού, και πόνο ή αίμα κατά την ούρηση. Η υγειονομική υπηρεσία σας μπορεί να σας συμβουλευσει να επικοινωνήσετε με τον συντονιστή νοσηλεύτη σας, θεράποντα θάλαμο ή γιατρό για οδηγίες διαχείρισης αυτών των συμπτωμάτων.