



INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Kthimi në shtëpi pas transplantit autolog të qelizave mëmë

Ky informacion do t'ju ndihmojë që të jeni gati për t'u kthyer në shtëpi pas transplantit autolog të qelizave mëmë.

Ndërkohë që e lexoni këtë informacion, mbani shënim ose shënoni vendin(et) ku keni pyetje. Kjo do t'ju kujtojë që të bëni pyetjet tuaja herës tjetër që takoheni me skuadrën e transplantit.

Para se të ktheheni në shtëpi

Para se të ktheheni në shtëpi, është e rëndësishme që ju dhe kujdestari juaj të jeni gati për këtë ndryshim. Gjithsesi, do t'ju duhet të ndiqni masat parandaluese që të ruani shëndetin dhe të parandaloni infektimin. Është e rëndësishme që ju të përfshihen në planifikimin e përkujdesjes suaj në shtëpi. Ekipi juaj i transplantit do të punojë me ju për të bërë plane për përkujdesjen tuaj vijuese para se të largoheni.

Kjo fazë e rikuperimit, pas transplantit tuaj, zgjat për një periudhë të gjatë kohore - nga dalja nga spitali deri në 1 vit

(ose më gjatë). Është e rëndësishme që të mbani mend se edhe pse analizat e gjakut komplet tregojnë nivel normal, sistemi imunitar është ende shumë i pazhvilluar. Do t'ju duhet të merrni ende mjekime dhe të ndiqni masat parandaluese që të ruani shëndetin dhe të shmangni infektimin.

Gjatë kësaj faze mund të shfaqen disa ndërlikime, sidomos ato që prekin organet tuaja. Kjo mund të ndodhë edhe nëse ato nuk kanë qenë problem më parë gjatë trajtimit tuaj.

Afatet kohore që janë dhënë këtu janë udhëzime të përgjithshme. Ekipi juaj i transplantit mund t'ju japë një afat më të saktë kohor.

Bizhuteri sinjalizimi mjekësor

Para se të dilni nga spitali, do t'ju duhet të porositni një byzylyk ose varëse për lajmërim mjekësor. Stafi i transplantit do t'ju ndihmojë. Disa nga kompanitë që ofrojnë bizhuteri sinjalizimi mjekësor janë MedicAlert® (www.medicalert.org) dhe ROAD iD (www.roadid.com).

Byzylyku ose varësja juaj duhet të ketë të gdhendur shënimin "Transplanti autolog i qelizave mëmë" dhe "Vetëm përbërësit e qelizave të gjakut të trajtuara me rreze dhe përbërësit e gjakut të sigurt nga CMV." Kjo do t'ju lejojë ndihmësmjekëve ose personelit të spitalit të dinë se çfarë duhet të bëjnë nëse pësoni ndonjë aksident dhe s'mund t'ua thoni vetë këtë.

Kthimi në shtëpi

Edhe pse mund të jeni shumë të lumtur dhe të ndiheni gati për t'u kthyer në shtëpi, mund të ndiheni edhe të shqetësuar. Është normale që të ndiheni i shqetësuar dhe i merakosur, ndërsa ju afrohet data e daljes nga spitali. Në shtëpi, ju dhe familja juaj do të duhet të menaxhoni përkujdesjen tuaj. Që ta menaxhoni këtë me besim dhe pa shqetësime kërkon kohë. Gjatë vizitave tuaja pasuese, punonjësi juaj social mund t'ju ndihmojë që të merrni shërbimet që ju nevojiten dhe t'ju ofrojë mbështetje emocionale.

Kur të ktheheni në shtëpi, do t'ju duhet kohë për t'u mësuar përsëri me jetesën në shtëpi. Mund t'ju duket se gjërat që duhet të bëni për të mos u sëmurrur ju shtojnë një lloj stresi në jetën tuaj. Me kalimin e kohës, ndjesia e stabilitetit dhe rehatisë do të kthehet sërish. Përpiquni të qëndroni sa më të qetë dhe me vetëbesim që mundeni.

Shërimi juaj pas transplantit do të ndodhë gradualisht. Ka të ngjarë që të mos ndiheni njësoj, sikurse jeni ndjerë para se të sëmureshit, për një farë kohe. Mund të ndiheni të lodhur dhe të dobët, të keni më pak oreks dhe të vini re ndryshime në shije dhe nuhatje. Gjithashtu do të duhet kohë që të rifitoni fuqinë dhe të rifilloni të bëni aktivitetet që keni pëlqyer para sëmundjes suaj dhe transplantit.

Parandalimi i infeksionit

Zakonisht duhen 3 deri në 12 muaj që sistemi juaj imunitar të rigjenerohet pas transplantit tuaj. Viti i parë pas transplantit është si viti juaj i parë i jetës, ashtu si një fëmijë i sapolinduar. Gjatë kësaj kohe, ju rrezikoheni të infektoheni. Ekipi juaj i transplantit do të kontrollojë analizat e gjakut komplet për të parë si po funksionon sistemi juaj imunitar. Në varësi të analizave të qelizave të gjakut komplet, ata mund të bëjnë ndryshime ose të përfshijnë shtesa në udhëzimet e mëposhtme.

Më poshtë janë disa këshilla të përgjithshme që duhet të ndiqni për t'u mos u infektuar.

- Lani duart shpesh me sapun antibakterial dhe me ujë ose me dezinfektues me bazë alkooli.
- Qëndroni larg njerëzve të sëmurë ose që kanë qenë të sëmurë kohët e fundit.
- Mbani maskë dhe doreza kur jeni në publik ose nëse jeni pranë të panjohurve (nëse ekipi juaj i transplantit jua kërkon këtë).

Gjërat e mëposhtme mund të jenë shenja për infeksion.

Telefononi doktorin tuaj nëse keni:

- Temperaturë rreth 38°C (100.4 °F) ose më të lartë.
 - Mos merrni acetaminofen (Tylenol®) përveç nëse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor ju thotë ndryshe.

- Nuk është e nevojshme që ta matni temperaturën çdo ditë. Por kontrollojeni rregullisht nëse nuk ndiheni mirë.
- Lëkurë (e kuqe, ndjesi të ngrohti) e skuqur, djersitje ose të dridhura.
- Kollë, teshtitje, rrjedhje hundësh, vështirësi në frymëmarrje ose shqetësime në gjoks.
- Skuqje, ënjtje ose dhimbje në fyt, sy, veshë, lëkurë, kyçe ose stomak (bark).
- Shikim të turbullt ose ndryshime të tjera në aftësinë tuaj për të parë qartë.
- Urinim të shpeshtë, ndjesi djegieje gjatë urinimit ose të dyja.
- Acarim në rektum, duke përfshirë djegie dhe dhimbje.
- Urtikarie .
- Flluska të vogla, të ngjashme me flluskat rreth gojës ose në çdo pjesë tjetër të trupit.
- Vështirësi në shpëlarjen e kateterin tuaj afatgjatë të gjoksit, nëse keni një të tillë.
- Dridhje gjatë ose pas shpëlarjes së kateterit afatgjatë të gjoksit, nëse keni një të tillë.

Ju mund të merrni viruse më lehtësisht, deri në momentin që sistemi juaj imunitar të kthehet në normalitet. Një nga këto

viruse është ai që shkakton linë e dhenve dhe herpes. Nëse ekspozoheni ndaj lisë së dhenve dhe herpesit, telefononi menjëherë doktorin apo infermieren tuaj të transplantit. Do t'ju duhet të vini që t'ju shohin nëse keni nevojë për trajtim.

Është gjithashtu e mundur që viruset që keni pasur në të kaluarën të riaktivizohen. Për shembull, virusi që shkakton linë e dhenve dhe herpesin mund të riaktivizohet nëse keni kaluar linë e dhenve kur keni qenë fëmijë. Kjo shpesh fillon si dhimbje në lëkurë e shoqëruar me puçrra ose flluska të mbushura me lëng. Nëse ju zhvillon flluska, ato mund të jenë tejet të vogla ose të mëdha sa një gomë lapsi. Ato mund të shkaktojnë dhimbje, kruajtje ose djegie. Nëse keni ndonjë nga këto simptoma, telefononi menjëherë doktorin apo infermieren tuaj në mënyrë që të trajtoheni.

Pasi sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar, do të filloni të bëni vaksinat e fëmijërisë. Kjo zakonisht fillon rreth 1 vit pas transplantit tuaj, por ekipi juaj i transplantit do të vendosë se kur është koha e përshtatshme për ju.

Ka disa gjëra që mund të bëni për të zvogëluar mundësinë që të merrni ndonjë infeksion. Më poshtë ne po ju japim disa udhëzime që t'i ndiqni. Ekipi juaj i transplantit mund t'ju japë më shumë porosi ose ndryshime në udhëzimet e mëposhtme. Gjithmonë ndiqni udhëzimet e ekipit tuaj të transplantit.

Higjiena personale

Ndërkohë që po rimëkëmbeni nga transplantu juaj, është shumë e rëndësishme që ta mbani veten të pastër. Duke vepruar në këtë mënyrë mund të ndihmoni në parandalimin e infeksioneve. Ndiqni udhëzimet e mëposhtme.

- Bëni dush ose lahuni në vaskë çdo ditë.
 - Përdorni sapun të butë siç është Dove® ose Caress®. Mos përdorni Ivory® ose sapun deodorant. Ata mund t'ua thajnë lëkurën.
 - Sigurohuni që të lani sjetullat dhe pjesët intime.
 - Përdorni një pecetë dhe peshqir që janë vetëm për përdorim personal.
 - Nëse lëkura juaj është e thatë, mos përdorni ujë shumë të nxehtë. Përdorni vajin e foshnjave ose krem lëkure siç është Eucerin® ose CeraVe®. Lyejeni lëkurën pasi të laheni, ndërkohë që lëkura juaj është ende e lagur. Fshijeni lëkurën ngadalë me një peshqir. Mos përdorni locione që përmbajnë alkool. Ato do t'jua thajnë më shumë lëkurën.
- Kufizoni kohën e ekspozimit ndaj rrezeve të drejtpërdrejta të diellit. Lëkura juaj do të jetë më e ndjeshme dhe mund të digjet më lehtë pas transplantit tuaj. Barnat që jeni duke marrë mund ta përkeqësojnë këtë.
 - Sa herë që dilni në diell, përdorni krem me faktor

mbrojtës nga dielli me të paktën 30. Lyhuni herë pas here.

- Nëse qëndroni nën dritën direkte të diellit për 20 minuta ose më shumë, vishni rroba të pambukta dhe një kapele mbrojtëse. Qëndrimi në diell për një kohë të gjatë mund të riaktivizojë gjithashtu flluskat rreth buzëve (virusi herpes simpleks).
- Ju mund të mbani lente kontakti, por sigurohuni që ato të pastrohen mirë para se t'i vendosni. Mos e ripërdorni solucionin e pastrimit. Sigurohuni që t'i hidhni tej solucionet e pastrimit pas skadimit. Nëse sytë tuaj janë të thatë, përdorni pika hidratuese.
- Ju mund të përdorni makijazh, por të gjitha produktet duhet t'i blini të reja pas transplantit tuaj.
- Do t'ju rriten thonjtë rinj që do të zëvendësojnë thonjtë e vjetër. Kjo do të ndodhë gradualisht nga 3 deri në 4 muaj pas transplantit tuaj. Mos bëni manikyr apo pedikyr në sallone thonjsh, ndërkohë që sistemi juaj imunitar po rikuperohet. Ju mund ta bëni këtë në shtëpi me pajisjet tuaja.
- Nëse sërish keni një kateter afatgjatë, mos e futni në ujë kur të laheni. Për më shumë informacion, lexoni burimin *About Your Tunneled Catheter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter).

- Mos bëni pirsing ose tatuazhe pas transplantit tuaj. Këto rrisin rrezikun e hepatitit dhe infeksioneve të tjera.

Flokët zakonisht fillojnë të rriten prapë pas rreth 3 muajsh pas transplantit. Mundet që flokët të rriten më pas me një strukturë të ndryshme. Ndonëse ndodh rrallë, rënia e flokëve mund të ndodhë muaj apo vite pas transplantit.

Higjiena e gojës

Vazhdoni të tregoni kujdes për gojën tuaj në të njëjtën mënyrë sikurse e keni bërë gjatë kohës në spital. Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor do t'ju tregojë kur mund të filloni të përdorni furçë dhëmbësh tepër të butë. Kjo do të ndodhë kur vlera absolute e neutrofileve tuaja (ANC) të jetë më e lartë se 500 (ndonjëherë e shprehur si 0.5) dhe vlera e trombociteve të jetë 20.000 (ndonjëherë e shprehur si 20) ose më e lartë.

Pyesni doktorin ose dentistin tuaj kur mund t'i pastroni dhëmbët me fije dentare dhe të përdorni furçë të rregullt dhëmbësh.

Nëse mbani proteza, pastrojini vazhdimisht që të mos merrni ndonjë infektion. Futini ato çdo ditë në çfarëdolloj solucionit protezash. Ndiqni udhëzimet në produkt. Më pas shpëlajini mirë me ujë çezme. Protezat tuaja mund të kenë nevojë për ristrukturim pas transplantit tuaj.

Nëse ndonjë nga medikamentet tuaja për shpëlarjen e gojës

është në formë solucioni, hiqini protezat para se të shpëlani gojën ose të lani gojën me medikamentin. Kjo do të bëjë që barnat të veprojnë më mirë dhe do ta mbrojnë gojën që të mos infektohet përsëri. Thojini doktorit ose infermieres nëse keni dhimbje ose shqetësime në gojë.

Ju mund të keni tharje të gojës për 3-4 muaj ose më shumë pas transplantit tuaj. Mos përdorni solucion goje me bazë alkooli të blerë në dyqan ose peroksid hidrogjeni. Ato do t'ju thajnë dhe irritojnë gojën. Në vend të tyre, përdorni gargarë të butë me ujë me kripë. Përgatiteni atë duke e përzier me:

- ½ lugë kafeje kripë
- ½ lugë kafeje sodë buke
- 0.25 l (8 ons) ujë

Dentisti juaj mund t'ju japë me recetë shpëlarës të tjerë. Mbajtja në gojë e karameleve pa sheqer ose tabletave të fytit mund të ndihmojë gjithashtu.

Gjëndrat tuaja të pështymës mund të mos jenë në gjendje aq të mirë që të eliminojnë bakteret nga goja pas transplantit tuaj. Kjo rrit rrezikun për kavitete. Përdorni pastë dhëmbësh me fluor. Ju gjithashtu mund të përdorni gargarë me fluor pasi goja të jetë shëruar plotësisht dhe nuk është më shumë e thatë. Mbajeni solucionin nëpër gojë për të paktën një minutë, pastaj nxirreni atë. Mos e shpëlani gojën.

Kujdesi për kateterin tuaj afatgjatë

Është po aq e rëndësishme që kateterin tuaj afatgjatë ta mbani të pastër pasi daljes nga spitali, ashtu siç keni bërë gjatë kohës në spital. Nëse dilni nga spitali me një kateter afatgjatë, infermierja do t'ju mësojë se si të kujdeseni për të në shtëpi. Do të keni mundësinë të praktikoheni teksa infermierja ju shikon.

Telefononi menjëherë zyrën e doktorit tuaj nëse:

- Keni skuqje, ënjtje ose rrjedhje rreth zonës ku kateteri del nga trupi juaj
- Lidhësi juaj pa gjilpërë bie
- Keni temperaturë prej 38 °C (100.4 °F) ose më të lartë ose të dridhura
- Ndodh një thyerje apo rrjedhje në kateterin tuaj
- Keni një problem të pashpjegueshëm me kateterin tuaj

Ambienti juaj i shtëpisë

- Mbajeni shtëpinë tuaj me sa më pak pluhur dhe papastërti që të jetë e mundur. Por, mos shkoni në ekstrem. Për shembull, mos i rilyeni muret ose mos vendosni tapete të rinj.
- Mos qëndroni pranë rinovimeve apo ndërtimeve, derisa ekipi i transplantit t'ju thotë se kjo nuk përbën problem. Kjo

përfshin ato që janë në proces dhe që janë bërë brenda 3 muajve të fundit.

- Qëndroni larg zonave me lagështirë ku mund të zhvillohet myku, siç mund të jetë një bodrum i lagësht. Mund të përdorni një sistem filtrimi të ajrit në shtëpi, por nuk është nevoja.
- **Mos përdorni humidifikues.** Bakteret dhe myku rriten lehtësisht në të. Një enë me ujë e vendosur afër një ngrohësi mund të jetë e dobishme në dimër. **Nëse e bëni këtë, ndryshojeni ujin çdo ditë.**
- Në përgjithësi, përpiquni të mos bëni asnjë punë të përditshme të tillë si fshirja e pluhurit ose me fshesë me korrent gjatë 3 muajve të parë pas transplantit tuaj. Në varësi të nivelit tuaj të energjisë, ju mund të gatuani, të lani enët ose të hekurosni.
- Mbajeni banjën tuaj shumë të pastër, veçanërisht vaskën dhe VC-në. Sigurohuni që të pastrohet rregullisht me një dezinfektues. Është më mirë që dikush tjetër ta bëjë këtë punë të përditshme.
- Lajini me kujdes enët, peshqirët dhe çarçafët tuaj. Nuk është e nevojshme t'i lani veçmas nga ato të pjesëtarëve të tjerë të familjes.
 - Lajini me kujdes të gjithë pirunët, lugët dhe thikat me ujë të nxehtë dhe detergjent enësh ose në pjatolarëse.

- Lajini peshqirët dy herë në javë, ndërsa çarçafët e krevatit një herë në javë. Përdorni vetëm peshqirët dhe pecetat tuaja, jo ato të pjesëtarëve të tjerë të familjes.
- Ju mund të mbani lule natyrale në shtëpi. Por gjatë muajve të parë pas transplantit tuaj:
 - Mos e prekni dheun nga lulet shtëpiake pa doreza dhe maskë.
 - Mos e prekni ujin në vazot e luleve. Uji duhet të ndërrohet çdo ditë nga dikush tjetër.

Kafshët shtëpiake

Kafshët mund të mbartin sëmundje. Ato mund t'ju vënë në rrezik më të madh infeksionesh, ndërkohë që sistemi imunitar po rimëkëmbet. Mund të mbani kafshë shtëpiake në shtëpinë tuaj dhe ta prekni, por është mirë që të mos keni kontakt të afërt fizik. Për shembull, mos e mbani kafshën në prehër. Mos e prekni pështymën ose jashtëqitjen e kafshës. Sigurohuni që të mbronni veten nga kafshimet ose gërvishtjet.

Mos i prekni dhe i mbani në duar zogjtë, zhapinjët, gjarpërinjtë, breshkat, kavjet ose brejtësit e tjerë, ndërkohë që rimëkëmbeni. Nëse keni akvarium dhe ju duhet ta pastroni vetë, mbrojeni veten, duke përdorur doreza.

Nëse keni një mace ose qen në shtëpi, ndiqni udhëzimet shtesë më poshtë derisa doktori t'ju japë udhëzime të tjera.

- Sigurohuni që kafsha shtëpiake të ketë bërë vaksinat për imunizim dhe ato suplementare.
- Kërkojini veterinerit të bëjë kontrollin vjetor të jashtëqitjes së kafshës suaj për parazitë.
- Nëse keni një mace, testojeni për leukemi dhe toksoplazmozë çdo vit.
- Trajtojeni kafshën tuaj shtëpiake për pleshta. Nëse kafsha juaj del nëpër zona të pyllëzuara, kontrollojeni për rriqra çdo ditë gjatë sezonit të rriqrave (maj-nëntor). Bisedoni me veterinerin në lidhje me përdorimin e një qaforeje kundër pleshtave dhe rriqrave.
- Mos i pastroni kutitë e mbeturinave të maces ose jashtëqitjet e qenit tuaj. Kërkojani dikujt tjetër që ta bëjë këtë gjë.
- Mbajini kafshët tuaja në shtëpi ose në pronën tuaj sa herë që keni mundësi. Kjo do t'i ndihmojë që të mos infektohen me sëmundje nga kafshët e tjera.
- Mos i lejoni kafshët shtëpiake në shtratin tuaj.
- Jashtë shtëpisë suaj, shmangni kontaktin e afërt me kafshët e fermës ose ato në kopsht zoologjik.

Nëse keni ndërmend të merrni një kafshë shtëpiake pas transplantit tuaj, është më mirë të zgjidhni një qen ose mace të shëndetshme që të jetë më e madhe se një vjeç.

Sterilizojini dhe tridhini ato.

Familja dhe vizitorët

Ju mund të jenë në kontakt të afërt fizik me pjesëtarët e familjes suaj. Megjithatë, mos jini në kontakt të afërt me dikë që ka ndonjë shenjë të ftohti ose është i sëmurë. Mbani maskë nëse duhet të qëndroni në të njëjtën dhomë me dikë që është i sëmurë. Pjesëtarët e familjes suaj dhe miqtë e ngushtë duhet të bëjnë vaksinën vjetore të gripit.

Ju mund të keni vizitorë, por duhet të vinë në grupe të vogla. Mos vizitoni askënd që:

- Ka grip.
- Ka linë e dhenve.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj lisë së dhenve.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj virusit herpes simpleks (virusi që shkakton fluska rreth gojës dhe në organet gjenitale).
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj herpesit zoster.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj çdo lloj virusi ose infeksioni tjetër.
- Ka bërë kohët e fundit një vaksinë me një virus të gjallë si varicela (virusi i lisë së dhenve) ose rotavirusi. Ka shumë pak të tilla, por nëse dikush në familjen tuaj ka nevojë për to, thojini doktorit tuaj se keni imunitet të dobët dhe jetoni

në të njëjtën shtëpi.

Telefononi menjëherë doktorin tuaj nëse ju ose ndonjë pjesëtar tjetër i familjes është ekspozuar ndaj lisë së dheneve, herpesit zoster, fruthit ose fruthit gjerman (rubeola).

Jashtë shtëpisë suaj

Bëni shëtitje të rregullta jashtë, por shmangni zonat e ndotura dhe kantieret e ndërtimit. Ecja është një mënyrë e shkëlqyer për të rifituar forcën dhe rezistencën tuaj.

Megjithatë, gjatë muajve të parë pas transplantit tuaj, shmangni vendet e mëposhtme kur kashumë njerëz:

- Supermarketet
- Qendrat tregtare
- Kinematë
- Shkollat
- Restorantet
- Transportin publik
- Vendet e adhurimit (si kishat, sinagogat dhe xhamitë)

Ju mund të shkoni në këto vende, por në orët kur ka më pak njerëz.

Shmangni përdorimin e transportit publik (si trenat ose autobusët) për të paktën 3 muaj pas transplantit tuaj. Ne e

kuptojmë se mund t'ju duhet të merrni një shërbim taksie, makine ose një transport tjetër, si ai për persona të kufizuar, për t'u kthyer për vizita të mëtejshme. Ne rekomandojmë që të mbani maskë dhe doreza kur përdorni këtë shërbim transporti.

Mund të bëni not në oqean, pasi të rifitoni forcën dhe të jeni më aktiv. Kushtojini vëmendje sinjalizimeve nga departamenti lokal i shëndetit. Ju gjithashtu mund të bëni not në një pishinë private që nuk është e mbushur me njerëz.

Sigurohuni që pishina të jetë trajtuar me klor. Mos bëni not në liqene, lumenj ose pishina publike ose të mbushura me njerëz deri në fazën që sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar. **Mos bëni not nëse e keni ende të vendosur kateterin tuaj afatgjatë.**

Doktori juaj do t'ju tregojë kur mund të hiqen disa ose të gjitha këto kufizime.

Gjakderdhje

Trombocitet janë qeliza gjaku që ndihmojnë në formimin e mpiksjeve dhe kontrollin e gjakderdhjes. Kur numri i trombociteve është i ulët, atëherë rrezikoni të keni gjakderdhjeje. Ju mund të dilni nga spitali, duke pasur numër të ulët trombocitesh. Mund të duhen javë ose muaj që trupi juaj të prodhojë një numër normal të trombociteve. Mund t'ju duhet të bëni transfuzion të trombociteve.

Shenjat e një numri të ulët trombocitesh përfshijnë ndryshime në lëkurë, gjakderdhje ose të dyja. Ndryshimet në lëkurë mund të përfshijnë shumë mavijosje ose petekie. Këto janë njolla të vogla, të kuqe të purpurta në lëkurën tuaj që nuk zhduken kur i shtypni. Ju mund t'i shihni ato në gjymtyrët tuaja të poshtme ose në pjesën e brendshme të kyçeve të këmbës. Simptoma të tjera të numrit të ulët të trombociteve mund të përfshijnë gjakderdhje nga mishrat e dhëmbëve ose hundët.

Nëse ktheheni në shtëpi me ndonjë nga këto simptoma dhe ato përkeqësohen ose bëhen më të shpeshta, telefononi doktorin tuaj. Nëse nuk keni pasur asnjë nga këto simptoma dhe ato shfaqen papritmas, telefononi doktorin tuaj. Kjo mund të nënkuptojë se numri juaj i trombociteve ka ndryshuar.

Nëse keni një lëndim që shkakton gjakderdhje, mos u frikësoni. Qëndroni të qetë dhe ndiqni udhëzimet e mëposhtme për natyrën e lëndimit.

- **Plagë të hapura:** Nëse priteni, vendosni një garzë, peshqir ose napë të thatë të pastër mbi prerjen. Shtypeni fort. Mbajeni shtypur derisa gjakderdhja të ndalojë. Nëse gjakderdhja nuk ndalet, ngrijeni lart plagën. Për shembull, ngrijeni krahun ose këmbët tuaja lart. Vendosni akull mbi plagë dhe telefononi doktorin tuaj.

- **Rrjedhje gjaku nga hundët:** Nëse keni rrjedhje gjaku nga hundët, uluni dhe përkuluni pak përpara. Mos e përkulni kokën prapa. Shtypeni urën e hundës fort ndërmjet gishtit të madh dhe atij tregues për të paktën 10 minuta pa ndërprerje. Nëse gjakderdhja nuk ndalet, vazhdoni ta shtrëngoni hundën. Vendosni një qese të vogël me akull në urën e hundës derisa të ndalojë gjakderdhja. Nëse gjakderdhja vazhdon për më shumë se 30 minuta, telefononi doktorin tuaj.
- **Aksidentet:** Nëse ju ndodh një aksident, mund të keni nevojë për gjak ose komponentë gjaku. Ato duhet të trajtohen me rreze në 3.000 rads. Kjo bëhet që gjaku i transfuzuar të mos shkaktojë GVHD.
 - Mbajeni bizhuterinë tuaj MedicAlert në trup gjatë të gjithë kohës. Ato i sigurojnë doktorit që do t'ju trajtojë këtë informacion.
 - Nëse shtroheni në një spital tjetër, kërkojini doktorit që të telefonojë menjëherë Memorial Sloan Kettering (MSK) për udhëzime mbi komponentët e gjakut.

Nëse numri i trombociteve është nën 50.000 (50), atëherë ndiqni udhëzimet më poshtë.

- Përdorni makinë elektrike kur rruheni.
- Përdorni furçë dhëmbësh të butë ose spërkatës uji me presion për gojën si WaterPic® për të evituar gjakderdhjen

në mishrat e dhëmbëve. Mos përdorni fije dentare.

- Mos merrni aspirina, produkte me përmbajtje aspirine ose barna anti-inflamatore nonsteroidale (NSAID) si ibuprofen (Advil®) ose naproksen (Aleve®). Për më shumë informacion, lexoni “Barna të zakonshme që duhen shmangur”.
- Ju mund t’i shfryni hundët, por jo me forcë.
- Nëse keni kapsllëk, telefononi doktorin tuaj. Mund të keni nevojë për më shumë fibra në dietën tuaj ose një zbutës për jashtëqitjen.
- Shmangni aktivitetet ose sportet që mund të shkaktojnë lëndime. Nëse keni pyetje ose shqetësime në lidhje me këtë, bisedoni me doktorin tuaj.

Rifillimi i aktiviteteve tuaja

Aktivite të përditshme

Koha që duhet për t’u rikuperuar pas një transplantit është e ndryshme. Zakonisht ajo zgjat rreth 3 muaj, por është normale që të zgjasë më shumë ose më pak.

Koha pas transplantit tuaj është një periudhë rimëkëmbjeje dhe zhvillimi qelizash. Qelizat në gojë, stomak, zorrë, flokë dhe muskuj do të zhvillohen të gjitha sërish. Kjo kërkon kalori dhe energji. Mund të ndiheni më të lodhur, sesa prisnit. Mos harroni, kjo lodhje dhe dobësi është normale. Çdo javë duhet

të ndiheni më të fortë.

Rreth muajit të 3-të pas transplantit tuaj, flokët tuaj do të fillojnë të rriten më shpejt. Ju mund të ndiheni mjaft mirë që të rifilloni të ktheheni në nivelin tuaj të zakonshëm të aktivitetit. Nga ky moment e tutje, ka shumë mundësi që do të ndiheni gjithnjë e më mirë. Megjithatë, për shumicën e njerëzve, 2 - 3 muajt e parë e deri në 1 vit pas transplantit janë një kohë rikuperimi.

Ushtrime fizike

Ndoshta do t'ju duhet kohë që të rigjeni forcën tuaj. Mund të jetë e dobishme të ndiqni një plan të rregullt ushtrimesh. Kur filloni të ushtroheni fizikisht, filloni me ushtrime të lehta. Terapisti juaj fizik mund t'ju ndihmojë të vendosni se çfarë lloj stërvitjeje ju përshtatet më së miri. Kur të ndiheni gati, pyetni doktorin tuaj se si t'i shtoni ushtrimet tuaja fizike.

Mos luani sporte fizike ose mos bëni ski derisa numri i trombociteve të jetë mbi 100,000 (100). Mos notoni nëse e keni ende të vendosur kateterin tuaj afatgjatë në gjoks.

Hobet

Disa hobe, siç janë përpunimi i drurit, lyerja me bojë dhe ndërtimi i modeleve, janë me produkte që mund të jenë toksike. Punoni gjithmonë në një dhomë që ka shumë ajër të pastër. Mbajeni dritaren hapur. Përdorni bojëra dhe ngjitës jotoksik. Nëse keni pyetje apo shqetësime rreth rifillimit të

ndonjë hobi tuajin, pyesni doktorin tuaj.

Kthimi në shkollë ose punë

Koha më e shpejtë që mund të ktheheni në shkollë ose punë është 2 deri në 4 muaj nga koha e transplantit tuaj. Ky afat kohor mund të ndryshojë nga personi në person dhe varet nga shumë gjëra të tjera.

Ju mund të ndiheni gati të ktheheni menjëherë ose mund të shqetësoheni për kthimin pasi keni qenë të shkëputur për shumë kohë. Kjo mund t'ju ndihmojë të filloni ngadalë. Për shembull, filloni me një orar prej gjysmë dite ose 3 ditë në javë. Shumica e njerëzve na thonë se të menduarit rreth kthimit është pothuajse më i vështirë, sesa vetë kthimi.

Tranzicioni në stilin e zakonshëm të jetesës mund të jetë i vështirë. Mund të duhet kohë që të mësoheni me ndryshimet në mënyrën se si i perceptoni ato. Për shembull, rënia e flokëve është përvojë shumë e vështirë për shumë njerëz. Ose mund të keni probleme me përqendrimin ose me vëmendjen për një kohë. Mund të mos jeni në gjendje të mbani ritmin tuaj të mëparshëm. Ekipi juaj i transplantit është këtu për të folur me ju për kthimin në shkollë ose punë. Ju mund të flisni me një punonjës social, infermiere, psikiatër ose doktorin tuaj. Ne mund të punojmë me ju për të gjetur mënyra për ta bërë tranzicionin tuaj sa më të lehtë.

Udhëtimet

Për 3 muajt e parë pas ditës së transplantit tuaj, qëndroni jo më larg se 1 orë nga vendndodhja e MSK-së.

Nëse planifikoni të udhëtoni me aeroplan, bisedoni me ekipin tuaj të transplantit për këtë. Duhet të keni një numër të lartë të mjaftueshëm të trombociteve për të udhëtuar në mënyrë të sigurt me aeroplan.

Nëse planifikoni të udhëtoni jashtë vendit gjatë dy viteve të para pas transplantit, bisedoni me ekipin tuaj përkatës. Në varësi të destinacionit tuaj, ata mund të rekomandojnë që të flisni me një ekspert të mjekësisë së udhëtimit për të zvogëluar rrezikun e infektimit jashtë vendit.

Shëndeti seksual

Para se të ktheheni në shtëpi, pyetni doktorin nëse mund të rifilloni aktivitetin seksual. Është e rëndësishme për ju dhe partnerin/en tuaj të merrni përgjigje për pyetjet tuaja. Nëse keni pyetje të reja, ju mund t'i diskutoni ato gjatë vizitave tuaja të vazhdueshme.

Vetëmbrojtja gjatë aktivitetit seksual

Deri në momentin që doktori juaj t'ju thotë se treguesit e qelizave të gjakut dhe sistemi juaj imunitar janë rikuperuar, ndiqni këto masa paraprake:

- Ndërkohë që numri juaj i trombociteve është nën 50.000 (50), mos kryeni marrëdhënie seksuale që përfshin

depërtim ose kontaktin me mukozën. Kjo përfshin seksin vaginal, oral dhe anal ose futjen e gishtave, vibratorëve ose lodrave të tjera seksuale në vaginë ose anus.

- Përdorni prezervativë lateksi sa herë që bëni seks vaginal, oral ose anal. Nëse jeni alergjik ndaj lateksit, bisedoni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor. Kujdes, mos kryeni marrëdhënie seksuale vagjinale, orale, anale ose që përfshin penetrimin, deri në kohën që numri i trombociteve të jetë mbi 50,000 (50).
- Përdorni një pajisje penguese (kondom ose fleta dentare) në çdo kohë që sekrecionet vagjinale ose sperma e partnerit mund të hynë në gojën tuaj.
- Mos merrni pjesë në asnjë aktivitet seksual ku mund ta ekspozoni gojën ndaj feçeve.
- Mos kryeni marrëdhënie seksuale që përfshin kontaktin me mukozën, nëse ju ose partneri/ja juaj keni infeksion gjenital ose mendoni se mund të keni një të tillë.
- Përdorni kontraktivë në mënyrë që të mos mbeteni shtatzënë. Nëse dëshironi të mbeteni shtatzënë në të ardhmen, bisedoni me doktorin tuaj.

Përqafimet, shtrëngimet e lehta, prekja e butë dhe puthja e lëkurës janë mënyra të tjera se si mund të keni kontakte intime me partnerin/en tuaj gjatë kësaj kohe. Për më shumë informacion rreth të qenit seksualisht aktiv gjatë dhe pas

trajtimit, lexoni burimet e mëposhtme:

- *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

Këto mund t'i gjeni në internet ose mund të pyesni infermierën tuaj.

Shoqata Amerikane e Kancerit (American Cancer Society, ACS) gjithashtu ka burime rreth shëndetit seksual pas trajtimit të kancerit. Ato mund të gjenden falas në ACS-në tuaj lokale ose në faqen e internetit të ACS në linqet e mëposhtme.

- *Seksi dhe mashkulli i rritur me kancer*
- *Seksi dhe femra e rritur me kancer*

Informacion për femrat

Pas transplantimit tuaj:

- Mund të keni pak periudha menstruale
- Mund të mos keni periudha menstruale
- Mund të keni thatësi dhe siklet në vagjinë dhe vulvë (zona jashtë vagjinës)

Kremrat vulvovaginal mund të ndihmojnë në lehtësimin e thatësisë dhe shqetësimin e vagjinës dhe vulvës suaj. Ata nuk

përmbajnë asnjë hormon dhe i merrni pa recetë në shumicën e farmacive ose në internet. Shembujt janë kapsula me vitaminë E, Replens[®], Hyalo GYN[®], dhe K-Y[®] marka LIQUIBEADS[™]. Bisedoni me doktorin tuaj të transplantit të palcës kockore para se të përdorni këto produkte.

Lubrifikantët për aktivitetin seksual zakonisht janë në formë të lëngshme ose xheli. Ato përdoren për të ndihmuar lubrifikimin tuaj për të minimizuar thatësinë dhe dhimbjen gjatë aktivitetit seksual. Ju mund t'i përdorni ato për ta bërë aktivitetin seksual më të rehatshëm dhe të kënaqshëm. Disa shembuj janë Astroglide[®], K-Y Jelly, dhe Pjur[®] Woman and Bodyglide (një lubrifikant me bazë silikon). Për më shumë informacion, lexoni burimin *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health). Bisedoni me doktorin tuaj të transplantit të palcës kockore para se të përdorni këto produkte.

Në varësi të trajtimit tuaj, funksioni i vezoreve mund të ndryshojë. Kjo mund të sjellë uljen e niveleve të estrogjenit. Doktor juaj mund të rekomandojë që të merrni suplemente estrogjeni pas transplantit tuaj.

Nëse keni nevojë për ndihmë ose mbështetje me këto çështje, doktor juaj mund t'ju referojë tek një specialist në Programin e mjekësisë seksuale për femrat dhe shëndetin e

grave. Ju gjithashtu mund të kontaktoni direkt programin në numrin 646-888-5076.

Informacion për meshkujt

Ju mund të keni disi mungesë dëshire për aktivitet seksual pas transplantit tuaj. Kjo mund të ketë ndikim në marrëdhënien tuaj. Megjithatë, ndërkohë që rifitoni fuqinë dhe rrisni aktivitetet tuaja edhe dëshira juaj seksuale duhet të rritet.

Ju gjithashtu mund të keni mungesë ereksioni pas transplantit tuaj. Mungesa mund të trajtohet me barna, të tilla si sildenafil citrate (Viagra®) ose tadalafil (Cialis®). Ka shumë mënyra të tjera për të trajtuar mungesën e ereksionit.

Nëse keni nevojë për ndonjë ndihmë apo mbështetje me këto çështje, doktori juaj mund t'ju referojë te një specialist në Programin tonë të mjekësisë seksuale dhe riprodhuese për meshkujt. Ju po ashtu mund të kontaktoni direkt programin në numrin 646-888-6024.

Pirja e alkoolit dhe e duhanit

Pas transplantimit tuaj, organet tuaja kanë nevojë për kohë që të rikuperohen. Alkooli mund të dëmtojë mëlçinë dhe pengojë rikuperimin e palcës kockore. Ky dëmtim mund të jetë më i madh nëse jeni duke marrë barna që mund të ndikojnë në mëlçinë tuaj. Mos pini alkool derisa doktori t'ju

thotë se është e sigurt.

Mos pini kurrë:

- Cigare
- Puro
- Marijuana
- Produkte të tjera duhani

Kjo mund të shkaktojë infeksion të rëndë të mushkërive. Gjithashtu mund të rrisë rrezikun e një kanceri të dytë. Nëse keni nevojë për ndihmë që ta ndërprisni pirjen e duhanit, kontaktoni Programin e trajtimit të duhanit në MSK në nr. 212-610-0507 ose vizitoni faqen e internetit: www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Kujdesi i mëtejshëm

Vizitat tuaja pasuese do të planifikohen para se të dilni nga spitali. Mjeku do të vendosë se sa shpesh do t'ju duhen këto vizita. Nëse jeni mirë, ato do të lihen më larg njëra-tjetrës.

Krijimi i një llogarie "MyMSK" mund t'ju ndihmojë të ndiqni takimet tuaja pasuese. "MyMSK" është portali i pacientit të MSK-së. Ajo është një faqe private e personalizuar me informacione për takimet tuaja, rezultatet e testeve laboratorike dhe radiologjike dhe shërben për të komunikuar

me ekipin tuaj të kujdesit. Për ndihmë që të krijoni një llogari “MyMSK”, ndiqni videon tonë *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mysk-patient-portal).

Çfarë duhet të keni me vete

Kur vini në vizitat tuaja të vazhdueshme, sillni një listë të të gjitha barnave që po merrni, duke përfshirë shiritat e nikotinës dhe kremrat, dhe dozat përkatëse. Bëni një listë të barnave që duhet të rimerrni. Nëse ndonjë prej barnave do t’ju mbarojë para vizitës suaj të mëtejshme, njoftoni doktorin para takimit të radhës. Gjatë vizitës, do të merrni receta ilaçesh, të cilat mund t’i merrni në MSK ose te farmacia që keni pranë.

Mund të jetë e dobishme të sillni me vete një listë të pyetjeve që ju kanë ardhur ndërmend që nga vizita juaj e fundit.

Çfarë duhet të prisni

Do të bëni analiza gjaku për të parë numrin e rruazave, nivelet e elektroliteve dhe funksionin e mëlçisë e të veshkave. Mjeku do t’ju tregojë nëse keni nevojë për aspirim të palcës së kockave dhe kur.

Ju mund të keni nevojë për trajtime intravenoze (IV), duke përfshirë antibiotikë dhe transfuzion gjaku. Nëse keni nevojë, mjeku ose infermierja do t’ju thonë se për sa kohë dhe sa

shpesh keni nevojë. Këto takime zakonisht do të planifikohen në të njëjtat ditë ashtu si vizitat tuaja pasuese.

Vaksinat dhe imunizimi

Pas transplantit, nuk do të keni nga vaksinat që njëjtën mbrojtje që keni pasur kur ishit fëmijë. Kjo do të thotë që do t'ju duhet të bëni përsëri vaksinat e fëmijërisë pasi sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar. Kjo zakonisht ndodh rreth 1 vit pas transplantit tuaj.

Ekipi juaj i transplantit do të koordinojë vaksinimet tuaja sapo të jetë e sigurt që ju t'i bëni ato ose ju mund të referoheni te një infermiere e kualifikuar në Klinikën tonë të Imunizimit. Vaksinat mund të bëhen pranë MSK-së, ose infermierja mund t'i japë mjekut tuaj të përgjithshëm një listë të vaksinave të rekomanduara. Ndonjëherë është e vështirë që ofruesit e shëndetësisë të marrin vaksinat, prandaj mund t'ju duhet t'i merrni në MSK.

Kujdesi dentar

Pasi ta keni marrë veten nga transplantit, shkoni tek dentisti juaj lokal për kontrole rutinë. Nëse keni nevojë për ndërhyrje të mëdha dentare, duhet që dentisti juaj lokal të telefonojë një dentist në MSK në nr. 212-639-7644 para se të ndërhyjë. Doktorit juaj i transplantit do t'ju tregojë se kur është e sigurt të rifilloni nga të gjitha kujdeset dentare me dentistin tuaj.

Thojini doktorit ose dentistit tuaj nëse:

- Keni marrë barna pamidronate (Aredia®) ose acid zoledronik (Zometa®)
- Keni shtrëngim të nofullave
- Keni dhimbje dhëmbi
- Keni ndryshim të ngjyrës së mishrave të dhëmbëve
- Mishrat e dhëmbëve janë tërhequr

Kontrolli i syve

Ju mund të zhvilloni katarakte nëse keni bërë terapi me rreze ose steroide me doza të larta. Nëse zhvilloni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, vizitohuni tek okulisti.

- Pamje e turbullt, e paqartë, e mjegullt ose me perde
- Ndryshime në mënyrën se si i shihni ngjyrat
- Probleme me drejtimin e makinës natën si dritat verbuese nga makinat përballë
- Probleme me dritat verbuese gjatë ditës
- Shikim i dyfishtë

Ju mund të keni nevojë për të ndryshuar vetëm recetën tuaj të syzeve ose të lenteve të kontaktit. Sigurohuni që t'i tregoni specialistit të syzeve ose okulistit se çfarë trajtimi keni bërë.

Mundohuni të prisni deri të paktën 3 muaj pas transplantit tuaj para se t'ju rekomandohet një numër i ri i lenteve/syzeve,

pasi shikimi juaj mund të ndryshojë gjatë procesit të rimëkëmbjes.

Barna të zakonshme që duhen shmangur

Mos merrni aspirinë, barna që përmbajnë aspirinë, ose barna anti-inflamatore nonsteroidale (NSAID) derisa t'ju thotë doktori se është në rregull. Për një listë të këtyre barnave, lexoni burimin *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Kontrolloni etiketën e çdo bari që merret pa recetë që mendoni të merrni për t'u siguruar që ato të mos përmbajnë përbërës që duhet të shmangni. Nëse keni dyshime për ndonjë medikament për të cilin nuk jeni i sigurt nëse duhet ta merrni, pyetni ekipin tuaj të transplantit.

Mos merrni asnjë suplement bimor ose preparate shtëpiake pa folur më parë me ekipin tuaj të transplantit.

Burimet

Burime të MSK-së

Edukimi i pacientit dhe i kujdestarit

www.mskcc.org/pe

Për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale, vizitoni faqen e

internetit të edukimit të pacientëve dhe kujdestarit. Aty ju mund të gjeni burime të shkruara, video dhe programe mësimore në internet.

Programi i mjekësisë seksuale femërore dhe shëndetit të grave

646-888-5076

Telefononi për më shumë informacion rreth çështjeve që lidhen me funksionin seksual femëror.

Programi i mjekësisë seksuale dhe riprodhuese të mashkullit

646-888-6024

Telefononi për informacion rreth çështjeve që lidhen me funksionin seksual mashkullor.

Programi i trajtimit të duhanit në MSK

212-610-0507

Telefononi për informacion rreth ndërprerjes së pirjes së duhanit ose produkteve të tjera të tij.

Shërbimi dentar i MSK-së

212-639-7644

Telefononi për të folur me një nga dentistët e MSK-së përpara se të bëni ndërhyrje të konsiderueshme dentare në një klinikë lokale.

Burime të jashtme

Bizhuteri MedicAlert

www.medicalert.org

Për informacion në lidhje me bizhuteritë MedicAlert, duke përfshirë byzylykët dhe varëset, vizitoni faqen më lart.

Shoqata Amerikane e Kancerit (ACS)

www.cancer.org

800-227-2345 (800-ACS-2345)

Për informacione të përgjithshme rreth kancerit, vizitoni faqen e tyre të internetit. Gjithashtu mund të kërkonit kopje të printuara të broshurave *Seksi dhe femra e rritur me kancer* ose *Seksi dhe mashkulli i rritur me kancer*.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Returning Home After Your Autologous Stem Cell Transplant - Last updated on July 20, 2023

Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center