

Granulocytter under 0,5 mia/l -forholdsregler i hjemmet



Patientinformation

Svækket immunforsvar efter kemoterapi

Patientinformationen henviser sig til indlagte patienter, som efter kemoterapi opholder sig i hjemmet med svækket immunforsvar, det vil sige granulocytter under 0,5 mia/l.

Patientinformationen er tænkt som et supplement til den mundtlige information, læger og sygeplejersker vil give dig. I patientinformationen kan du finde information om, hvilke forholdsregler vi anbefaler, når du opholder dig i hjemmet, og hvad du skal være særligt opmærksom på.

Patientinformationen bygger videre på information givet i pjecerne

"Forholdsregler ved lave hvide blodlegemer"

"Forholdsregler ved mangel på blodplader" og

"Forebyggelse af svamp i munden".

Anbefalingerne er særlig relevante, når dit immunforsvar er svækket, altså når den del af de hvide blodlegemer, som hedder granulocytter, er under 0,5 mia/L.

Når granulocytterne er lave, er trombocytterne ofte også lave, og du skal derfor være opmærksom på blødning af enhver art.

Når du er hjemme, beder vi dig måle din temperatur to gange dagligt, og i øvrigt hvis du føler dig utilpas, er kulderskær eller får kulderystelser. De målte temperaturer noteres og medbringes ved besøg i afdelingen.

Du skal altid kontakte afdelingen i tilfælde af kulderystelser eller ved feber over 38.0° C. Tabletter Panodil, Pinex, Pamol, Kodimagnyl, Brufen, Voltaren m.fl. må ikke indtages uden aftale med lægen, da de kan virke febernedsettende.

Får du vejrtrækningsbesvær, smerter ved vejrtrækning eller hoste, svie ved vandladning eller andre tegn på infektion, skal du kontakte afdelingen telefonisk.

Ved blødninger, utilpashed eller lignende, er det vigtigt, at du altid kontakter afdelingen telefonisk, da personalet så kan afgøre, om du kan køre selv eller skal hentes.

Hvad kan du selv gøre for at forebygge infektioner?

Hygiejne

- Det er vigtigt, at du vasker hænder hyppigt og grundigt med sæbe, særligt efter toiletbesøg og inden du spiser
- Vi anbefaler, at du tager brusebad dagligt og herefter anvender fugtighedscreme. Du bør skifte tøj dagligt og sengetøj mindst en gang ugentligt. Får du kløe, udslæt, svie eller sår på huden, skal du kontakte afdelingen telefonisk

Når du opholder dig i hjemmet med få hvide blodlegemer, anbefaler vi at fjerne potteplanter med jord fra de rum, du opholder dig i, samt at du ikke udfører havearbejde. Reparationsarbejde med risiko for hudrifter frarådes ligeledes.

Mundhule

For at mindske eller helt undgå svampeangreb i mund og svelg tilrådes grundig mundpleje som beskrevet i patientinformationen:

"Forebyggelse af svamp i munden".

Du skal desuden:

- Efterse munden hvis du føler ubehag. Ved blødninger fra tandkødet, synkesmerter, belægninger, ømhed eller svien i mundhulen, skal du kontakte afdelingen telefonisk

Andre forholdsregler

Hvis du får diarre eller forstoppelse, skal afdelingen underrettes. Begge dele kan være et tegn på en tarminfektion. Forstoppelse kan medføre hæmorider, som er smertefulde og kan blive betændte. Får du hæmorider, er det vigtigt, at du sørger for at vaske dig forinden efter hver afføring. Ligeledes skal du være opmærksom på sviende eller blødende rifter omkring endetarmsåbningen.

Der kan også være risiko for blærebetændelse, hvilket kan forebygges ved god hygiejne og tilstrækkelig væskeindtagelse på ca. 2 liter dagligt.

Vask dig med en uparfumeret sæbe og skift undertøj dagligt. Får du svien ved vandladning eller hyppig trang til vandladning, skal du kontakte afdelingen.

Hvad kan du selv gøre for at forebygge blødning?

Når blodpladetallet er nedsat, er du i øget risiko for at få blødninger.

Se patientinformationen: *"Forholdsregler ved mangel på blodplader"*.

Desuden fraråder vi dig i denne periode

- at deltage i grovere husarbejde - støvsugning, tung rengøring og lignende
- at foretage tunge løft
- at dyrke sport

Får du næseblod, blødninger fra tandkødet, blod i urinen eller afføringen, skal du kontakte afdelingen telefonisk.

Vær opmærksom på, om du får små punktformede blødninger i huden. De kan ligne rød-lilla udslæt og kommer typisk på fødder, skinneben og underarme.

Dette er tegn på lavt antal blodplader, og du skal kontakte afdelingen.

Kontakt med andre

Du kan færdes indendørs og udendørs, men du bør undgå kontakt med smittebærende personer, der har feber, diarre, forkølelsessymptomer, hoste eller lignende.

Ligeledes anbefaler vi, at du undgår at færdes i forretninger, biografteater, restauranter, offentlige transportmidler og lignende, hvor der er mange mennesker. Har dine pårørende influenza eller lignende, skal du meddele dette til afdelingens læger, som informerer om de nødvendige forholdsregler.

Kontakt med andre (fortsat)

Det samme gælder, hvis dine børn eller børnebørn har børnesygdomme eller har været udsat for smitte.

Da kæledyr har en anden bakterieflora end mennesker, anbefaler vi, at du undlader fysisk kontakt med kæledyr.

Aktivitet og motion

Du bør ikke dyrke krævende motion og sport (løb, håndbold, fodbold, tennis, fitness, styrketræning m.m.), når dine blodplader er under 50 mia/l i blodet, eller du får blodfortyndende medicin.

Tal altid med lægen på afdelingen, før du begynder at dyrke motion.

Vi anbefaler dog, at du hver dag sætter tid af til let motion, da det kan være medvirkende til at øge dit velbefindende, samt nedsætte risikoen for f.eks. forstoppelse og infektioner. Aktiviteten kan være f.eks. ½ times let træning på motionscykel, en gåtur i det fri, øvelser i stol eller seng m.m. Har du svært ved at finde aktiviteter eller øvelser, vil afdelin-

gens personale gerne være dig behjælpelig.

Samliv

Ved seksuelt samvær bør du og din partner, hvis blodpladetallet er under 50 mia/l, være forsigtige for at undgå rifter i slimhinden. Det anbefales at bruge kondom, da du på den måde bedst muligt sikrer dig imod infektioner.

Kost

Du bør være omhyggelig med at opretholde en god køkkenhygiejne.

- Pas især på ved tilberedelsen af fjerkræ og råt kød
- Vask hænder før og efter køkkenarbejdet, og inden du spiser
- Karklude og viskestykker skiftes dagligt
- Vi anbefaler, at du undgår skimmelost, rå æg, råt kød og rå fisk
- Al varm mad skal have en kernetemperatur på minimum 75° C. Anskaf evt. et stegetermometer
- Frugt og grønt skal være uden pletter eller skimmel og vaskes grundigt

Hvis appetitten er nedsat, kan det være en fordel at spise mere kalorierig kost for ikke at skulle indtage så store mængder.

Det betyder i praksis, at du f.eks. gerne må komme fløde i sovsen, stege i smør, spise nødder som mellemmåltid, spise marcipanbrød og bytte letmælken ud med sødmælk.

Få udleveret afdelingens supplerende vejledning om kosttilskud.

Vi vil også gerne være dig behjælpelig med gode råd og opskrifter.

Når perioden med lave granulocytter og blodplader er overstået, vil du blive udskrevet fra afdelingen, og overgå til ambulans kontrol.

Derefter er det vigtigt, at du genoptager den normale hverdag uden ovennævnte forholdsregler.



**Herlev
Hospital**

Herlev Hospital
Herlev Ringvej 75
DK-2730 Herlev

Telefon: 4488 4488
www.herlevhosp.dk