

	UOC EMATOLOGIA E CENTRO TRAPIANTI Opuscolo informativo per la dimissione	ALL03_IOemat023_JB	Pag 1 di 8
		Verifica Dr. E.Berselli - RAQ	Rev.01 Del 04.12.2018
		Approvazione: Dott. G.Visani DPT	

A CASA DOPO IL RICOVERO

OPUSCOLO INFORMATIVO
PER IL PAZIENTE E I FAMILIARI

PRESENTAZIONE

*Gentile Sig./ra,
come lei saprà il nuovo midollo è “ai primi passi” ed il ritorno alla sua vita quotidiana richiederà nei giorni avvenire gradualità ed attenzione. Lo scopo di questa guida è di fornire a Lei e ai suoi familiari informazioni utili per affrontare serenamente questa fase del percorso. Saremo sempre a vostra disposizione per eventuali chiarimenti.*

***L'equipe di Ematologia e Centro Trapianti
di Pesaro***

AMBIENTE

- Avere la massima cura nella pulizia di tutti i locali dell'abitazione.
- Raccogliere la polvere dai mobili con un panno umido.
- Spazzare i pavimenti con l'aspirapolvere, in mancanza di questo è sufficiente coprire la scopa con un panno umido per evitare di alzare la polvere negli ambienti.
- Pulire pavimenti con disinfettanti preferendo quelli a base di ipoclorito di sodio.
- Le pulizie dei servizi igienici devono essere effettuate tutti i giorni usando ipoclorito di sodio.
- Areare gli ambienti almeno due volte al giorno per 10 minuti in assenza del paziente nella stanza.
- Limitare i visitatori, evitare di avere contatto con visitatori malati o con influenze stagionali. E' consigliato ricevere una visita al giorno per tutti i giorni anziché più persone in un solo giorno. Evitare contatti con famiglie in cui vi siano bambini con malattie esantemiche in atto (es. varicella, morbillo, rosolia) o altre malattie virali (es. parotite, influenza) ed ancora visite di persone che hanno subito una vaccinazione recente.
- Evitare di frequentare luoghi affollati (bar, cinema, ipermercati, autobus, treni) o luoghi ove vi siano fumatori.
- La mascherina deve essere indossata obbligatoriamente dal paziente, quando si reca in ambulatorio per controlli e in genere quando entra in luoghi frequentati da più persone.
- ANIMALI DOMESTICI: è opportuno non farli dimorare nella stanza del paziente.
- FIORE E PIANTE: è consigliabile non maneggiarli e non tenerli nella stanza dove più si soggiorna; l'acqua stagnante contiene vari microrganismi patogeni.

IGIENE PERSONALE

- E' utile ricordare la grande importanza dell'igiene personale senza la quale, tutti gli sforzi fatti per ridurre il rischio di infezione sarebbero vani.
- Se è possibile, fare un bagno completo almeno due o tre volte a settimana compresa la pulizia del cuoio capelluto, utilizzare saponi neutri che mantengano l'epidermide morbida ed elastica. Se siete portatori di CVC fare attenzione a non bagnarli.
- Quotidianamente, eseguire l'igiene del cavo orale dopo ogni pasto ed usare i colluttori prescritti dal medico.
- IGIENE DELLE MANI: la corretta igiene delle mani è fondamentale nella prevenzione delle infezioni. E' consigliabile fare uso di saponi disinfettanti liquidi: la loro conservazione è più igienica perché ognuno tocca solo la quantità utilizzata.
- E' assolutamente sconsigliabile esporsi ai raggi del sole diretti (abbronzatura) almeno per il primo anno. Durante i mesi estivi è raccomandato l'uso di creme solari ad elevato filtro solare (prediligere prodotti anallergici) se si fanno lunghe passeggiate all'aria aperta.

ALIMENTAZIONE

- La malattia e le terapie possono essere causa di riduzione dell'appetito.
- Gli alimenti devono essere cotti evitando cotture elaborate.
- Preferire cibi cotti (in particolare per le verdure), se desiderate mangiare insalate crude abbiate cura nella disinfezione da eseguirsi con soluzione disinfettante opportunamente diluita (Milton o Amuchina).

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Problema: disturbi della digestione “pesantezza allo stomaco e nausea”

Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Riso, pasta all'olio	Formaggi fermentati o alla panna
Carni bianche o pesce magro	Carni o pesci grassi
Prosciutto cotto magro	Tonno, frittate
Formaggini	Fritti, paste con salse
Patate al vapore, bollite, purè	Pane poco cotto
Verdura cotta in modica quantità	Legumi
Pane bianco e fette biscottate	Grassi animali
Olio a piccole quantità e da crudo	Tutta la pasticceria alla crema ed al burro
Zucchero, marmellate, miele, biscotti secchi	

E' importante cuocere le pietanze senza grassi: in acqua, al vapore, al forno, nel brodo. Vanno evitate le frittate, le salse, le impanature, le pietanze piccanti.

Problema: vomito

Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Riso, pasta	Uova fritte
Brodo di verdura e brodo di carne sgrassati	Carni e pesci grassi
Carni e pesci magri (vitello, pollo, tacchini, filetti di pesce)	Formaggi in genere
Formaggio grana in piccole quantità	Pane fresco (mollica)
Patate bollite e carote cotte	Grassi animali, soffritti
Banane, mele	Bibite grasse
Fette biscottate	
Thè leggero (meglio senza limone)	

Mangiare leggero frazionando il cibo in più pasti.
Evitare di consumare alimenti a temperatura molto differente tra loro.
Bere lentamente, lontano dai pasti, preferendo bevande fredde (non ghiacciate)

Problema: diarrea di media intensità

Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Semolino	Tutti i sughi e il pomodoro
Minestra agglutinata	Carni e pesci grassi
Riso molto cotto	Uova fritte
Pasta ben cotta	Formaggi
Carni bianche cotte al vapore	Grassi per condimento
Pesce magro cotto al vapore	Latte
Filetto cotto al vapore	Tutta la frutta in genere
Patate e carote bollite	Ogni tipo di pane
Purè di patate (preparato con il brodo vegetale in sostituzione del latte)	Frutta cotta
Yogurt (chiedere)	Alimenti ghiacciati

Mele crude (meglio se grattugiate, chiedere)	Bevande gassate
Banane	Caffè
The, acqua minerale non gasata	Orzo

Problema: diarrea abbondante

Primo piatto: semolino, minestrina agglutinata di piccole dimensioni, riso molto cotto o frullato cucinati in sola acqua e conditi con poco olio crudo e parmigiano.

Evitare secondo piatto e frutta.

Contorno: solo patate bollite e schiacciate o purè vegetale.

Problema: stomatite, difficoltà alla deglutizione, ripresa alimentare dopo lungo digiuno

Alimenti consigliati	Altri consigli
Semolino	La scelta degli alimenti deve considerare la presenza o meno di diarrea
Pastina agglutinata di piccole dimensioni in acqua o brodo vegetale	Consumare i piatti in piccole quantità e frequentemente
Riso frullato o ben cotto	I cibi devono essere cotti, tritati, omogenizzati
Carne bianche ben cotte o sminuzzate o omogenizzate	Evitare legumi o le verdure
Pesce bollito o omogenizzato	Consumare i pasti tiepidi
Formaggini o altri formaggi morbidi (quando non è presente diarrea)	Evitare le spezie irritanti
Parmigiano grattugiato	Evitare bevande gasate
Purè di patate	Evitare il cioccolato, dolci farciti e liquorosi
Patate e carote bollite e schiacciate	
Pane in cassetta (morbido)	
Fette biscottate, grissini	
Cracker, biscotti	
Yogurt	
Frutta omogenizzata o polpa di frutta	
Mele crude grattugiate	
Banane schiacciate	
The, orzo in acqua minerale	
Latte in piccole quantità (se non è presente diarrea) latte di soia	
Marmellate, miele	

MOBILIZZAZIONE

Nell'ambito della propria casa, è possibile fare del movimento e dei semplici esercizi per recuperare il tono muscolare ridotto dovuto all'allettamento prolungato ed alla terapia.

- Fare dei massaggi alle fasce muscolari delle gambe, delle braccia ed alla schiena usando oli semplici o lozioni.
- Eseguire degli esercizi semplici di ginnastica anche a letto per periodi brevi, ma ripetuti più volte nella giornata.
- Passeggiare passando da una stanza all'altra nel proprio appartamento.
- Fare uso di una cyclette da camera aumentando lo sforzo giorno dopo giorno.
- Durante il giorno preferire la poltrona anziché il letto.

SESSUALITA'

- Di norma è consentita un'attività sessuale normale assicurandosi che il partner sia in buona salute e non sia portatore di infezioni (pregressa epatite, micosi genitali...)
- E' in ogni caso ragionevole l'uso di profilattico, in particolare nei primi tre quattro mesi dopo il trapianto.

CONTROLLO DEL PROPRIO STATO DI SALUTE

E' buona regola controllare ogni giorno alcuni parametri e funzioni fisiologiche annotando tutto in un quaderno per le successive visite di controllo.

- La temperatura almeno due volte al giorno (mattino e sera)
- Le urine: quantità (poco, tanto), eventuale presenza di sangue, presenza di cattivo odore, frequenza delle minzioni.
- Le feci: sì o no (quante volte), eventuale presenza di sangue, muco, colore.
- Vomito: se è presente, causato da cosa? (es. farmaci e quali); vomito alimentare (acido), biliare (verdastro amaro), con presenza di sangue, o solo conati di vomito senza emissione di liquidi.
- La sudorazione: diurna/notturna, con febbre, dopo l'assunzione di farmaci accompagnata da sensazione di malessere.
- L'alimentazione; scarsa/normale/abbondante. Specificare se non si riesce a mangiare per rifiuto del cibo o per problemi al cavo orale o della deglutizione o in coincidenza dell'assunzione di qualche farmaco.
- Controllo del peso corporeo.

CHIAMARE IL MEDICO QUANDO SONO PRESENTI I SEGUENTI SINTOMI

1. Febbre superiore a 38°C.
2. Febbre anche inferiore a 38°C, che persiste da più di 24 ore.
3. Brivido scuotente (in particolare se portatore di CVC che è stato utilizzato in giornata o se portatore di catetere vescicale).
4. Diarrea o vomito che persiste da più di 24 ore e non tende a diminuire.

5. Vomito di materiale scuro o rosso vivo.
6. Presenza di sangue nelle feci.
7. Crampi o dolori addominali per più di un giorno.
8. Impossibilità ad assumere bevande da oltre un giorno.
9. Riduzione del peso corporeo di oltre 2 – 3 Kg da quando è iniziata la diarrea.
10. Mancata evacuazione delle feci per più di tre giorni o da due giorni dopo l'assunzione di lassativi.
11. Forte tensione all'addome (pancia); assenza di emissioni di gas.
12. Forte riduzione della diuresi o urine concentrate di colore scuro.
13. Assenza delle urine da oltre 12 ore.
14. Presenza di gonfiore alle braccia e alle gambe.
15. Sanguinamento da qualsiasi parte del corpo che non si riesca a fermare.
16. Disorientamento, confusione mentale, difficoltà alla concentrazione ed espressione verbale.
17. Sensazione continua di svenire in posizione eretta.
18. Perdita di coscienza.
19. Difficoltà a respirare sia durante il movimento che a riposo.
20. Dolore toracico a riposo o da sforzo lieve.

NOTA BENE: OLTRE A QUANTO DETTO IN CARATTERE DI URGENZA CHIAMARE IL 118 O RECARSI AL PRONTO SOCCORSO.

GESTIONE DEL CATETER VENOSO CENTRALE (CVC)

Dopo la dimissione la medicazione è effettuata in Day Hospital una volta a settimana. E' necessario avere la massima cura nella gestione del CVC onde evitare infezioni. Durante le cure igieniche (bagno e doccia) porre attenzione a non bagnare la medicazione, utilizzare gli appositi "tessuti adesivi impermeabili" (esempio TEGADERM) di dimensioni adeguate per proteggere i lumi e l'intera medicazione.

NON SVITARE MAI I TAPPI DI PROTEZIONE.

In presenza di dolore, gonfiore locale, prurito nella sede del CVC informare immediatamente il medico e/o l'infermiere.

RECAPITI TELEFONICI

DOTT. GIUSEPPE VISANI	0721/364039
COORD. INF.CO SIGNORA ALDINA BONOPERA	0721/364058 – 0721/365406
DR.SSA SARA BARULLI	0721/364076
DR.SSA FRANCESCA D'ADAMO	0721/364070
DOTT. CLAUDIO GIARDINI	0721/364138
DR.SSA BARBARA GUIDUCCI	0721/364076
DOTT. ALESSANDRO ISIDORI	0721/364022
DR.SSA GIULIANA LEOPARDI	0721/364142

DR.SSA LARA MALERBA	0721/364006
DR.SSA GIUSEPPINA NICOLINI	0721/364137
DOTT. GIOVANNI SPARAVENTI	0721/364077
SEGRETERIA APPUNTAMENTI	0721/364078
SEGRETERIA DAY HOSPITAL	0721/364023
INFERMIERI DAY HOSPITAL	0721/364053

Per colloqui con il direttore dott. Giuseppe Visani concordare appuntamento attraverso il seguente numero telefonico 0721/364039 nel seguente orario 10:00 – 13:00 dal Lunedì a Venerdì.

I medici ricevono tutti i giorni dalle ore 11.30 alle ore 12:30.