

Sjúklingafræðsla fyrir heimferð

Ígræðslumiðstöðin á Sahlgrenska háskólasjúkrahúsinu

Lífið eftir líffæraígræðslu I

Ónæmiskerfið, ónæmisbælandi lyf
og hætta á höfnun



Lífið eftir líffæraígræðslu II

Hvað er mikilvægt að hafa í huga
við heimkomu?

Lífið eftir líffæraígræðslu II

Hvað er mikilvægt að hafa í huga við heimkomu?

Að verja sig gegn sýkingum

- Vandlegur HANDÞVOTTUR er það mikilvægasta
- Þvo hendur vandlega
 - fyrir og eftir máltíð
 - fyrir og eftir salernisferðir



Áfram gilda

ráðleggingar heilbrigðisyfirvalda vegna sóttvarna

Að verja sig gegn sýkingum

- Þvo hendur vandlega eftir að hafa tekið á peningum, hurðarhúnum, búðarkerrum, verið í strætó, klappað hundi/ketti o.s.frv.
- Forðast að hitta einstaklinga sem eru kvefaðir eða með sjúkdómseinkenni frá meltingarvegi
- Forðast fjölmenni, sérstaklega innanhúss, fyrstu 3 mánuðina eftir ígræðslu, fyrir lungnaþega lengri tími ráðlagður eða 6 mánuðir
- Gott er að hafa litla flösku með handspritti í veski eða jakkavasa.

Matur og hreinlæti

Gott hreinlæti í umgengni við matvöru - sömu ráð og allir fá frá Matvælastofnun (Matís)

- Heitur matur á að vera heitur
 - Flest matvæli er óhætt að borða rjúkandi heit.
- Kaldur matur á að vera kaldur
 - Athugið rétta meðferð og síðasta sölundag
- Hreinar hendur, hrein þurr skurðarbretti og hnífar við matseld
 - Sitthvor áhöldin fyrir kjöt og grænmeti eða þvo á milli



Matur og hreinlæti

Hvernig minnkar þú líkur á að verða fyrir sýkingu gegnum matvæli?

- Grafinn og reyktur fiskur - borðaðu hann helst nýjan heimalagaðan eða afurð sem geymd hefur verið í mesta lagi 7 daga frá pökkunardegi
- Forðastu ógerilsneyddar mjólkurvörur og mygluosta eins og brie og gráðost (líka gerilsneyddan) – upphitaðan ost má þó borða án áhættu
- Sneitt kjötálegg – borðið álegg innan 7 daga frá pökkunardegi
- Þurrkað, reykt eða grafið kjöt og parmaskinka og salami
 - í lagi ef fryst í 3 sólarhringa fyrir neyslu
- Borðið ekki hrátt kjöt. Gegnumsteikið kjötfars, fugla-, lamba- og svínakjöt svo og villt kjöt
 - Ef þú vilt borða léttsteiktari kjötbita getur þú fryst kjötið í a m k þrjá sólarhringa fyrir eldun

Matur og hreinlæti

”Matarræði líffæraþega”

Nánari upplýsingar um fæðuval færðu hjá hjúkrunarfræði og næringarfræðingi á ígræðslugöngudeild.

Einnig er gott að lesa bæklinginn sem er að finna á heimasíðu ígræðslugöngudeildar í Gautaborg:

www.transplantationscentrum.se



Tennur og tannhirða

- Hugsaðu vel um tennurnar þínar og hreinlæti í munni.
- Reglubundið eftirlit hjá tannlækni eða tannfræðingi u.þ.b á hálfárs fresti – fáðu ráð hjá tannlækninum þínum
- Láttu alltaf vita að þú sért líffæraþegi – stundum þarf að nota sýklalyf fyrir aðgerð, tannlæknir metur hvort þess þurfi



Áfengi og reykingar

- Ef þú reykir - að hætta að reykja er það besta sem þú getur gert til að bæta heilsu þína í framtíðinni
- Engar reykingar eftir hjarta- eða lungnaígræðslu
- Heilbrigðisstarfsfólk ráðleggjur engum að drekka áfengi
- Engin áfengisneysla á við ef rekja má orsök fyrir líffæraígræðslu til áfengisneyslu

Hreyfing og þjálfun

- Mikilvægt að hreyfa sig eins fljótt og mögulegt er
- Regluleg hreyfing 3-4 sinnum í viku
- Hreyfinguna á að aðlaga að getu
- Fyrst um sinn forðast hreyfingu með hoppum
- Fáðu ráð hjá sjúkrabjálfa um hæfilega þjálfun
- Hægt er að óska eftir beiðni til sjúkrabjálfra



Kynlíf



- Að vera líffæraþegi – er ekki hindrun
Hefðbundið kynlíf skaðar ekki ígrætt líffæri
- Algengt er að karlmenn hafi risvandamál fyrir og eftir líffæraígræðslu – ef svo er talaðu um það við lækinn þinn eða hjúkrunarfræðing
- Konur geta haft minni löngun vegna þurrks í slímhúð - ef svo er talaðu við lækinn þinn eða hjúkrunarfræðing
- Ef þú ert ekki í föstu sambandi er ráðlagt að nota smökk

Fjölskylduáform



Konur:

- Konur eiga að bíða með pungun þar til ígrætt lífæri hefur náð jafnvægi (oft um 12-24 mán.) eða í samráði við lækni.
- Notaðu getnaðarvarnir til að forðast pungun of snemma eftir ígræðslu
- Meðgöngu þarftu að skipuleggja með lækinum þínum:
 - Vegna áhættupátta þinna, líffærisins og barnsins
 - Ónæmisbælandi lyf þarf að aðlaga
 - Áhrif af breyttum lyfjum þarf að kanna
 - Við ákveðnar aðstæður getur áhættan af meðgöngu verið það mikil fyrir móður og barn að meðganga er ekki ráðlögð
 - Við pungun er tilvísun skrifuð til sérhæfðrar mæðraverndar

Fjölskylduáform

Konur:

- Breyttu ekki lyfjaskömmtum þínum sjálf!
Við meðgöngu þarf meiri ónæmisbælandi lyf

Karlar:

- Ef þú ráðgerir barneignir er mikilvægt að ræða það við lækinn þinn þar sem stundum þarf að breyta ónæmisbælandi lyfjum
- Breyttu ekki lyfjaskömmunum sjálfur!

Sólböð

Sömu ráðleggingar og húðlæknar gefa öllum

Vertu ekki í sólinni milli kl. 11-15
yfir sumartímann (apríl-september)
(á Íslandi maí – ágúst)

Forðastu sólbruna



Sólböð

- Líffæraígræðsla = aukin hætta er á húðæxlum vegna minnkaðrar ónæmissvörunar af völdum ónæmisbælandi lyfja.
- Hætta á húðkrabbameini er margfalt meiri hjá einstaklingum á ónæmisbælandi lyfjum
- Notaðu sólkrem með góðri vörn - minnst 30 helst 50
- Notaðu fatnað sem sólarvörn t.d. derhúfu, sólhatt, langerma boli og buxur og vönduð sólgleraugu með góðri vörn



Garðvinna

Garðvinna getur verið góð fyrir líkama og sál

- Notaðu hanska við óprifalega vinnu
- Þvoðu hendur vandlega eftir vinnuna



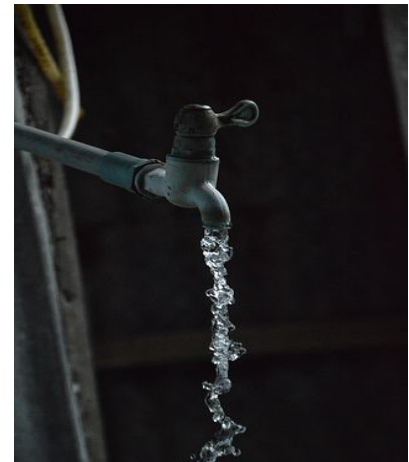
Húsdýr

- Ef þú átt húsdýr fyrir, er oftast í lagi að annast þau áfram
- Vandlegur handþvottur
- Ræddu við heilbrigðisstarfsfólk ef þú ert að hugsa um að fá NÝ húsdýr
- Skriðdýr eða fuglar í búi er alfarið ráðlegt að forðast
- Kattarkassi – notaðu hanska, en helst ætti einhver annar þrífa kassann



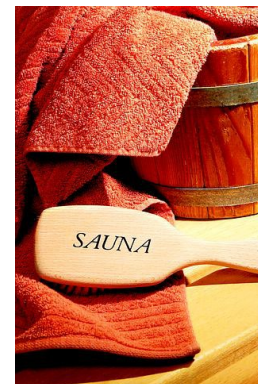
Vatn

- Hiti í krana ætti að vera minnst 50 til 60 gráður
- Látið kranavatn renna áður en það er drukkið, sérstaklega ef vatnið hefur ekki verið notað nýlega.
- Notið sturtuhaus með stórum götum
- Eigin brunnur – fylgist með gæðum vatnsins



Sundlaugar, heitir pottar og sauna

- Gufubað = Í lagi, þegar sár eru gróin
- Forðastu almenningssundlaugar fyrstu 3 mánuðina (lungnaþegar = 6 mánuðir)
- Ekki ráðlegt að fara í nuddpotta eða aðra heita potta
- Að synda í vötnum og sjó = Í lagi, þegar sár eru gróin



Rykmengun og hey

Gildir fyrstu 3 mánuðina fyrir alla - gildir **allt lífið** fyrir lungnaþega

- Forðist byggingarvinnu

sem veldur rykmengun t.d. við að rífa vegg og gólf eða vinna við stærri endurbætur

- Forðist vinnu við hey

Hættan á myglu (aspergillus)



Keyra bíl

Allir sem taka sterk verkjalyf eða róandi lyf
eru vanhæfir bílstjórar



Hjarta- eða lungnaþegar - bíðið með að keyra bíl í
6 til 8 vikur eftir ígræðslu
ef meðhöndlun hefur verið í hjarta- og lungnavél.

Ferðir til útlanda



- Ráðlagt er að bíða með ferðalög til útlanda þar til allt er í jafnvægi (eða um 12 mánuði)
- Athugaðu hvort þú þarft læknisvottorð með heilsufarsupplýsingum og upplýsingum um lyf
- Kannaðu alltaf möguleika á læknisþjónustu á áfangastað
- Kannaðu hvaða ferðatryggingar þú hefur

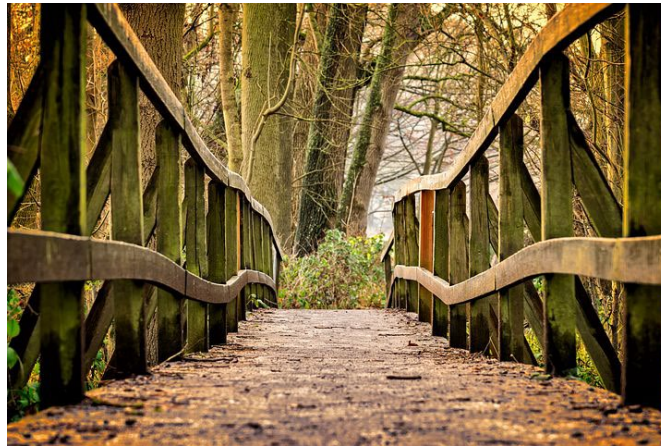
Bólusetningar

- Bólusetningar: ráðlagt er að bíða í 6-12 mánuði eftir ígræðslu
- Bólusetningar eingöngu með líflausu bóluefni
- Inflúensubólusetning – JÁ, 3-6 mánuði eftir ígræðslu
- Covid 19



Líffæraþegi á að lifa ...

Eins "eðlilegu lífi" og mögulegt er með
ævilanga lyfjameðferð
og reglubundið eftirlit



Fræðsluefnið er einnig að finna á
www.transplantationscentrum.se

Íslensk þýðing jan. 2023 - Ágúst Einarsson