



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

HEMATOLOJİ HASTASI TABURCULUK EĞİTİMİ
EL KİTABI



HEMATOLOJİ HASTASI TABURCULUK EĞİTİMİ

BESLENME (KEMOTERAPİ ALAN HASTALAR İÇİN)

- ❖ Besinlerden de mikrop kapılabileceğinden pişmemiş gıdalarda çok dikkatli olunmalı, mümkünse dışarıdan yemek yenmemelidir.
- ❖ Soyulan meyve ve sebzeler çiğ olarak tüketilebilir. Yeşillikler KT alan hastalarda önerilmez. Çilek gibi soyulmadan yenilen meyvelerden uzak durulmalıdır.
- ❖ Özellikle mukozit oluştuğunda beslenmede çok zorlanılır. Yumuşak gıdalar alınmalı ve proteinden zengin beslenmeye dikkat edilmelidir.
- ❖ Mantar enfeksiyonu riski nedeniyle yemeklerin üzerine çiğ baharat eklenmemelidir. Mayonez, kremalı yiyecekler ve çerezler yenmemelidir.
- ❖ Yiyecek hazırlayan kişiler hazırlamadan önce ve sonra ellerini yıkamalıdır.
- ❖ Tüm mutfak aletleri ve yemek hazırlarken kullanılan yüzeyler temiz tutulmalıdır.
- ❖ Pişirilmemiş kümes hayvanları, kırmızı et, balık ve diğer deniz ürünleri diğer yiyeceklerden ayrı tutulmalı bu yiyecekler için kullanılan kesme tahtası ve bıçak ayrı olmalıdır.
- ❖ Pişirilmiş gıdalar iki saat içinde buzdolabına konmalı, 2 saatten fazla dış ortamda beklemiş gıdalar atılmalıdır. Buzdolabından çıkarılan çorba, sos ve diğer sulu yiyecekler kaynatıldıktan sonra tüketilmelidir.
- ❖ Kabuğu soyulacak meyve ve sebzeler de önce iyice yıkanmalıdır (kabuk soyulurken içteki meyve kirlenebilir). Marketlerden alınmış kutulanmış gıdaların kutularını açmadan önce su ve sabunla yıkanmalıdır.
- ❖ Dondurulmuş hayvansal gıdalar buzdolabında veya mikrodalga fırında eritilmelidir. Çözme işlemi asla oda sıcaklığında yapılmaz.
- ❖ Çeşme veya her hangi bir kaynaktan alınan suyu içmek yerine pet şişe içinde satılan su veya kaynamaya başladıktan sonra en az 1 dakika kaynatılmış suyun içilmesi gerekmektedir.
- ❖ Pastörize edilmemiş süttten yapılan peynir, yoğurt (süt kaynamış olsa dahi yoğurt olabilmesi için bakteri gerekmektedir)

yenilmemelidir. Pişmemiş veya az pişmiş yumurta içeren gıdalardan, kabuklu deniz ürünlerinden kesinlikle kaçınılmalıdır. Bilinmeyen yerde pişirilip paketlenmiş gıdalar da alınmamalıdır. Dondurulmuş ürünler iyi pişirildikten sonra yenebilir.

- ❖ Restoranda yemenin bir sakıncası yoktur ancak yukarıdaki önerilere dikkat etmek gerekir.
- ❖ Kullanılan malzemeler (tabak, çatal, kaşık, bardak) mutlaka iyice temizlenmiş olmalıdır.
- ❖ Evde hazırlanan ilaçlardan veya bitkisel ürünlerden alınmamalıdır (örneğin geleneksel Çin ilaçları). Bunlar uygun şartlarda hazırlanmamış olabileceği gibi alınan ilaçlarla da etkileşebilir.
- ❖ Sigara ve diğer tütün mamullerinden kesinlikle kullanılmamalıdır, enfeksiyon riskini arttırabilir.
- ❖ Paketlenmiş gıdalar, elde jelatine sarılmış gıdalar olmayıp uygun koşullarda fabrikasyon şartlarında paketlenmiş olup bir kez açıldıktan sonra kapatılamayan gıdalardır. Paketlenmiş olan ürünler bir kez açıldıktan sonra kapatılıp tekrar kullanılmamalıdır.

TEMİZLİK

- ❖ Vücut temizliğine çok dikkat edilmelidir. Eller her yemek öncesi ve yemek sonrası, evde veya dışarıda tuvalet ihtiyacı giderildikten sonra mutlaka sıvı sabunla en az 20 saniye süreyle yıkanmalıdır. Eller yıkandıktan sonra kağıt havlu ile kurulmalıdır. Tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra tuvalet kağıdı ile temizlenmelidir.
- ❖ Vücut temizliği genel banyo şeklinde yapılmalı eğer bu yapılamıyorsa vücut silinmelidir. Yumuşak bir sabun kullanarak günlük banyo veya duş yapılmalıdır. Deodorantlı sabunlar cildi kurutabilir. Yıkılırken koltukaltları ve kasıklar dikkatle temizlenmelidir.
- ❖ Banyo sonrası vücut iyice kurulmalı, nemli bölge kalmamalıdır. Sadece kişisel kese (sabunluk) ve havlu kullanılmalıdır. Cilt kuruyorsa, banyodan sonra, bebe yağı veya nemlendirici kullanılmalıdır. Aşırı sıcak sudan kaçınılmalı ve cilt havluyla tamamen kuru hale getirilmemelidir. Kuruluğu

arttırabileceği için alkol içeren losyonlardan kaçınılmalıdır.

- ❖ Dişler, yumuşak bir diş fırçasıyla günde en az iki kez usulünce fırçalanmalıdır. Flor bazlı bir macun kullanılması uygundur. Kanama oluyor ise her yemekten sonra temiz su ve antiseptik gargara solüsyonu veya bikarbonatlı su ile ağız iyice çalkalanmalıdır.
- ❖ Takma diş kullanılıyorsa, mutlaka temiz tutulmalıdır. Diş hekimleri takma dişlerin her gün uygun bir temizleyicinin içinde yarım saat bekletildikten sonra suyla en az beş dakika iyice yıkanmasını önermektedirler. Bu, takma dişlerin mantar tutmasını engeller. Takma dişler çok sıkı veya çok gevşekse veya ağzı rahatsız ediyorsa düzeltilir. Sık sık diş hekimi kontrolünden geçilmelidir.
- ❖ Tırnaklar, lökosit ve trombositler çok düşük olduğu dönemde kesilmeyebilir. Ancak mutlaka kesilecekse kesme işlemi düz olarak, çok derin olmadan, deriyi kesmeden yapılmalıdır. Saç, sakal kesimi steril malzeme ile cildi kesmeden yapılmalıdır. Tıraş olurken elektrikli cihaz kullanılması önerilir. Saç ve saç derisi temiz tutulmalıdır aşırı kurutan şampuanlardan da sakınılmalıdır.
- ❖ Kontakt lens kullanılabilir ancak takmadan önce iyice temizlenmelidir.
- ❖ Kadınlar makyaj yapabilir ancak taze ürün kullanılması önerilmektedir, özellikle maskaranın yeni olmasına dikkat edilmelidir.
- ❖ Yaşanılan ortamda odanın zemini kolay temizlenebilir kir tutmayan malzeme ile kaplı olmalı ve kullanılan malzemeler hafif nemli bez ile temizlenmelidir. Tozlu ortamlar nötrofilleri düşük olan hastalarda enfeksiyon riskini artırır.
- ❖ Taze çiçek ve her türlü saksı çiçeği mantar oluşum riskini arttırdığı için ortamda bulundurulmamalıdır. Toprak ve sulama sistemleri ve taze çiçek vazosundaki su, bakteri, küf ve mantar içerebilir.
- ❖ Ortamda küf oluşturacak ıslak veya nemli yerler olmamalıdır. Lavaboların etrafı temiz ve olabildiğince kuru tutulmalıdır. Klozetlerin oturulan yerleri ya değişebilen kağıt ile kaplanmalı ya da 1/9 çamaşır suyu/su karışımı ile temizlendikten sonra

oturulmalıdır

- ❖ Hastanelerde, kalabalık ortamlarda havada mikroorganizmalar bulunur. Bu nedenle hastanede bulunduğunuz süre içinde başka hastalar ile temasta olduğunuz süre içinde maske takmakta yarar vardır. Ama evinizde maske takmaya gerek yoktur, kapalı ve kalabalık ortamlarda gerekebilir. Enfeksiyonu önlemenin en önemli yolu sık el yıkamaktır.
- ❖ Nötrofillerin düşük olduğu dönemlerde hastanede veya evde dışarıdan gelebilecek mikrobiyaz azaltmak amacıyla ziyaretçi kabul etmemek, kalabalık ortamlardan kaçınmak uygun olur. Bulaşıcı hastalığı olan veya olma ihtimali olanların, 3-6 hafta içinde canlı suçiçeği aşısı, çocuk felci aşısı olanların ve suçiçeği lezyonları bulunanların hastayı ziyaret etmesine engel olunmalıdır.

SOSYAL YAŞAM

- ❖ Hasta kendinde yapabilecek gücü bulduğu kadar sporla uğraşmalıdır. Ağır sportif oyunları kırmızı kan (hemoglobini) değeri düşükse yapamayabilir; trombositler düşükse kanama riski olabilir bu nedenle travmaya yol açabilecek spor dallarıyla uğraşılması uygun olur. Hemoglobin değeri çok düşük değilse yürüyüş yapılabilir.
- ❖ Nötrofillerde düşüklük varsa, bahçe, canlı çiçek, marangozluk, inşaat işleriyle uğraşılmasıdır. Bu sırada oluşacak toz-toprak mantar enfeksiyonlarının gelişimine neden olabilir. Toz-toprak bulunan ortamlardan uzak durulmalıdır.
- ❖ Hayvanlar bağışıklık sistemi bozuk kişileri riske sokabilecek hastalıklar taşıyabilirler. Evde beslenen hayvana dokunulabilir ama fiziksel temasın olmaması en iyisidir. Özellikle hayvanın salyası veya dışkıyla temastan kaçınılmalı, ısırıklardan veya tırmalamalardan korunmalıdır.
- ❖ Evde bir akvaryum varsa ve onu hastanın temizlemesi gerekiyorsa mutlaka eldiven kullanılmalıdır. Evde kedi veya köpek varsa, tüm aşıları düzenli olarak yapılmalıdır, hayvanın dışkısı parazitler açısından her yıl veterinerine kontrol ettirilmeli, kedi varsa her yıl kedi lösemisi ve toksoplazmozis açısından test ettirilmeli, pire ve kene açısından kontrol ettirilmeli, sadece iyi pişmiş etler veya ticari mamalarla beslenmelidir. Kedilerin

dışkıladığı kutu ve sokakta köpeğin dışkısı hasta tarafından temizlenmemeli, başka biri bunu işlemleri yapmalıdır. Diğer hayvanlardan hastalık kapmalarını engellemek için hayvanları mümkün olduğunca ev içinde tutmalı veya sadece kontrol altında dışarı çıkmalarına izin verilmelidir.

KIYAFET SEÇİMİ

- ❖ Trombositlerin düşük olduğu dönemlerde vücudu sıkı lastikli giyeceklerden kaçınılması uygun olur. Sentetik giyecekler terlemeyi arttırabileceği için tercih edilmemelidir.

CİNSEL HAYAT

- ❖ Hastalık ve tedavi süreci, vücut direncinde düşüklük, kanama ve halsizliğe neden olması nedeniyle seksüel hayatta da düzensizlikler yapabilir. Partner değişikliği enfeksiyon riskini arttırabilecek bir faktör olması nedeniyle tek eş ile birlikte olunmalıdır. Ancak eğer trombositler 20.000/mm³'ün altında ise özellikle kadınlarda kanama riskini arttırabileceği için bu dönemde cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır.
- ❖ *Eğer hamilelik düşünüüyorsa mutlaka hekimle görüşülmeli ve hamilelik halinde hastanın sıkı takip altında olması gerekmektedir.*

TATİL

Trombositler düşük olduğu dönemde yolculuğa çıkmak kanama riski taşımaktadır. Özellikle uçak ile yola çıkmanın en büyük riski beyin kanamasıdır. Bu nedenle dikkatli olunmalıdır. Tatilde göl, havuz sularına girilmemelidir.

ALTERNATİF TEDAVİ

- ❖ Bilimsel kanıtlanmış tedavilerin yanında veya bu tedaviler olmaksızın denenilen çoğunun bilimsel faydası kanıtlanmamış tedavi seçenekleridir. Alternatif tedaviler arasında akupunktur, biyoenerji, masaj tedavisi, akubasinç, megavitaminler, hipnoz, yoga, meditasyon, bitkisel ilaçlar (ginko biloba, ısırgan otu, zakkum, enginar) ve kaplumbağa kanı sayılabilir.

İnternette veya basında farklı bir tedavi olasılığı gördüğünüzde lütfen bu bilgilere hemen inanıp tedavinizi değiştirmeyin. Bir hastalık için başarı ve umut veren bir tedavinin, bir başka hastalıkta hiç yeri olmayabilir. Masum gibi görünen bazı bitkisel ilaçların da yan etkileri olabilir ve yarar sağlayacağına zarar verebilir.

ÖNEMLİ NOTLAR

- ❖ Tedavi sırasında ateşiniz 38.5 üzerine çıkarsa doktorunuza bilgi verin ya da hastaneye başvurun.
Ağrı kesicilerle geçmeyen şiddetli kemik ağrılarınız ortaya çıkarsa doktorunuza başvurunuz.
İlaçların bilinen yan etkileri konusunda bilgi sahibi olunuz ve oluşunca paniklemeyiniz.
Hekimlerin önerdiği ilaçlar dışında başka hastaların veya kişilerin önerdiği hiçbir ilaç ya da bitki özü gibi maddeleri kullanmayınız.
- ❖ **Düzenli takip tüm hastalar için tedavinin bir bölümünü oluşturmaktadır.**

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr