

KEMOTERAPİ EĞİTİM REHBERİ



Kemoterapi Alan Hastalarda Temel Hijyen ve Cilt Bakımı

- Eller her işlem öncesi ve sonrası (yemek, lavabo vb.) iki dakika süre ile bol su ve sabunla yıkanmalıdır.



- Cildiniz hassas ve kuru olduğundan pH' sı 5.5 olan vücut şampuanları kullanarak haftada en az üç kez duş almalı ve pH 5.5 olan nemlendiriciler ile cildinizi nemlendirmelisiniz.
- Duş alırken suyun çok sıcak olmamasına ve keselenmemeye özen göstermelisiniz.

- Direkt güneş ışını ile temastan kaçınmalı, uzun kollu giysiler ve şapka kullanmalısınız. Çok Güneşli havada 20 koruma faktörlü güneş kremi kullanmalısınız.

- Ağızınızda hassasiyet ve kuruluk uzun süre devam edebilir. Her yemek sonrası gargara yapmalı ve her yemek sonrası yumuşak diş fırçası ile dişlerinizi fırçalamalısınız.



- Tırnaklar kuru sert görünümlü olabilir ve büyüme hızlarında yavaşlama olabilir. Bu dönemde tırnaklara vazelin sürülerek kuruluk önlenabilir.
- Tırnaklarınızın çok uzun veya çok kısa olmasını istemiyorsunuz.
- İlaçlara bağlı olarak tırnak yapınızda değişiklik, bozukluk olabilir. Bu, tedavinin 3. haftasında oluşabilir ama tedaviniz tamamlandıktan sonra tekrar eski haline gelir . Bu dönemde tırnaklara vazelin sürülerek kuruması önlenabilir.

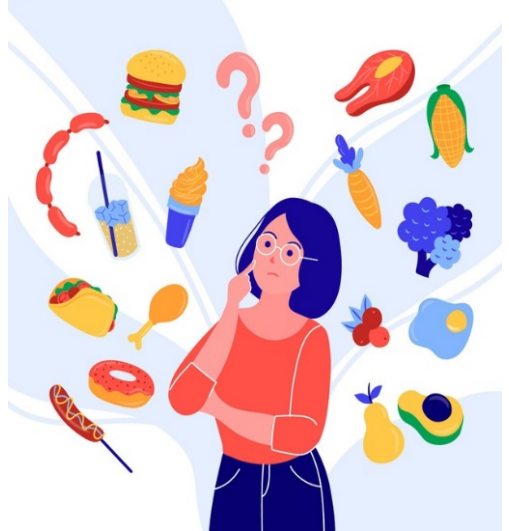
- Tedavi süresinde saç dökülmeleri olabilir.
- Tedavi süresince peruk veya bone kullanabilirsiniz.
- İstenmeyen tüyleriniz için jilet gibi kesici alet kullanmamalısınız. Tüy dökücü krem, makas veya elektrikli traş makinası ile tüylerin boyunu kısaltabilirsiniz. Enfeksiyon açısından cilt bütünlüğünün bozulmasını istemiyoruz.
- Tedavinizde kullanılan bazı ilaçlardan kaynaklı idrar renginiz kırmızı olabilir. Sıvı alımı arttırılırsa 24 saat içinde idrar rengi normale döner.
- Tedavi süresi ve tedavi bitiminden iki gün sonrası dâhil olmak üzere tuvalet kullanımlarından sonra tuvalet sifonu iki kez çekilmelidir.

Kemoterapi Yapılan Hastalarda Diyet

- Uygulanan tedaviye bağlı olarak ağızda kuruluk tat alma duyusunda değişiklik, iştahta azalma gelişebilir bu durum günler, haftalar, aylar boyu devam edebilir.
- Sadece pastörize süt içmelidir.

Kemoterapi Etkileri Sürerken Yenmesi Sakıncalı Yiyecekler

- Greyfurt suyu, greyfurt, nar
- Pişmemiş sebze, yeşil salata, ince kabuklu meyveler (şeftali, kiraz, erik) çilek gibi soyulmadan yenilen meyveler.
- İyi yıkanmayan, soyulmayan veya pişirilmeyen her çeşit çiğ meyve ve sebze (pişmemiş çilek, ahududu, üzüm) yenmemelidir.
- İyi pişmemiş balık, ızgara balık, havyar
- Salam, sosis, sucuk, pastırma gibi soğuk yenen etler.
- Özel peynir (küflü peynir, yemişli peynir, otlı peynir)
- Kurutulmuş meyve, pestil, kuruyemiş
- Bal
- Kabuklu hayvanlar (midye, kerevit vb.)



- Lokanta ve açık yerlerde satılan yiyecekler
- Alkol
- Yukarıda belirtilen yiyecekler dışında soyulmuş ve tam olarak pişirilmiş yiyeceklerin yenmesinde sakınca yoktur.
- Bilinmeyen yerde pişirilip paketlenmiş gıdalarda alınmamalıdır.
- Mevsiminde meyve ve sebzeleri tüketmelisiniz.
- Meyve ve sebzeleri bol suda yıkadıktan sonra 10 dk sirkeli suda bekletip sonra sudan geçirerek tüketmelisiniz. Hatta karpuz ve kavun gibi kalın kabuklu yiyecekleri bile sirkeli suda beklettikten sonra tüketmelisiniz.

Kemoterapi Alan Hastalarda Enfeksiyondan Korunma

- Kalabalık ortamlara girmemeye (sinema, toplu taşıma araçları) özen göstermeli kalabalık yerlerde bulunmanız gerekiyor ise maske kullanmalısınız.
- Bulaşıcı hastalığı olan şahıslar (suçiçeği, kızamık, grip vb.) ile temas etmemelisiniz.
- Bit, pire, böcek vb. haşerelerin bulunduğu ortamlardan kaçınılmalıdır.



Kemoterapi Alan Hastalarda Kanamalardan Korunma Trombosit Sayısı Düşükse



- Çarpma ve düşmelerden sakınmalısınız.
- Ağır eşya kaldırmamalısınız.
- Kesici alet (bıçak vb.) ile iş yapmamalı ve böyle aletleri kullanmamalısınız.

Kemoterapi Alan Hastalarda Ateş

- Ateşiniz olabilir, titreme ya da terleme hissettiğiniz zaman vücut sıcaklığınızı ölçünüz. Eğer ateşiniz 37,5 derece den yüksek ise üzerinizdeki kalın giysilerinizi çıkarınız.
- Ateşinizin olması durumunda doktorunuzdan bilgi vermelisiniz ve hemen hastaneye baş vurmalsınız.
- Ateşiniz 38°C den yüksek olduğunda doktorunuza haber vermeden kesinlikle ateş düşürücü, vb. almamalısınız.
- Ağrınız olduğunda doktorunuza bilgi verdikten sonra doktorunuzun önerdiği ağrı kesiciyi kullanabilirsiniz. Doktorunuzun önermediği ateş düşürücü ve ağrı kesicileri kesinlikle kullanmamalısınız.



Kemoterapi Alan Hastalarda Fiziksel Aktivite

- Yorgunluk, güçsüzlük, halsizlik aylarca devam edebilir.
- Her gün öğleden sonra 1-2 saat uyumalısınız.
- Günde 10 dk egzersiz yapmalısınız (tempolu yürüyüş, bisiklete binmek vb.).
- Piknik veya bahçe ortamında, kuru tozlu ortamlarda bulunmamalısınız.
- Tedaviyi izleyen bir kaç ay boyunca seyahate gitmemelisiniz.
- Altı aydan önce ancak çok zorunlu (tıbbi kontrol vb.) hallerde doktorunuza danışarak seyahat edebilirsiniz.
- Altı ay sonunda seyahat amaçlı geziler ancak hekim izni ile yapılabilir.
- Kateter takılı olduğu süre içinde yüzme havuzu ve saunayı kesinlikle kullanmamalısınız.



Kemoterapi Alan Hastalarda İlacın Damar Dışına Çıkması (Ekstravazasyonu)

- İlacın damar dışına çıkması durumunda;
Ağrı, yanma ya da batma ile birlikte o bölgede şişlik, kızarıklık ve duyarlılık görülebilir.
- Sahaya kesinlikle alkol sürülmez, o bölgeye basınç uygulanmadan, ekstremitelere elevasyona alınıp immobilize edilmelidir.
- Soğuk yada sıcak uygulamadan hastaneye başvurulmalı, hastanede yatıyorsa hemen sağlık personeline haber verilmelidir.



Kemoterapi Alan Hastaların Seyahat Etmesi



- Doktorunuzdan izin almadan seyahat etmeyiniz.
- Toplu taşımalara binmeyiniz veya bindirmeyiniz.
- Bireysel araçları tercih ediniz.

Kemoterapi Alan Hastalarda Evde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

- Bu tedavi başladıktan sonra bağışıklık sisteminiz düşeceği için iştahsızlık ve buna bağlı olarak kilo kaybınız olabilir.
- Çocuğunuzda kilo kaybı veya yükselme olur ise bize bildirmeniz gerekir, çünkü tedaviniz boyunuz ve kilonuza göre ayarlanır.

Sorun: İştahsızlık

Çözüm Önerileri:

- Küçük miktarlarda iştah açıcı yiyecekler tüketilmelidir.
- Protein ve kaloriden zengin besinler (et, süt, yumurta, muhallebi, ekmek, tahıllı meyve, tatlı)



- Yiyecekler az az yavaş yavaş tüketilmelidir.
- Keyifli bir sofraya düzeni, stressiz ortam ve müzik gibi uyarılar.
- Yiyecek çeşitliliğinin artırılması ve sevilen yiyeceklerin seçimi.
- Sık ve küçük miktarda yemek, Mümkün olduğunca günlük aktivite.

- Yemeklerden önce gevşemek için zaman ayrılması (yarım saat öncesi açık havada yürüyüş veya balkonda dolaşma vb)

Sorun: Bulantı

Çözüm Önerileri:

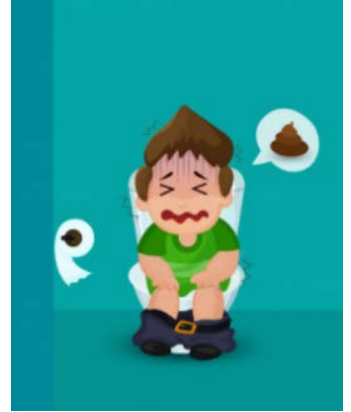
- Yemek kokularından uzak durulması
- Odanın sıcak olmaması, sıkı giysiler giyilmemesi
- Yemek öncesi kısa süreli temiz havada yürüyüş
- Yemek öncesi ve sonrasında kuru gıda ve içeceklerin alınması
(sarı leblebi, ekmek, sade su vb.)
- Çok tatlı, baharatlı ve yağlı yiyecekler yenilmemesi
- Sık ve küçük miktarda yemek yenilmesi
- Mümkün olduğunca günlük aktivite
- Soğuk gıdaların tercih edilmesi (yoğurt, kraker)
- Yemeklerden sonra en az yarım saat oturarak dinlenme
- Sık sık ağız bakımı yapılması
- 12 saatten fazla aşırı bulantınız ve kusmanız olursa doktorunuzu arayınız.



Sorun: Kabızlık

Çözüm Önerileri:

- Bol sıvı alınması (3 litre/gün)
- Posalı besinlerin alınması (kuru bakliyat, kayısı kompostosu, bezelye, brokoli, erik kompostosu, kepekli ekmek, kepekli undan makarna)
- Tuvalet öncesi yarım saatte büyük bir bardak sıcak su içilmesi
- Günlük egzersiz, yürüyüş ve bol sıvı alınması.



Sorun: İshal

Çözüm Önerileri

İshalin başlaması durumunda doktorunuza bilgi vermelisiniz ve hemen hastaneye başvurmalsınız.



- Çok sıcak veya soğuk içecek alınmaması
- Posasız besinler (yoğurt, pilav, makarna, üzüm suyu, muz, beyaz peynir, beyaz ekmek, patates haşlama, pirinç haşlama vb.)
- Üç öğün yerine az miktarda ve sık yemek yemek
- Taze meyve ve sebzelerden bir süre uzak durunuz
- Doktorunuzun önerdiği ilaçları kullanmalısınız.

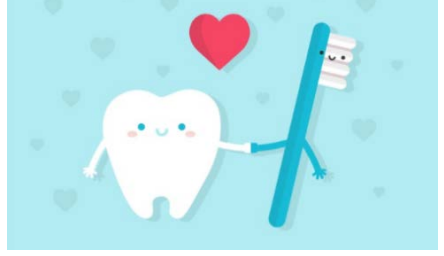
Sorun: Ağız Kuruluğu

Çözüm Önerileri:

- Sık beslenme
- Bol sıvı alınması (3 litre/gün) (komposto çeşitleri)
- Kuru gıdalardan kaçınılması
- Hasta yanında sürekli su bulundurulması
- Yumuşak yiyecekler ve içecekler
- Bu tedaviye başladıktan sonraki ilk iki gün içinde sıvı alımınızı artırmalı, günde ek olarak fazladan 10-15 bardak sıvı almalısınız. Bunu yalnızca su olarak değil süt, yoğurt, çay, ayran, çorba, meyve suyu olarak ta alabilirsiniz.



- Bu tedavi sırasında ağzınızda uçuklar, yaralar olabilir. Bunu önlemek için en az 4-6 kez ağız bakımı yapmalısınız. Ağız bakımınızı evde kaynatıp soğuttuğunuz 1 bardak su içine küçük çay kaşığı karbonat veya tuzu karıştırıp ağzınızı çalkalayabilirsiniz. Bu karışımı kesinlikle yutmamalısınız.
- Yumuşak diş fırçası kullanmalısınız.
- Diş problemlerinizi olursa diş hekiminize muayene olmadan önce size tedaviyi uygulayan doktorunuzu mutlaka haberdar etmelisiniz.
- Doktorunuzun haberi olmadan kesinlikle diş tedavisi yaptırmayınız.
- Normal durumunuzdan farklı herhangi bir değişiklik olduğunda doktorunuza haber veriniz.



Ciltte değişiklik herhangi bir kanama, idrar yaparken yanma, öksürük, nefes darlığı ya da durumunuzda beklenmedik bir değişiklikler olursa doktorunuzu aramalısınız.

Telefon : 444 4 228

Dahili No : 32 35 – 32 33 – 32 55

