



AUTOLOGE STAMCELTRANSPLANTATIE

INTENSIEF AMBULANT TRAJECT

U krijgt binnenkort een autologe stamceltransplantatie in het Erasmus MC. Na de transplantatie verloopt de zorg via het Oncologiecentrum van Franciscus. In deze tijd moet uw lichaam herstellen van de chemotherapie en groeien de nieuwe stamcellen uit. In deze folder leest u meer over de controles, leefregels en waar u op moet letten.

Wat houdt de zorg na de transplantatie in?

U komt in aanmerking voor intensieve ambulante zorg na de transplantatie. Dit betekent dat u thuis herstelt en **3 keer per week** naar het ziekenhuis komt voor controle.

Thuis moet u:

- Elke dag uw medicijnen innemen.
- Metingen doen.
- Zich aan een aantal leefregels houden.

Hoelang duurt dit?

De periode om beter te worden duurt gemiddeld **14 dagen**. Zodra uw witte bloedcellen genoeg zijn hersteld, stopt dit ambulante traject.

Welke klachten kunt u ervaren?

Veel klachten die u tijdens deze periode kunt ervaren zijn bijwerkingen van de chemotherapie. Deze klachten zijn te verdelen in de volgende groepen:

Categorie	Klachten
Maag- en darmklachten	- Misselijkheid - Verminderde eetlust - Diarree - Beschadigd slijmvlied
Beenmergklachten	- Bloedarmoede - Tekort aan bloedplaatjes - Tekort aan witte bloedcellen
Overige klachten	- Vermoeidheid - Haaruitval - Huiduitslag

Controle momenten

Na uw ontslag uit het Erasmus MC komt u **3 keer per week** (maandag, woensdag, vrijdag) naar de kliniek van het Oncologiecentrum Franciscus Vlietland (lift B, 2e etage).

Wat neemt u mee?

- Uw persoonlijke dossier (als u de app gebruikt, is dit niet nodig).

Wat gebeurt er tijdens een controle?

- De verpleegkundige meet uw waarden, neemt bloed af en doet kweken.
- De hematoloog bespreekt later de uitslagen en voert een controle uit.
- U kunt een bloedtransfusie of nieuwe medicijnen krijgen, dit hangt af van de uitslagen en uw klachten.
- Het kan zijn dat de hematoloog besluit dat u moet worden opgenomen.

Contact opnemen

Heeft u tussen de controles door vragen of problemen? Bel dan de spoedlijn. Geef tijdens het gesprek aan dat u het ambulante traject volgt.

- **Telefoonnummer:** 010 – 893 5185 (24 uur per dag bereikbaar)

Bel direct bij deze klachten:

- Koorts boven 38,2°C (na 2 keer meten met een uur ertussen) of koude rillingen.
- Benauwd of pijn op de borst.
- Blauwe plekken, puntbloedinkjes, neusbloedingen of bloedblaren in de mond.
- Bloed bij de ontlasting, urine of heftige menstruatie.
- Pijn of ontstekingen in de mond.
- Niet kunnen slikken van medicijnen.
- Minder dan 1,5 liter vocht drinken per dag.
- Blijvend overgeven(langer dan 24 uur) of diarree (meer dan 5 keer per dag).
- Huiduitslag.
- Een val waarbij u uw hoofd heeft gestoten, ook als er geen wond te zien is

Als wij aangeven dat u direct naar het ziekenhuis moet komen, ga dan naar het Oncologiecentrum Franciscus Vlietland. Hier is altijd een kamer voor u beschikbaar

Leefregels tijdens uw herstel

1. Lichaamsverzorging

- Douche elke dag, gebruik hierbij zachte basis producten.
- Knip uw nagels niet; wacht hiermee tot uw bloedwaarden verbeteren.
- Scheer met een elektrisch scheerapparaat en maak de scheerkop schoon met alcohol (70%). Gebruik geen scheermesjes.

2. Beweging

- Blijf in beweging om uw conditie en spierkracht te behouden.
- Probeer elke dag lichte oefeningen te doen.

3. Controleren van uw lichaam

- Controleer uw huid elke dag op puntbloedinkjes (dit zijn kleine rode of paarse vlekjes op de huid door bloedingen onder de huid), blauwe plekken en huiduitslag. Meld bijzondere punten via de app.

4. Mondverzorging

- Was altijd uw handen met water en zeep voor en na het verzorgen van uw mond..
- Gebruik een zachte tandenborstel (ook elektrisch mogelijk).
- Poets uw tanden **3 keer per dag** met Duraphat-tandpasta.
- Poets 30 minuten na de laatste keer eten, ook als u niet gegeten heeft.
- Spoel na het poetsen uw mond goed met kraanwater.

- Spoel uw tandenborstel na gebruik schoon onder stromend water, droog deze af en zet hem met de borstel omhoog in een schoon glas.
- Smeer uw lippen minstens **4 keer per dag** in met vaseline om ze soepel te houden.
- Vervang uw tandenborstel (of opzetstukje) **1 keer per week**.
- Heeft u overgegeven? Spoel uw mond dan goed met kraanwater.

Adviezen bij een gebitsprothese

- Draag uw prothese **'s nachts niet** en overdag zo weinig mogelijk.
- Bewaar de prothese droog in een schoon gebittenbakje. Maak het bakje elke dag schoon.
- Poets de prothese met een tandpasta naar keuze, spoel deze goed af en maak het droog met een papieren doekje.
- Laat de prothese uit uw mond als u uw mond spoelt.

5. Infectiegevaar

- Was regelmatig uw handen, vooral voor het eten en na het gebruik maken van het toilet.
- Gebruik zakdoekjes die u gelijk weggooit na gebruik en was daarna uw handen.
- Volg de voedingsrichtlijnen uit de folder *Hygiënische voedingsrichtlijn*.
- Bij droge ogen: draag geen contactlenzen.

6. Voorkomen van bloedingen

- Voorkom stoten en vallen.
- Bij een bloedneus: knijp uw neus dicht onder het botje. Neem contact op als dit langer dan 10 minuten duurt.

7. Contacten en bezoek

- Voorkomcontact met zieke mensen.
- Zorg voor weinig bezoek als u zich moe voelt. Bij diarree in het gezin: gebruik aparte toiletten als dit kan. Maak gedeelde toiletten vaak schoon.
- Laat huisdieren verblijven door iemand anders schoonmaken. We raden het af om dit zelf te doen. Als u het toch zelf doet, draag dan handschoenen.

8. Bloemen en planten

- Bloemen mogen blijven staan, maar voorkom contact met zand en bloemenwater.

9. Vervoer

- Rijd geen auto: medicijnen en bloedarmoede kunnen uw concentratie- en reactievermogen verminderen.

Dagelijkse metingen thuis

- **Temperatuur:** Meet 3 keer per dag (8.00 uur, 14.00 uur, 20.00 uur). Bel bij een lichaamstemperatuur van meer dan 38,2°C (na 2 keer meten met een uur ertussen).
- **Vochtiname:** Drink minstens 1,5 liter per dag.
- **Observaties:** Noteer bijzondere punten in de app zoals veranderingen in urine, ontlasting, of overgeven.
- **Gewicht:** Weeg uzelf elke dag op hetzelfde moment.

Gebruik de app (of de controlelijsten) om uw gegevens te registreren.

Heeft u vragen?

Besprek deze met de verpleegkundige tijdens uw controles of bel ons via het spoednummer.