

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Infektionskänslighet

Vissa läkemedel påverkar de vita blodkropparna, alltså de celler i benmärgen som försvarar kroppen mot infektioner. Det kan göra att ditt immunförsvar försvagas. Olika behandlingar påverkar immunförsvaret olika mycket. Det påverkar kroppens förmåga att hantera bakterier och virus, men inte förmågan att bekämpa cancerceller. Immunförsvaret återhämtar sig oftast mellan kurerna. Oftast är du som mest infektionskänslig 7–14 dagar efter en avslutad kur.

Även om du har något större risk att få en infektion, ska du leva så vanligt som möjligt. Skulle du smittas är det oftast av en bakterie som du själv har i munnen, på huden eller i tarmen. Dessa bakterier finns alltid där. Du behöver inte isolera dig eller undvika att till exempel åka buss, gå till affären eller vara ute. Däremot kan det vara bra att inte träffa någon som är sjuk.

Dina värden kontrolleras regelbundet. Om något värde är för lågt kan behandlingen behöva skjutas upp allt från någon dag till några veckor, eller så kan du få en lägre dos.

### Råd vid infektionskänslighet

- Var uppmärksam på hur du mår. Se till att du har en fungerande febertermometer hemma.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten, framför allt före måltider, efter toalettbesök, när du har varit utomhus och när du har tagit andra i hand.
- Använd gärna handsprit.
- Undvik att bita på naglarna.
- Ha en god munhygien och borsta tänderna med en mjuk tandborste.
- Undvik att bada i bubbelpool och badtunna.
- Undvik att vara nära personer som är förkylda eller magsjuka.
- Undvik folksamlingar inomhus under de dagar du är som mest infektionskänslig.
- Använd handskar när du arbetar i trädgården för att undvika små sår och stick. Använd även handskar när du hanterar jord, eftersom det finns mycket bakterier i jord som kan orsaka infektioner i småsår i huden.
- Byt sängkläder ofta, minst 1–2 gånger i veckan. Byt varje dag om du svettas mycket.
- Rådfråga din läkare om vaccinationer.

### När ska jag kontakta vården?

- Om du har feber över 38 grader, frossa eller försämrat allmäntillstånd.
- Om du har nytillkommen hosta.
- Om du har utslag eller inflammation på huden.
- Om du har symtom på svampinfektion i munnen.
- Om det svider när du kissar.

Vid vissa behandlingar får du särskilda instruktioner om när du behöver höra av dig akut.