Livet hemma efter allogen stamcellstransplantation

Återbesök och uppföljning sker hos din ordinarie läkare. Det är också dit du i första hand ska vända dig om du har frågor eller besvär efter stamcellstransplantationen.

Sjukskrivning

Hur länge du behöver vara sjukskriven beror på hur du mår och på vad du arbetar med. Det är vanligt att vara sjukskriven 6 månader eller längre efter transplantationen, och att börja med att arbeta deltid.

Aktivitet

Det är vanligt att uppleva fatigue, alltså en extrem trötthet, lång tid efter transplantationen. För att må bra är det viktigt att du rör på dig regelbundet, till exempel tar korta promenader. Återgå så snart du orkar till ditt normala liv.

Undvik att sola det första året efter transplantationen, och använd hög solskyddsfaktor. Bada inte så länge du har en central venkateter.

Infektioner

Ditt skydd mot infektioner är sämre efter transplantationen. Därför rekommenderas du följande under de första månaderna efter transplantationen:

- Undvik att träffa personer med smittsamma sjukdomar, till exempel förkylning eller vattkoppor.
- Gå inte nära byggplatser och renovera inte hemma. I damm från murbruk och gipsplattor finns svampsporer.
- Ha inte nära kontakt med multnande jord, gräs eller löv. Stelkramp kan till exempel smitta med jord i sår och hudsprickor.
- Tvätta händerna efter kontakt med husdjur, och undvik att ha djur i sovrummet.
- Rådgör med din läkare innan du reser utomlands. Polio och difteri är vanligare i vissa länder.

Mat och dryck

Följ de råd om mat som du får av din läkare, kontaktsjuksköterska eller dietist.

Sexliv

Ditt sexliv kan du ta upp så snart lusten finns. Kvinnor rekommenderas att besöka en gynekolog för att undersöka slemhinnorna i underlivet. Vissa får besvär med torra slemhinnor av cytostatikabehandlingen eller av GVH efter transplantationen.

Kondom rekommenderas för att minska risken för infektion.

Lymfocytinfusion, DLI

Efter transplantationen börjar man mäta hur mycket av donatorns och dina egna celler det finns i din kropp. Målet är att du endast ska ha donatorns celler i blodet.

Du kan få påfyllning med lymfocyter från din donator, för att säkerställa att det endast är donatorns celler i ditt blod. Detta kallas DLI (donatorlymfocytinfusion) och kan också användas för att bekämpa blodcancersjukdomen.