Livet hemma efter autolog stamcellstransplantation

Frågor och uppföljning

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 i 3–6 månader 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.

Infektionskänslighet

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 och 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 du får om mat av din läkare, kontaktsjuksköterska eller dietist.

Sexliv

Ditt sexliv kan du ta upp så snart lusten finns. Vissa får besvär med torra slemhinnor av cytostatikabehandlingen efter transplantationen. Eftersom vissa cancerläkemedel kan orsaka fosterskador, ska man undvika graviditet. Både du och din partner ska vara försiktiga. Använd kondom, som även minskar risken för infektion.

Kontakta vården akut

- Om du får frossa eller feber över 38 grader.
- Om du får en blödning som inte går över av sig själv, eller om du blöder mycket.