



# POST TRANSPLANT YAŞAM İÇİN EĞİTİM

GÜNAY DİKBİYİK  
MEDİPOL MEGA ÜNİVERSİTE HASTANESİ  
ERİŞKİN KEMİK İLİĞİ NAKİL ÜNİTESİ  
SORUMLU HEMŞİRESİ

## ► AMAÇ:

- Taburculuk sonrası hastaların günlük yaşam aktivitelerini daha konforlu bir şekilde yerine getirmelerini sağlamak.
- Bütün bunları hastaya sağlarken unutulmaması gerekenler;
  - Her bireyin kendine özgü ihtiyaçlarının,
  - Farklı savunma sistemlerinin,
  - Farklı ortam şartlarının olduğudur.





- ▶ GÜVENLİ ÇEVRENİN SAĞLANMASI VE SÜRDÜRÜLMESİ
- ▶ İLETİŞİM
- ▶ SOLUNUM
- ▶ YEME-İÇME
- ▶ BOŞALTIM
- ▶ KİŞİSEL HİJYEN
- ▶ BEDEN ISISININ KONTROLÜ
- ▶ HAREKET
- ▶ ÇALIŞMA VE BOŞ ZAMANLARINI DEĞERLENDİRME
- ▶ CİNSELLİĞİ İFADE ETME
- ▶ UYKU ALIŞKANLIĞI
- ▶ ÖLÜM

**GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİ  
VE  
EĞİTİM**

- ▶ Hasta eve gelmeden ayrı bir oda temizlenip, az eşya ile hazırlanmalıdır.
- ▶ Oda nemsiz olmalı, yeniden boyanmalı eğer yeni boyandı ise de duvarları silinmiş olmalıdır.
- ▶ Toz tutmaya müsait eşyalar hasta odasından uzaklaştırılmalıdır.
- ▶ Banyo, banyo küveti, duş, lavabo ve klozette küflü alanlar kontrol edilmeli, iyice temizlenmelidir.
- ▶ Her tuvalet sonrası klozet 1 lt su + 2 kapak çamaşır suyuyla hazırlanan karışımla yıkanmalıdır.
- ▶ Evcil hayvanlar ve her türlü saksı bitkileri evden uzaklaştırılmalıdır.



## EVİN HAZIRLANMASI

---



- ▶ Hastaya özel havlu, nevresim ve kıyafet ayarlanmalı ve bunlar ilk kullanımdan önce muhakkak yıkanmalıdır.
- ▶ Hasta için yün yorgan kullanılacaksa çift nevresim kullanılmalıdır.
- ▶ Hastaya özgü havlu ayarlanamıyor ise kağıt havlu kullanılmalıdır.
- ▶ Hastanın yatak takımları haftada en az iki kere değiştirilmelidir.
- ▶ Nakil doktoru onay verene kadar hasta ev temizliği yapmamalıdır.
- ▶ Oda temizliği hasta odadan çıktığı zaman yapılmalıdır.
- ▶ Mutfak ve mutfakta kullanılan malzemelerin temizliği sık ve yüksek ısıda yapılmalıdır.



## EVİN HAZIRLANMASI

- ▶ El hijyenine her yemek ve tuvalet öncesi-sonrası dikkat edilmelidir.
- ▶ Banyo sonrası vücut iyice kurulanmalı, vücudun kıvrımlı yerleri nemli bırakılmamalıdır.
- ▶ Bayanlar genital bölge temizliğini önden arkaya doğru yapmalı, erkekler ise bol su ile yıkamalıdır.
- ▶ Diş temizliğinde yumuşak diş fırçası(Plt>50.000 ise) tercih edilmeli, kürdan ve diş ipi kullanımı yasaklanmalıdır.
- ▶ Takma diş kullanılıyorsa uygun şekilde en az günde defa temizlenmelidir.
- ▶ Güneşe çıkmadan en az 50 faktörlü koruma kremi kullanılmalıdır.
- ▶ Güneş ışığından korunmak için uzun kollu kıyafet ve şapka kullanılmalıdır.



---

## KİŞİSEL TEMİZLİK

- ▶ Tıraş için elektronik tıraş aleti kullanılmalı, kesi ve yaralanmalardan sakınmak için jilet kullanılmamalıdır.
- ▶ Makyaj temizleme için hipoalerjik ürünler kullanılmalı, bayan hastalara rimel kullanmaması önerilmelidir.
- ▶ Alkol içeren parfüm, koku ve losyonlar önerilmemeli.
- ▶ Duş ve cilt bakımı sırasında pH 5.5 olan ürünler kullanılmalıdır.
- ▶ Genital bölge, koltuk altı ve kaş alma gibi işlemler  $plt > 50.000$  ve  $wbc > 5.000$  olduğu zaman yapılmalıdır.
- ▶ Tırnaklar ise el tırnakları oval, ayak tırnakları kare olacak şekilde kişiye özel makasla kesilmelidir.



## KİŞİSEL TEMİZLİK

- ▶ Kişilerle temas, sarılma gibi yakın temastan kaçınılmalıdır.
- ▶ Düğün, cenaze gibi törenlere katılmamalı, toplu taşıma aracı kullanılmamalıdır. Eğer katılmak ve kullanmak zarureti var ise de maske kullanılmalıdır.
- ▶ Alışveriş merkezleri gibi kalabalık ortamlara girilmemelidir.
- ▶ Sağlıklı bireyler gerekli temizlik şartlarını sağladıklarında ziyarete gelebilirler ve ziyaretçi sayısı 1-2 kişiyi geçmemelidir.
- ▶ Nakli takip eden 6 ay içerisinde canlı aşı yapılmamalıdır. Ev içinde yaptıran bireylerden ise en az 3 hafta uzak durulmalıdır.

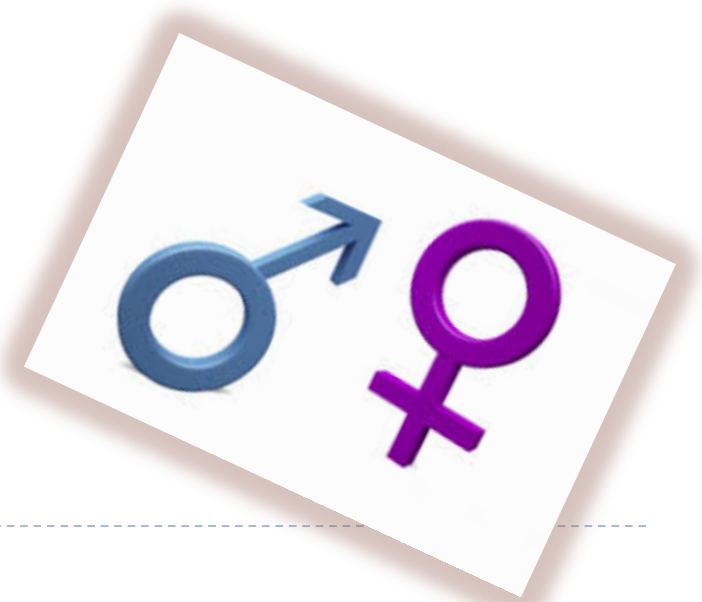




- ▶ Bahçe ve bahçe işlerinden uzak durulmalıdır.
- ▶ Deniz, havuz, hamam gibi ortamlardan nakil ekibi onay verene kadar uzak durulmalıdır.
- ▶ Sigara kesinlikle kullanılmamalıdır.
- ▶ İnşaat vb tozlu alanlardan uzak durulmalıdır.
- ▶ Evde hayvan beslenilmemeli bakımından uzak durulmalıdır.



- ▶ Kemoterapi ve radyoterapiye bağlı cinsel istekte değişiklik olabilir.
- ▶ Aktif bir enfeksiyon varsa cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır.
- ▶ Genital bölge de yara, döküntü takibi yapılmalıdır.
- ▶ İlk 3 ay korunma yöntemi olarak prezervatif kullanılmalıdır.
- ▶ Vajinal kuruluğu önlemek için kayganlaştırmacı jel kullanılmalıdır.
- ▶ Plt>50.000 ise cinsel ilişki önerilmelidir.



► **Kadın hastalarda;**

- Adet periyotları değişebilir.
- Vajinal kuruluk,
- Sıcak basması,
- Mood değişiklikleri,
- Osteoporoz,
- Erken menopoz görülebilir.



- ▶ **Erkek hastalarda;**
  - İnfertilite
  - Azospermi (menide hiç sperm olmaması)
  - Geçici olarak cinsel ilişkiye girememe sorunları görülebilir.



- ▶ Evde düşük bakterili diyet (nötropenik diyet) önerilmelidir.
- ▶ Besin kaynaklı hastalıklar nötrofil sayısının az olması nedeni ile kolayca ortaya çıkar.
- ▶ Acı, ekşi ve asitli besinler tüketilmemelidir.
- ▶ Yeşillik ve soyulmadan tüketilen meyve ve sebzeler çiğ olarak tüketilmemelidir.
- ▶ Bu nedenle besinlerin satın alınmasından hazırlanması, pişirilmesi, servis edilmesi ve saklanması konusunda özen gösterilmelidir.



► **Besinleri satın alırken;**

- Uygun depolama koruma şartlarında muhafaza eden yerlerden alınız.
- Çiğ yiyecek ile kimyasal ürünleri aynı poşete koymayınız.
- Besinlerin son kullanma tarihini kontrol edin
- İşlenmiş ürünleri cam kavanozda tercih edilmeli.
- Turşu, salamura gibi gıdalar tüketilmemeli.
- Dondurulmuş ürünler alış verişin en sonunda alınmalı.
- Lokanta ve açık yerlerde satılan gıdalar alınmamalı.



► **Besinleri hazırlarken;**

- Yemekleri pişirirken düdüklü tencere tercih edilmeli.
- Dondurulmuş gıdalar mikrodalga fırında ya da buz dolabında çözündürülmeli.
- Kesinlikle çözünmüş bir gıda tekrar dondurulmamalı.
- Pişirdiğiniz gıda hemen tüketilmeyecek ise 2 saat oda sıcaklığında soğutup sonra buzdolabına kaldırmalı ve 24 saat içinde tüketilmeli.
- Tahta kaşık ve spatula kullanmamalı. (Bakteri üremesi nedeni ile)
- Et, tavuk ve balık gibi ürünlerin küçük parçalara ayrılarak çok iyi pişmesi sağlanmalı.
- Et, sebze ve ekmek gibi gıdaları doğrar iken ayrı doğrama tahtası kullanılmalı.
- Mutfakta kurulama bezi yerine kağıt havlu kullanılmalı.



► **Besinleri servis ederken;**

- Servis edilen yiyeceğe elle dokunulmamalı,
- Buzdolabından çıkarılan gıda bekletilmeden kaynayıncaya kadar ısıtılmalı işlem 7-10 dakika sürdürülmeli sonra servis edilmeli,
- Servis sırasında toprak kaplar kullanılmamalı, cam ve porselen ürünler kullanılmalıdır.
- Tek sefer de tüketilebilecek kadar yemek ısıtılmalı.





► **Besinleri saklarken;**

- Buzdolabı sıcaklığı 0-5 C arasında olmalıdır.
- Pişmiş besinler dolabın üst kısmında saklanmalıdır.
- Yumurtalar kendi kutularında buzdolabında saklanmalıdır.
- Yemekler piştikten sonra oda sıcaklığında bekletilmemelidir.



YİYECEKLER	ÖNERİLEN TÜKETİM ŞEKLİ	YASAKLAR
Et-balık-tavuk-hindi	Haşlama veya fırında iyi pişmiş et tüketilmelidir. Kümes hayvanlarının etleri 180 C’de 1 saatten fazla pişirilmelidir	Çiğ ve iyi pişmemiş et tüketilmemeli, tütsülenmiş ve salamura, balık, sucuk, salam, sosis,pastırma
Yumurta	İyi pişirilmeli ve çatlak olmamasına özen gösterilmeli	Az pişmiş ve çiğ yumurta
Süt ve süt ürünleri	Pastörize edilmiş ürünler kullanılmalı	Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri, pastörize edilmemiş dondurma.
Meyveler	Kalın kabuklu hasar görmemiş meyveler ( elma, armut, muz...), meyve kompostoları, hoşaflar	Serbestlerin dışındaki tüm meyveler. Greyfurt sandimmun alırken yenmeyecek.
Ekmek ve tahıllar	Paketlenmiş ekmekler, ev yapımı unlu mamüller, tek kullanımlık bisküviler, kahvaltılık tahıllar	Açıktaki satılan ekmek, simit, poğaça, börek ve bisküviler, hazır çorbalar

Şeker, tatlı, çikolata	Tek kullanımlık pakette şeker, ev yapımı tatlılar, pastörize bal ve reçel, tek ambalajlı çikolata, gofret	Çiğ meyve içeren tatlılar, ambalajsız çikolata, kremalı tatlılar, açıkta satılan tatlılar, pişirilmeden hazırlanan tatlılar
Baharatlar	Nane, kekik, kimyon gibi baharatlar yemekleri pişirme öncesi eklenebilir	Acılı baharatlar, pişirme sonrası ilave edilen baharatlar
Sebzeler	Pişmiş olarak tüketilen tüm sebzeler	Çiğ veya az pişmiş sebzeler
Tuz	Tek kullanımlık poşetlerde ve bireye ait tuzluk	Açık tuz
Yağ ve yağlı tohumlar	Zeytinyağı, mısırözü, ayçiçeği, soya yağı, pastörize tereyağı, 15 dk kaynar suda haşlanmış zeytin	Kuruyemişler, zeytin, pastörize edilmemiş tereyağı
İçecekler	Şişe suyu, kaynatılmış su, çay, poşet kahve, maden suyu, tek kullanımlık meyve suyu	Taze sıkılmış meyve suyu, musluk suyu

Trombositler 10.000



Kıyafet giyip-çıkarma  
Tuvalete gitme ile sınırlıdır.



Trombositler 20.000



En iyi ve kolay egzersiz  
yürümektir.

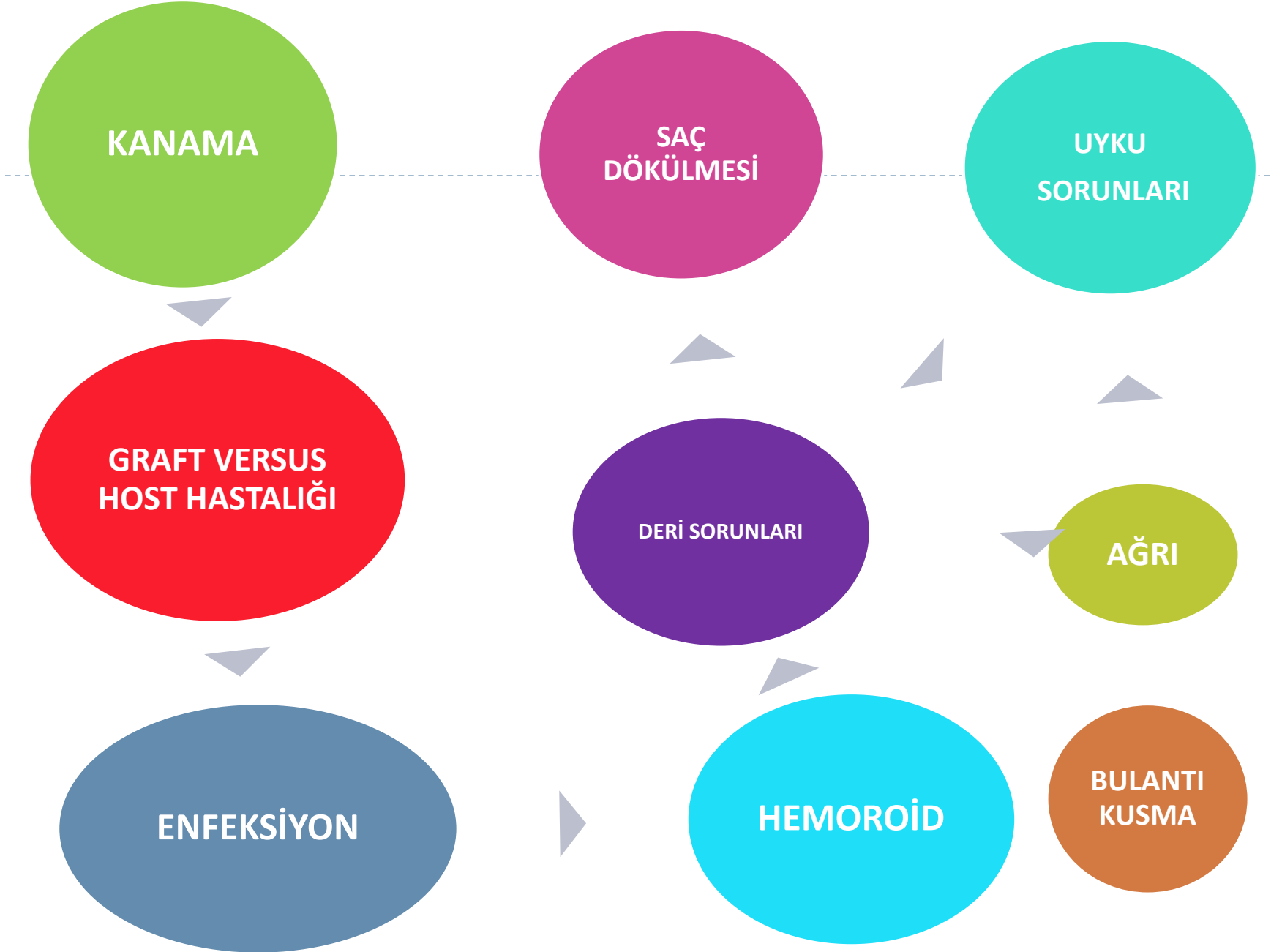


- Kas güçlenmesini
- Akciğer kapasitesinde artışı,
- Kendine güvende artışı,
- Günlük yaşamda ki streste azalmayı sağlar.



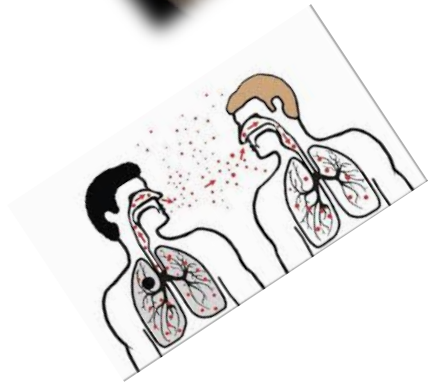
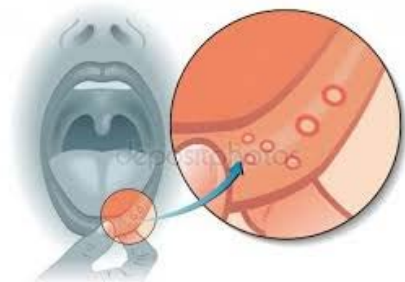
- ▶ Nakil ekibi izin verdiğinde egzersize başlanmalıdır.
- ▶ Egzersize 2-5 dakika ile başlanmalıdır.
- ▶ Her gün en az 5 dakika düzenli yürüyüş yapılmalıdır.
- ▶ Egzersiz 20-30 dakika ile devam etmelidir.
- ▶ Aktivite ve egzersiz kademeli olarak artırılmalıdır.





**NAKİL SONRASI OLUŞABİLECEK YAN ETKİLER**





ATTENTION!





DISCHARGE  
SUMMARY

TEŞEKKÜRLER

HOSPITAL  
EXIT

HOSPITAL  
ENTRANCE

MSH

