



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Retounen Lakay Apre Greffe Selil Souche Otolog ou

Enfòmasyon sa a pral ede w prepare pou w retounen lakay apre greffe selil souche otolog ou.

Pandan w ap li, ekri oswa make kote ou gen kesyon. Sa pral ede w sonje poze kesyon yo l pwochen fwa w wè ekip greffe a.

Anvan w retounen lakay apre greffe ou.

Anvan w retounen lakay, li enpòtan pou w ak moun ki pran swen ou prepare pou tranzisyon sa a. Ou pral toujou bezwen swiv prekosyon pou w rete an sante epi anpeche enfeksyon. Li enpòtan pou w patisipe nan planifikasyon swen ou lakay. Ekip greffe ou pral travay avèk w pou fè plan pou swen swivi w anvan w ale.

Faz sa a nan rekiperasyon w pral dire tout lontan—soti nan sorti lopital jiska 1 ane (oswa plis) apre greffe ou. Li enpòtan pou w sonje ke menm si konte sang ou tounen nan nòmal, sistèm iminitè w toujou trè fèb. Ou pral toujou bezwen pran medikaman ak swiv prekosyon pou w rete an

sante epi evite enfeksyon.

Ou ka gen kèk efè segondè apre greffe ou ki ka afekte ògàn ou yo. Ekip swen w lan ap di ou sa k pral pase.

Kad tan yo bay la se sèlman lidikasyon jeneral. Ekip greffe ou ka bay w yon kad tan pi egzak.

Bijou alèt medikal

Anvan w soti lopital, ou dwe komande yon braslè oswa kolye alèt medikal. Ekip greffe ou pral ede w avèk sa.

Egzanp sou konpayi bijou alèt medikal gen ladan MedicAlert[®](www.medicalert.org) ak ROAD ID (www.roadid.com).

Braslè oswa kolye w la dwe gravye ak fraz “**Auto stem cell transplant**” ak “**Irradiated & CMV safe blood only**”. Sa pral fè paramedik oswa anplwaye lopital konnen kisa pou fè nan ka aksidan epi w pa kapab eksplike yo tèt ou.

Retounen lakay apre greffe ou

Ou ka anpil kontan epi santi w pre pou retounen lakay apre greffe ou. Ou ka gen kèk enkyetid tou. Li komen pou gen enkyetid sou jesyon swen ou lakay. Santi w konfyans ak alèz pandan w ap jere swen ou pran tan. Pandan vizit swivi ou, travayè sosyal ou ka ede w jwenn sèvis ou bezwen epi bay w sipò emosyonèl.

Lè w retounen lakay, pral pran tan pou w abitye viv lakay ankò. Ou ka jwenn ke bagay ou bezwen fè pou w pa tounen malad ajoute kèk estrès nan lavi ou. Santi yon balans ak konfò ankò pral vini ak tan. Eseye rete kalm ak konfyans jan w kapab.

Rekiperasyon ou apre greffe pral gradyèl. Probableman w pa pral santi w menm jan ak anvan maladi ou pou yon ti tan. Ou ka santi w fatigue ak fèb, gen yon apeti pi piti, epi remake chanjman nan fason manje ak bwè gou yo ak sant yo. Li pral pran tan tou pou w rekipere fòs ou epi tounen fè bagay ou te renmen anvan maladi ou ak greffe ou.

Retounen Lakay

Menm si ou ka anpil kontan epi santi w pre pou retounen lakay, ou ka santi w nève tou. Li normal pou gen kèk enkyetid ak konsènan dat egzeyeb w ki ap pwoche. Lakay, ou menm ak fanmi w pral bezwen jere swen ou. Santi w konfyans ak alèz lè w ap fè sa pran tan. Pandan vizit swivi ou, travayè sosyal ou ka ede w jwenn sèvis ou bezwen epi bay w sipò emosyonèl.

Lè w retounen lakay, pral pran tan pou w abitye viv lakay ankò. Ou ka jwenn ke bagay ou bezwen fè pou w pa tounen malad ajoute kèk estrès nan lavi ou. Santi yon balans ak konfò ankò pral vini ak tan. Eseye rete kalm ak konfyans jan w kapab.

Rekiperasyon ou apre greffe pral gradyèl. Probableman w pa pral santi w menm jan ak anvan maladi ou pou yon ti tan. Ou ka santi w fatige ak fèb, gen yon apeti pi piti, epi remake chanjman nan fason manje ak bwè gou yo ak sant yo. Li pral pran tan tou pou w rekipere fòs ou epi tounen fè bagay ou te renmen anvan maladi ou ak greffe ou.

Kouman pou prevni maladi enfeksyon apre greffe ou

An jeneral, li pran 3 a 12 mwa pou sistèm iminitè ou rekipere. Pandan tan sa a, ou nan risk pou maladi enfeksyon. Gen sètèn bagay ou ka fè pou diminye chans ou gen pou maladi enfeksyon. Swiv direktiv sa yo ki nan resous sa a.

Ekip greffe ou pral fè analiz san ou pou wè kouman sistèm iminitè ou ap travay. Yo ka bay ou plis direktiv pou swiv dapre rezilta yo. Toujou swiv direktiv ekip greffe ou yo. Men kèk konsèy jeneral pou pa pran maladi enfeksyon:

- Lave men ou souvan avèk savon antibakteryèl ak dlo oswa netwaye yo ak désinfectant pou men ki gen alkòl.
- Ale lwen moun ki malad oswa ki fèk malad dènyèman an.
- Mete mas lè w soti nan piblik oswa si w ka pre etranje yo (si ekip greffe ou mande w pou fè sa).
- Pa fè perçage kò ou oswa tatou apre greffe ou. Sa yo ogmante risk ou gen pou epatit ak lòt maladi enfeksyon.

Bagay ki annapre yo ka yon siy maladi enfeksyon. Rele biwo doktè ou touswit si ou gen:

- Yon lafyèv 100.4 °F (38.0 °C) oswa pi wo.
 - Pa pran acetaminophen (Tylenol) sof si founisè swen sante ou di ou fè sa.
 - Ou pa bezwen pran tanperati ou chak jou. Men verifye li chak 4 a 6 è si ou pa santi ou byen.
- Po flanbe (wouj, ki fè cho), swe, oswa frison.
- Touse, etèni, egoulman nen, mank souf, oswa doulè nan pwatrin.
- Woujè, anfle, oswa doulè nan gòj, je, zòrèy, po, jwenti, oswa vant (abdomèn).
- Vizyon flou oswa lòt chanjman nan vizyon ou.
- Fè pipi pi souvan pase nòmal, yon santiman boule lè w fè pipi, oswa toude.
- Iritasyon nan rektòm ou, ki gen ladan bouraje ak doulè.
- Yon erupsyon po nenpòt kote sou kò ou. Erupsiyon yo souvan sanble ak woujè, bouton, oswa ti boul.
- Ti boul, sanble ak blesi fre, alantou bouch ou oswa sou nenpòt lòt pati kò ou.
- Pwoblèm pou flache katetè torasik tunelize ou, si ou gen youn.

- Frison pandan oswa apre flachaj katetè torasik tunelize ou, si ou gen youn.

Ou ka atrape viris pi fasil jiskaske sistèm iminitè ou tounen nòmal. Youn nan sa yo se viris ki lakòz chenvapa ak zona. Si w ekspoze a chenvapa oswa zona, rele ekip greffe ou touswit. Ou pral bezwen vini pou yo ka wè si ou bezwen tretman.

Li posib tou pou viris ou te gen nan pase yo tounen. Pa egzanp, viris ki lakòz chenvapa ak zona ka tounen si ou te gen chenvapa lè w te timoun. Sa souvan kòmanse ak doulè nan po ou ak bouton oswa ti boul plen likid. Si ou fè ti boul, yo ka ti oswa gwo tankou yon gochon kreyon. Yo ka fè doulè, grataj, oswa bouraje. Rele ekip greffe ou touswit si ou gen nenpòt nan sentòm sa yo pou yo ka trete ou.

Yon fwa sistèm iminitè ou retabli, ou pral kòmanse pran vaksen anfans ou yo. Sa anjeneral kòmanse anviwon 1 ane apre greffe ou. Ekip greffe ou pral deside ki lè bon pou ou.

Kijan pou pran swen tèt ou lakay

Pran yon douch oswa beny chak jou.

Douch oswa beny chak jou. Li enpòtan pou kenbe w pwòp pandan w ap retabli apre greffe ou. Sa ka ede anpeche enfeksyon.

- Sèvi ak yon savon dous, tankou Dove® oswa Basis®. Pa

sèvi ak Ivory® oswa savon deodoran. Yo ka sèche po ou. Si po ou sèch, pale ak ekip swen ou.

- Asire w lave zèl bra ou ak zòn jenital ou.
- Sèvi ak yon tòchon ak sèvyèt ki rezève sèlman pou itilizasyon pèsònèl ou.
- Si ou gen katetè torasik tunelize, pa kite li tranpe nan dlo pandan w ap benyen. Li [\[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAOTA===\]](#) pou aprann plis.
- Si po ou sèch, pa sèvi ak dlo cho anpil. Mete lwen tibebe oswa yon idratan pou po, tankou Eucerin® oswa CeraVe®. Mete l sou apre w fin benyen, pandan po ou ankò mouye. Sèche po ou dousman ak sèvyèt ou. Pa sèvi ak losyon ki gen alkòl. Yo pral fè po ou pi sèch.

Pwoteje tèt ou kont solèy la.

- Po ou pral pi sansib e li ka bouraje pi fasil apre greffe ou. Medikaman ou pran an ka ajoute a sa. Ou ka gen yon pi gwo risk pou atrape maladi gref kont lòt tisi (GVHD) oswa melanom. Rete nan solèy la pandan yon tan long ka reaktive blesi fre oswa ti boul lafyèv.
- Chak fwa w nan solèy la, pwoteje po ou ak yon krem solèy ki gen yon SPF omwen 30. Reaplike l souvan.

Limite tan ou nan solèy dirèk. Si w pral nan solèy dirèk pandan 20 minit oswa plis, mete yon chapo ak rad ki

pwoteje po a.

Sèvi ak nouvo sòlution netwayaj ak nouvo makiyaj.

- Ou ka mete lantiy kontak, men asire w yo byen netwaye anvan w mete yo. Pa reitilize sòlution netwayaj. Jete sòlution netwayaj yo lè yo ekspire.
- Si je ou sèch, sèvi ak gout pwoteje.
- Ou ka mete makiyaj men achte tout nouvo pwodwi apre greffe ou. Pa pataje makiyaj ou ak lòt moun. Ranplase makiyaj je ou chak 3 mwa pou diminye chans ou pou atrape yon enfeksyon.

Pran swen zong ak cheve ou.

Nouvo zong pral pouse e ranplase ansyen zong ou yo. Sa pral rive piti piti pandan 3 a 4 mwa apre greffe ou. Pa fè maniki oswa pediki nan yon salon zong jiskaske doktè ou di li oke. Ou ka pentire pwòp zong ou yo, men pa sèvi ak yon koupman zong. Sèvi ak yon lim pou zong.

Cheve anjeneral kòmanse pouse tounen anviwon 3 mwa apre greffe ou. Li posib ke cheve ou tounen ak yon teksti diferan. Byenke sa rar, pèt cheve ka rive mwa oswa ane apre greffe a.

Kenbe cheve ak kouf cheve ou pwòp. Pa sèvi ak pwodwi pou cheve ki gen alkòl oswa parfen. Yo ka sèche cheve ou.

Pran swen bouch ou.

- Ou ka gen bouch sèch apre greffe ou. Sa ogmante risk ou pou enfeksyon. Li enpòtan pou kenbe bouch ou pwòp.
- Ekip swen ou pral di ou kilè w ka kòmanse sèvi ak yon bwos dantan ultra-dous. Sa pral lè:
 - Konte absòl nouvo nètrofòl ou (ANC) pi wo pase 500 (pafwa yo rele l 0.5).
 - Konte plaket ou se 20,000 (pafwa yo rele l 20) oswa pi wo.

Mande doktè oswa dantis ou kilè w ka itilize fil dantan ak bwos dantan regilye.

Mande doktè oswa dantis ou kilè w ka itilize fil dantan ak bwos dantan regilye.

- Ou ka gen bouch sèch pandan 3 a 4 mwa oswa plis apre greffe ou. Pa sèvi ak dlo bouch machann ki gen alkòl oswa peroksid idwojèn. Yo pral sèche epi irite bouch ou. Olye de sa, sèvi ak yon solisyon dlo ak sèl dous. Fè l lè w melanje ansanm:
 - ½ kiyè kafe sèl
 - ½ kiyè kafe bikabonat soude
 - 8 ons dlo

- Dantis ou ka preskri lòt dlo pou bouch. Souse sirèt san sik oswa losanj ka ede tou.
- Glann saliv ou ka pa bon pou lave bakteri nan bouch ou apre greffe ou. Sa ogmante risk ou pou karye. Sèvi ak yon dantisif ki gen fluor. Ou ka sèvi ak dlo bouch ki gen fluor yon fwa bouch ou fin retabli nèt epi li pa sèch ankò. Fè dlo a vire nan bouch ou omwen 1 minit, epi krache l. Pa kloure bouch ou.

Pòte dantir apre greffe ou.

- Si w pòte dantir, kenbe yo pwòp pou evite enfeksyon. Tranpe yo chak jou nan nenpòt kalite netwayan dantir. Sèvi ak direktiv sou pwodwi a. Apre sa, kloure yo byen ak dlo robine. Dantir ou ka bezwen ranfòme apre greffe ou.
- Si youn nan medikaman w yo se yon dlo pou bouch, retire dantye w anvan w gargarize oswa anvan w fè likid la vire nan bouch ou. Sa ap ede medikaman an mache pi byen epi sa ap anpeche bouch ou enfekte ankò. Di founisè swen sante ou si ou gen doulè oswa malèz nan bouch ou.

Pran swen katetè torasik tunelize ou.

Li enpòtan menm jan pou kenbe katetè torasik tunelize ou pwòp lakay ou jan li te enpòtan lè w te nan lopital la. Si w soti nan lopital ak yon katetè torasik tunelize, enfimyè w ap

montre w kijan pou pran swen li lakay ou. Ou pral gen yon chans pou pratike avèk yo. Ou pral resevwa yon tkit ak yon katetè siplemanntè au kas ou ta domaje youn ou genyen an.

Rele biwo doktè ou touswit si:

- Ou gen woujè, anfle, oswa egoulman bò kote katetè a soti nan kò ou.
- Konektè san zeg ou tonbe.
- Ou gen lafyèv ki pi wo pase 100.4°F (38°C) oswa frison.
- Ou gen yon koupe oswa lik dlo nan katetè ou.
- Ou gen yon pwoblèm katetè ou pa ka eksplike.

Anviwònman lakay ou.

- Kenbe lakay ou pi lib pase pousyè ak pwson posib. Men, pa ale twò lwen. Pa egzantp, pa repenn miray ou oswa mete tapi nouvo.
- Pa rete bò okenn renovasyon oswa konstriksyon jiskaske ekip greffe ou di w li oke. Sa enkli travay ki an kou ak sa yo fè nan 3 dènye mwa yo.
- Evite kote ki gen mwazi kote mwazi ka pouse, tankou yon sousòl ki gen dlo. Ou ka sèvi ak yon sistèm filtraj lè nan lakay ou, men ou pa oblije.
- Pa sèvi ak yon idratè. Bakteri ak mwazi pouse fasil ladan l. Yon po dlo plasen pre yon sous chalè ka ede nan sezon

ivè. Si w fè sa, chanje dlo a chak jou.

- An jeneral, eseye pa fè okenn travay kay tankou depousyè oswa aspirasyon pandan premye 3 mwa apre greffe ou. Depandan de nivo enèji ou, li byen pou ou kui manje, lave vesèl, oswa fè fè.
- Kenbe twalèt la trè pwòp, sitou basen ak kabinen. Asire w li netwaye regilyèman ak yon dezenfektan. Pi bon pou yon lòt moun fè travay sa a.
- Lave zouti manje ou, sèvyèt ak drabyo ak anpil atansyon. Ou pa bezwen lave yo separe ak rès kay la.
 - Lave byen tout fourchèt, kiyè ak kouto ak dlo cho ak detèjan vesèl oswa sèvi ak yon machin louve vesèl.
 - Lave sèvyèt de fwa pa semèn ak drap kabann yon fwa pa semèn. Sèvi ak sèlman pwòp sèvyèt ak tòchon ou yo, pa sa yo nan manm fanmi ou yo.
- Ou ka gen plant nan kay ou. Men, pou premye kèk mwa apre greffe ou:
 - Pa manyen tè plant kay yo sof si ou mete gan ak mas.
 - Pa manyen dlo nan yon vaz ak flè. Yon lòt moun ta dwe chanje dlo nan vaz yo chak jou.

Bèt kay

Bèt yo ka pote maladi. Yo ka mete w nan yon pi gwo risk pou enfeksyon pandan sistèm iminitè ou ap retabli. Ou ka

gen yon bèt kay nan kay ou epi manyen l, men pi bon pou ou pa fè kontak fizik fèmen avèk li. Pa egzanp, pa kenbe bèt la nan jwoup ou. Pa manyen saliv oswa fez bèt la. Asire w pwoteje tèt ou kont mòde oswa grafinyen.

Pa manyen oswa pran swen zwazo, leza, tòti, hamster, oswa lòt rongè pandan w ap retabli. Si ou gen yon akwaryòm epi bezwen netwaye l pou tèt ou, pwoteje tèt ou lè w mete gan.

Si ou gen yon chen oswa chat lakay ou, swiv direktiv siplemantè yo anba a jiskaske doktè ou ba w lòt enstriksyon.

- Asire w bèt kay ou la jounen ak vaksen ak piki renfòsman.
- Fè veterinè bèt kay ou tcheke fez bèt kay ou pou parazit chak ane.
- Si ou gen yon chat, fè l teste pou leysemi felin ak toksoplasmoz chak ane.
- Fè trete bèt kay ou pou pis. Si bèt kay ou mache nan zòn bwa, fè tcheke l pou tik chak jou pandan sezon tik (me rive novanm). Pale ak veterinè bèt kay ou sou itilizasyon yon kolye kont pis ak tik.
- Pa netwaye bwat pipi chat yo oswa netwaye dèyè chen ou. Fè yon lòt moun fè bagay sa yo pou ou.
- Kenbe bèt kay yo andedan oswa sou pwopriyete ou

chak fwa posib. Sa se pou ede anpeche yo atrape maladi nan lòt bèt.

- Pa pèmet bèt kay monte nan kabann ou.
- Deyò kay ou, evite kontak fèmen ak bèt nan yon fèm oswa yon jaden bèt kay.

Si w planifye pou pran yon bèt kay apre greffe ou, pi bon pou chwazi yon chen oswa chat an sante ki gen plis pase 1 ane. Fè li sterilyze oswa kastre.

Fanmi ak vizitè

Ou ka fè kontak fizik fèmen ak moun nan fanmi pwochen ou. Men, pa fè kontak fèmen ak yon moun ki gen yon touse oswa nenpòt siy malad. Mete yon mas si ou oblije rete nan menm chanm ak yon moun ki malad. Manm fanmi ou yo ak zanmi pwochen yo ta dwe pran yon piki gripen chak ane.

Ou ka resevwa vizitè, men limite yo a ti gwoup. Pa recevwa vizit ak yon moun ki gen:

- Yon touse.
- Chenvapa.
- Yon moun ki fèk ekspoze a chenvapa.
- Yon moun ki fèk ekspoze a viris ezèp (viris ki lakòz blesi fre ak blesi zòn jenital).
- Yon moun ki fèk ekspoze a zona.

- Yon moun ki fèk ekspoze a nenpòt lòt kalite viris oswa enfeksyon.
- Yon moun ki fèk resevwa yon vaksen ak yon viris vivan, tankou varisèl (viris chenvapa) oswa rotaviris. Gen yon ti kras nan sa yo, men si yon moun nan kay ou bezwen youn, di doktè li ke ou siprime iminite epi di li rete nan menm kay la.

Rele doktè ou touswit si ou oswa nenpòt lòt manm fanmi ekspoze a chenvapa, zona, lagèp, oswa chenvapa Alman (rubela).

Deyò kay ou

Fè mache regilyèman deyò, men evite kote pousyè ak sit konstriksyon. Mache se yon ekselan fason pou rekipere fòs ou ak rezistans. Men, pandan premye kèk mwa apre greffe ou, evite kote sa yo lè yo gen anpil moun.

- Sipèmache
- Sant komèsyal
- Sinema
- Lekòl
- Restoran
- Transpò piblik
- Kote adorasyon (tankou legliz, sinagòg, ak moske).

Ou ka ale nan kote sa yo nan è ki pa okipe lè gen mwens moun.

Evite pran transpò piblik (tankou tren oswa otobis) omwen 3 mwa apre greffe ou. Nou konprann ou ka bezwen pran taksi, sèvis machin, oswa lòt transpò tankou Access-a-Ride pou retounen pou randevou swivi. Nou rekòmande w mete yon mas lè w vwayaje ak mwayen sa yo.

Doktè ou pral di w kilè restriksyon sa yo ka leve.

San koule

Plakèt se selil san ki ede fòme koagilman san ak kontwole san koule. Lè konte plakèt ou ba, ou nan risk pou san koule. Ou ka soti lopital ak yon konte plakèt ki ba. Li ka pran semèn oswa mwa pou kò ou pwodwi kantite plakèt nòmal. Ou ka bezwen transfizyon plakèt.

Siy yon konte plakèt ki ba enkli chanjman nan po, san koule, oswa toude. Chanjman nan po ka enkli anpil ecchimoze oswa petechiae (peh-TEE-kee-ee). Sa yo se ti tach wouj-vyolèt sou po ou ki pa disparèt lè w peze yo. Ou ka wè yo sou pati ba janm ou oswa andedan cheviy ou yo. Lòt sentòm yon konte plakèt ki ba ka enkli san koule nan jenniv oswa nen ou.

Si w soti lakay ou ak nenpòt nan sentòm sa yo epi yo ogmante an kantite oswa frekans, rele doktè ou. Si w pa t

gen sentòm sa yo epi yo toudenkou parèt, rele doktè ou. Sa ka vle di ke konte plakèt ou chanje.

Si w fè yon blesi ki fè san koule, pa panike. Rete kalm epi swiv direktiv ki anba yo pou kalite blesi a.

- **Blesi ouvè:** Si w koupe tèt ou, mete yon pad pwòp ak sèk, sèvyèt, oswa twal sou koupyon an. Peze l fò. Kontinye peze jiskaske san koule a sispann. Si san koule a pa sispann, leve blesi a. Pa egzanp, leve bra ou oswa souleve pye ou yo. Mete glas sou blesi a epi rele doktè ou.
- **San nen koule:** Si nen ou ap senyen, chita epi penche yon ti kras devan. Pa renverse tèt ou an wòl. Peze fò bouch nen ou ant pous ou ak dwèt endèks ou omwen 10 minit san lage. Si san koule a pa sispann, kontinye peze nen ou. Mete yon ti sak glas sou bouch nen ou jiskaske san koule a sispann. Si san koule a kontinye plis pase 30 minit, rele doktè ou.
- **Aksidan:** Si w nan yon aksidan, ou ka bezwen san oswa pwodwi san. Yo ta dwe iradyasyon 3,000 rads. Sa se pou anpeche san transfize a fè GVHD.
 - Pòte bijou MedicAlert ou tout tan. Li bay doktè ki pral trete ou enfòmasyon sa a.
 - Si w admèt nan yon lòt lopital, fè doktè a rele MSK touswit pou direktiv sou pwodwi san.

Si konte plakèt ou anba 50,000 (50), swiv direktiv sa yo:

- Sèvi ak yon razwa elektrik lè w raz.
- Sèvi ak yon bwòs da dous oswa yon irigatè bouch tankou WaterPik® pou anpeche jenniv ou senyen. Pa sèvi ak fil dan.
- Pa pran aspirin, oswa medikaman anti-enflamatwa ki pa steroid (NSAIDs) tankou ibuprofen (Advil®) oswa naproxen (Aleve®). Pou aprann plis, li seksyon “Medikaman komen pou evite.”
- Ou ka soufle nen ou, men pa soufle l fò.
- Si w konstipe, rele doktè ou. Ou ka bezwen plis fib nan rejim alimantè ou oswa yon adousisan poupou.
- Evite aktivite oswa espò ki ka lakòz blesi. Si ou gen kesyon oswa enkyetid sou sa, pale ak doktè ou.

Repran aktivite ou yo

Aktivite chak jou

Tan li pran pou retabli apre yon greffe varye. Anjeneral li pran anviwon 3 mwa, men li nòmal tou pou pran plis oswa mwens tan.

Tan apre greffe ou se yon tan rekiperesyon ak kwasans selil. Selil nan bouch, estomak, zantray, cheve ak misk ou yo pral pouse tounen. Sa pran anpil kalori ak enèji. Ou ka santi w pi

fatige pase sa w te atann. Sonje, fatiga ak feblese sa a komen. Chak semèn, ou ta dwe santi w pi fò.

Anviwon 3^{yèm} mwa apre greffe ou, cheve ou pral kòmanse pouse pi rapidman. Ou ka santi w ase byen pou kòmanse retounen nan nivo aktivite abityèl ou. Apati kounye a, ou pral pwobableman santi w pi byen chak jou. Pou pifò moun, sepandan, premye 2 a 3 mwa rive 1 ane apre greffe rete yon tan retabli.

Egzèsis

Li pral pwobableman pran tan pou ou rekipere fòs ou. Li ka ede pou swiv yon plan egzèsis regilye. Lè w kòmanse fè egzèsis, kòmanse ak egzèsis fasil. Terapis fizik ou ka ede w deside ki kalite egzèsis bon pou ou. A mezire w santi w pare, mande doktè ou kijan pou ogmante egzèsis ou.

Pa jwe espò kontak oswa fè ski jiskaske konte plakèt ou depase 100,000 (100). Pa naje si katetè torasik tunelize ou toujou la.

Naje

Ou ka naje nan lanmè apre w fin rekipere fòs ou epi w pi aktif. Fè atansyon ak avi sèvis sante lokal yo. Ou kapab naje tou nan yon pisin prive ki pa gen anpil moun. Asire w pisin nan gen klor amoni. Pa naje nan lak, rivyè, oswa pisin piblik oswa ki gen anpil moun jiskaske sistèm iminitè ou retabli. Pa naje si katetè tunelize ou toujou la.

Pasyon

Gen pasyon, tankou travay bwa, penti, ak konstriksyon modèl, ki sèvi ak pwodwi ki ka toksik. Toujou travay nan yon chanm ki gen anpil lè fre. Kouri fenèt yo. Sèvi ak penti ak likid kole ki pa toksik. Si ou gen kesyon oswa enkyetid sou repran nenpòt pasyon ou, mande doktè ou.

Retounen lekòl oswa travay

Pi bonè ou ka retounen lekòl oswa travay se 2 a 4 mwa apre greffe ou. Delai sa a ka varye selon moun epi li depann de anpil bagay.

Ou ka santi w pare pou retounen touswit, oswa ou ka enkyete w sou retounen apre yon tan twò long. Li ka ede pou kòmanse dousman. Pa egzanp, kòmanse ak yon orè mwatye jounen oswa 3 jou pa semèn. Pifò moun di nou ke panse pou retounen se prèske pi difisil pase reyèlman fè li.

Fè tranzisyon pou retounen nan fason devi abityèl la ka difisil. Li ka pran tan pou abitye w ak chanjman nan fason w parèt. Pa egzanp, pèd cheve se trè difisil pou anpil moun. Oswa, ou ka gen pwoblèm pou konsantre oswa kenbe atansyon ou. Ou ka pa kapab swiv vitès ansyen ou. Ekip greffe ou la pou pale ak ou sou retounen lekòl oswa travay. Ou kapab pale ak yon travayè sosyal, enfimyè, sikyat, oswa doktè ou. Nou kapab travay avèk ou pou jwenn fason pou fè tranzisyon ou pi fasil.

Kondi

Pa kondwi jiskaske ekip swen ou di w li oke. Sa anjeneral pran kèk semèn apre greffe ou. Mande ekip swen ou kilè w pral kapab kondwi ankò.

Vwayaj

Pandan premye 3 mwa apre jou greffe ou, rete nan yon distans anviwon 1 èdtan de MSK.

Si w planifye pou vwayaje avèk avyon, pale ak ekip greffe ou. Ou dwe gen yon konte plakèt ase wo pou vwayaje avèk avyon an sekirite.

Si w planifye pou vwayaje deyò peyi a pandan premye 2 ane apre greffe ou, pale ak ekip greffe ou. Yo ka rekòmande w konsilte yon ekspè an medsin vwayaj pou diminye risk ou pou enfeksyon pandan w aletranje, dependan de destinasyon ou.

Sante seksyèl

Anvan w tounen lakay ou, mande doktè ou sou rebran aktivite seksyèl. Li enpòtan pou ou menm ak patnè ou gen repons pou kesyon ou yo. Si gen nouvo kesyon, ou ka diskite sou yo pandan randevou swivi yo.

Pwoteje tèt ou pandan aktivite seksyèl

Jiskaske doktè ou di w ke analiz san ou ak sistèm iminitè ou retabli, swiv prekosyon sa yo:

- Pandan konte plakèt ou anba 50,000 (50), pa fè sèks ki enplike penetrasyon oswa kontak ak mimbràn mukè. Sa enkli sèks vajinal, oral, ak anal oswa mete dwèt, vibwatè, oswa lòt jwèt seksyèl nan vajen oswa anus ou.
- Sèvi ak kondon an lateks chak fwa w fè sèks vajinal, oral, oswa anal. Si w alèjik ak lateks, pale ak founisè swen sante ou. Sonje, pa fè sèks vajinal, oral, oswa anal oswa sèks ki enplike penetrasyon jiskaske konte plakèt ou depase 50,000 (50).
- Sèvi ak yon dispozitif baryè (kondon oswa dam dantè) nenpòt kilè sekresyon vajinal oswa espèm patnè ou ta ka antre nan bouch ou.
- Pa patisipe nan okenn aktivite seksyèl ki ta ka ekspoze bouch ou a fès.
- Pa fè sèks ki enplike kontak ak mimbràn mukè si ou oswa patnè ou gen yon enfeksyon jenital oswa si w panse ou genyen youn.
- Sèvi ak kontrasepsyon pou ou pa ansent. Si w ta renmen ansent nan lavni, pale ak doktè ou.

Anbrase, karese, touche dousman, ak bo po se lòt fason ou ka entim ak patnè ou pandan tan sa a. Pou aprann plis sou sèksyete aktif pandan ak apre tretman, li resous sa yo:

- *Sex and Your Cancer Treatment*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)

- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

Ou ka jwenn yo sou entènèt, oswa ou ka mande enfimye ou.

Amerikan Cancer Society (ACS) gen tou resous sou sèksyete apre tretman kont kansè. Ou ka jwenn yo gratis nan ACS lokal ou oswa sou sit entènèt ACS nan lyen ki anba yo.

- *Sèks ak Gason Adilt ki gen Kansè*
- *Sèks ak Fanm Adilt ki gen Kansè*

Enfòmasyon pou moun ki fèt ak ovè ak yon matris.

Aprè greffe ou, ou ka gen:

- Mwens règ
- Pa gen règ ditou
- Sesèch ak malèz nan vajan ak vulve ou (zon ki deyò vajan ou)

Idratan vulvovajinal ka ede soulaje sesèch ak malèz nan vajan ak vulve ou. Yo pa gen okenn òmon epi yo disponib san preskripsyon nan pifò famasi oswa sou entènèt. Egzanp se kapsil vitamin E, Replens[®], Hyalo GYN[®], ak K-Y[®] Brand

LIQUBEADS™. Pale ak doktè BMT anvan w sèvi ak pwodwi sa yo.

Lubrifiant pou aktivite seksyèl anjeneral vini nan fòm likid oswa jel. Yo fèt pou konplete lubrifikasyon pwòp ou pou diminye sesèch ak doulè pandan aktivite seksyèl. Ou ka sèvi ak yo pou fè aktivite seksyèl pi konfòtab ak agreyab. Egzanp se Astroglide®, K-Y Jelly, ak Pjur® Woman and Bodyglide (yon lubrifiant a base silikon). Pou aprann plis, li *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health). Pale ak doktè BMT anvan w sèvi ak pwodwi sa yo.

Depandan de tretman ou, fonksyon ovè ou ka chanje. Sa ka rezilta nan nivo estwojèn ki ba. Doktè ou ka rekòmande w pran konpleman estwojèn apre greffe ou.

Si ou bezwen èd oswa sipò nan pwoblèm sa yo, ou ka mande doktè ou pou refere w bay yon espesyalis nan Pwogram Medsin Seksyèl ak Reprodukif Fanm. Ou kapab kontakte pwogram nan dirèkteman pa rele 646-888-5076.

Enfòmasyon pou moun ki fèt ak tètistik

Ou ka gen yon dezi seksyèl ki bese apre greffe ou. Sa ka gen yon enpak sou relasyon ou. Men, pandan w rekipere fòs ou epi w ogmante aktivite ou, dezi seksyèl ou ta dwe ogmante tou.

Ou kapab gen disfonksyon erektil (ED) apre greffe ou. ED ka trete ak medikaman, tankou sitrat sildenafil (Viagra®) oswa tadalafil (Cialis®). Gen anpil lòt fason pou trete ED.

Si ou bezwen èd oswa sipò nan pwoblèm sa yo, doktè ou ka refere w bay yon espesyalis nan Pwogram Medsin Seksyèl ak Reproduktif Gason nou. Ou kapab kontakte pwogram nan dirèkteman pa rele 646-888-6024.

Bware alkòl ak itilizasyon tabak

Apre greffe ou, ògàn ou bezwen tan pou retabli. Alkòl ka fè mal nan fwa ou ak mwèl zo ki ap retabli. Mal sa a ka pi grav si w pran medikaman ki ka afekte fwa ou. Pa bwa alkòl jiskaske doktè ou di w li sekirite.

Pa fimen janm:

- Sigarèt
- Sigà
- Marywana
- Lòt pwodwi tabak

Fè sa ka mennen nan yon enfeksyon grav nan poumon. Li kapab ogmante risk ou pou yon dezyèm kansè.

MSK genyen espesyalis ki kapab ede w kite fimen. Pou aprann plis, sou Pwogram Tretman Tabak nou, rele 212-

610-0507, oswa ale sou www.msk.org/tobacco.

Swen swivi

Randevou swivi ou yo pral pwograme anvan w soti lopital. Doktè ou pral deside frekans ou bezwen randevou sa yo. Si ou ap fè byen, yo pral pwograme pi lwen youn ak lòt.

Kreye yon kont MSK MyChart ka ede w swiv randevou swivi ou yo. MSK MyChart se pòtay pasyan MSK. Se yon paj wèb prive ak pèsonalize ki gen enfòmasyon sou randevou ou yo, rezilta tèst laboratwa ak radyoloji, ak yon kote pou kominike ak ekip swen ou.

Sa pou w pote

Lè w vin nan randevou swivi yo, pote yon lis tout medikaman w ap pran, enkli plasters ak krèm, ansanm ak dozaj chak youn. Fè yon lis tout medikaman ki bezwen ranpli. Si w pral fin manke nenpòt medikaman anvan randevou swivi w, avèti doktè w anvan randevou a. Pandan vizit w, yo pral ba w preskripsyon pou ranpli swa nan MSK swa nan famasi lokal w.

Ou ka jwenn li itil tou pou pote yon lis kesyon ki leve depi dènye vizit w.

Sa pou w atann

Ou pral fè tèst san pou tcheke konte san ou, nivo elektrolit ou, ak fonksyon fwa ak rèn ou. Doktè ou pral di w si epi kilè

ou bezwen yon aspirasyon mwèl zo.

Ou ka bezwen tretman intravene (IV), enkli antibyotik ak transfizyon san. Si wi, doktè oswa enfimye ou pral di w konbyen tan epi konbyen fwa ou bezwen yo. Randevou sa yo anjeneral pral pwograme nan menm jou ak vizit swivi yo.

Vaksen ak imunizasyon

Apre greffe ou, ou pral pèdi pwoteksyon ki soti nan vaksen ou te pran lè w te timoun. Sa vle di ou bezwen pran vaksen pou timoun yo ankò yon fwa sistèm iminitè ou retabli. Sa anjeneral rive anviwon 1 ane apre greffe ou.

Ekip greffe ou pral koòdone vaksen ou yo yon fwa li sekirite pou ou pran yo, oswa yo ka refere w bay yon infirmier practitioner nan Klinik Imunizasyon. Vaksen yo ka administre nan MSK, oswa NP ou ka bay founisè swen prensipal ou yon lis vaksen rekòmande yo. Pafwa difisil pou founisè swen prensipal jwenn vaksen yo, kidonk ou ka bezwen pran yo nan MSK.

Swen dantè

Apre w fin retabli apre greffe ou, ale kay dantè lokal ou pou tcheke rutin. Si ou bezwen gwo travay dantè, fè dantè lokal ou rele yon dantè nan MSK nan 212-639-7644 anvan w trete. Doktè greffe ou pral di w kilè li sekirite pou rebran tout swen dantè ak dantè ou.

Di doktè oswa dantè ou si ou gen:

- Pran medikaman pamidronate (Aredia®) oswa asid zoledronik (Zometa®)
- Raidite machwè
- Mal dan
- Chanjman koulè sou liy jenn dan ou
- Jen dan k ap retounen/febleman

Tcheke je

Ou ka devlope katarakt si ou te resevwa terapi radyasyon oswa esteroyid wo dozaj. Si ou devlope nenpòt nan sentòm sa yo, al wè yon doktè je.

- Vizyon ki nwaj, flou, brouya, oswa filme
- Chanjman nan fason ou wè koulè
- Pwoblèm pou kondwi nan mitan lannwit, tankou limyè klakson kap vin sou ou
- Pwoblèm ak limyè klere nan lajounen
- Doub vizyon

Ou ka sèlman bezwen chanje preskripsyon linèt oswa lantiy kontak ou. Asire w di optisyen oswa doktè je ou ki tretman ou te fè.

Eseye atann omwen 3 mwa apre greffe ou anvan w pran

yon nouvo preskripsyon vizyon, paske vizyon ou ka chanje pandan pwosesis retabli a.

Medikaman komen pou evite

Pa pran aspirine, medikaman ki gen aspirine, oswa medikaman anti-enflamatwa ki pa steroïdal (NSAIDs) jiskaske doktè ou di w li oke. Pou yon lis medikaman sa yo, li *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Tcheke etikèt nenpòt medikaman ki pa bezwen preskripsyon (medikaman ou achte san preskripsyon) ou gen lide pran pou asire w pa gen engredyan ou dwe evite. Si ou pa sèten si yon medikaman espesifik sekirite pou pran, mande ekip greffe ou.

Pa pran okenn konpleman èb oswa remèd lakay san w pa pale ak ekip greffe ou anvan.

Resous yo

Resous MSK

Edikasyon pou Pasyan ak Karyatè

www.msk.org/pe

Vizite sit wèb Edikasyon pou Pasyan ak Karyatè pou fè

rechèch nan bibliyotèk vityèl nou. La, ou ka jwenn resous edikatif ekri, videyo, ak pwogram sou entènèt.

Pwogram Sante Seksyèl

Kansè ak tretman kansè ka afekte sante seksyèl ou, ferilite ou, oswa toude. Pwogram sante seksyèl MSK a kapab ede w anvan, pandan, oswa apre tretman an.

- Pwogram [Medsin Seksyèl Fanm ak Sante Fanm nou an](#) kapab ede rezoud pwoblèm sante seksyèl, tankou rete anvan lè oswa pwoblèm fètilite. Mande yon manm nan ekip swen MSK ou a yon referans oswa rele 646-888-5076 pou aprann plis.
- Pwogram [Medsin Seksyèl ak Repwodiktif Gason nou an](#) kapab ede rezoud pwoblèm sante seksyèl, tankou pwoblèm bann (erectile dysfunction, ED). Mande yon manm nan ekip swen ou a yon referans oswa rele 646-888-6024 pou aprann plis.

Pwogram Tretman Tabak MSK

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

Rele pou jwenn enfòmasyon sou sispann fimen oswa lòt pwodwi tabak.

Sèvis Dantè MSK

212-639-7644

Rele pou pale ak youn nan dantè MSK anvan w fè gwo travay dantè nan lokal la.

Resous deyò yo

Bijou MedicAlert

www.medicalert.org

Vizite pou jwenn enfòmasyon sou bijou MedicAlert, enkli braslè ak kolye.

Sosyete Kansè Ameriken (ACS)

www.cancer.org

800-227-2345 (800-ACS-2345)

Vizite sit wèb yo pou jwenn enfòmasyon jeneral sou kansè. Ou ka rele tou pou mande kopi enprime nan ti liv yo *Seks ak Adilt Femèl Ki Gen Kansè* oswa *Seks ak Adilt Gason Ki Gen Kansè*.

Si ou gen kesyon oswa enkyetid, kontakte pwofesyonèl swen sante w la. Yo manm nan ekip swen w la ap reponn Lendi rive jiska Vandredi soti 9è A.M rive 5è P.M Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimiyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

Going Home After Your Autologous Stem Cell Transplant - Last updated on December 4, 2024

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo