



EDUCAZIONE DEL PAZIENTE E DEL BADANTE

Ritornare a casa dopo il Suo trapianto autologo di cellule staminali

Queste informazioni La aiuteranno a prepararsi per tornare a casa dopo il Suo trapianto di cellule staminali autologhe.

Mentre legge queste informazioni, scriva giù o marchi il/i posto/i dove ha domande. Questo aiuterà a ricordarLe di porre la/e Sua/e domanda/e la prossima volta che vede la Sua équipe del trapianto.

Prima di andare a casa

Prima che Lei ritorni a casa, è importante che Lei e il Suo caregiver vi prepariate per questa transizione. Lei dovrà ancora seguire precauzioni per mantenersi sano e prevenire un'infezione. È importante per Lei prendere parte alla pianificazione della Sua cura a casa. La Sua équipe del trapianto lavorerà con Lei per fare piani per la Sua cura di follow-up prima che se ne vada.

Questa fase del Suo ricovero si estende oltre un lungo periodo di tempo—dimissioni a 1 anno (o più a lungo) dopo il Suo trapianto. È importante ricordare che anche se i conteggi del Suo sangue stanno tornando a un intervallo normale, il Suo sistema immunitario è ancora molto immaturo. Dovrà ancora prendere medicinali e seguire precauzioni per mantenersi sano ed evitare infezioni.

Alcune complicazioni, specialmente quelle che interessano i Suoi organi, potrebbero diventare evidenti durante questa fase. Questo può succedere anche se non c'era un problema prima nel Suo corso.

I periodi di tempo dati qui sono linee guida generali. La Sua équipe del trapianto potrebbe darLe un periodo di tempo più esatto.

Bigiotteria per allarme medico

Prima che Lei lasci l'ospedale, dovrà ordinare un braccialetto o una collana per l'allarme medico. La Sua équipe del trapianto La aiuterà. Esempi di aziende di bigiotteria per allarme medico includono MedicAlert® (www.medicalert.org) e ROAD iD (roadid.com).

Il Suo braccialetto o collana deve essere inciso con le dichiarazioni “***Autologous stem cell transplant***” (Trapianto autologo di cellule staminali) e “***Irradiated cellular blood components and CMV-safe blood components only***” (Componenti sanguigni cellulari irradiati e componenti sanguigni sicuri da CMV solamente). Questo farà sapere ai paramedici o al personale dell'ospedale cosa fare se Lei è in un incidente e non può dirlo a loro da solo.

Andare a casa

Anche se potesse essere molto felice e sentirsi pronto a lasciare l'ospedale, potrebbe sentirsi anche nervoso. È normale avere alcune preoccupazioni e pensieri mentre si avvicina la data delle dimissioni. A casa, Lei e la Sua famiglia dovrete gestire la Sua cura. Sentirsi fiducioso e a proprio agio nel fare questo prende del tempo. Durante le Sue visite di follow-up, il Suo addetto al servizio sociale può aiutarla ad ottenere i servizi di cui ha bisogno e darLe supporto emotivo.

Quando va a casa, prenderà del tempo abituarsi a vivere a casa ancora. Potrebbe trovare che le cose che deve fare per evitare di ammalarsi aggiungono dello stress alla Sua vita. Sentire un senso di equilibrio e agio ancora verrà con il tempo. Provi a stare calmo e fiducioso quanto può.

La Sua guarigione dopo il trapianto sarà graduale. Probabilmente, per un po', non si sentirà come prima della Sua malattia. Potrebbe sentirsi stanco e debole, avere meno appetito, e notare cambiamenti nel sapore e odore delle cose. Le prenderà del tempo anche per recuperare la Sua forza e tornare a fare le attività che le piacevano prima della Sua malattia e trapianto.

Prevenire l'infezione

Di solito, ci vogliono 3-12 mesi per il Suo sistema immunitario per riprendersi dal Suo trapianto. Il primo anno dopo il trapianto è come il Suo primo anno di vita come neonato. Durante quel periodo, Lei è a rischio d'infezione. La Sua équipe del trapianto controllerà i conteggi delle Sue cellule sanguigne per vedere quanto bene sta funzionando il Suo sistema immunitario. A seconda dei conteggi delle Sue cellule

sanguigne, potrebbero fare dei cambiamenti o aggiunte alle linee guida di seguito.

Qui vi sono dei suggerimenti generali per evitare di prendere un'infezione:

- Lavi spesso le Sue mani con sapone antibatterico e acqua o le pulisca con un disinfettante per mani a base di alcol.
- Si tenga lontano da persone che sono malate o che sono state malate recentemente.
- Indossi una maschera mentre è in pubblico o se potesse essere vicino a estranei (se la Sua équipe del trapianto glielo chiede).

Le seguenti cose possono essere un segno d'infezione. Chiami lo studio del Suo medico immediatamente se ha:

- Una febbre di 100,4 °F (38,0 °C) o più alta.
 - Non assuma acetaminofene (Tylenol®) a meno che non glielo dica il Suo medico di farlo.
 - Non deve provare la Sua temperatura tutti i giorni. Ma la controlli regolarmente se non si sente bene.
- Pelle arrossata (rossa, sensazione di calore), sudore o brividi tremanti.
- Tosse, starnuti, naso che gocciola, mancanza di respiro o fastidio al petto.
- Rossore, gonfiore o dolore alla Sua gola, occhi, orecchie, pelle, articolazioni o addome (pancia).
- Visione offuscata o altri cambiamenti nella Sua abilità di vedere chiaramente.
- Minzione frequente (fare pipì), una sensazione di bruciore quando urina o entrambe.
- Irritazione nel Suo retto, tra cui bruciore e dolore.
- Un'eruzione cutanea.
- Piccole vesciche, simili a erpete febbrile, intorno alla Sua bocca o in qualsiasi altra parte del corpo.
- Difficoltà nello spurgo del Suo catetere nel petto intravenoso, se ne ha uno.
- Brividi mentre o dopo aver spurgato il Suo catetere intravenoso nel petto, se ne ha uno.

Lei può prendere virus più facilmente fino a che il Suo sistema immunitario non sia tornato normale. Uno di questi è il virus che causa varicella e herpes zoster. Se è esposto a varicella o herpes zoster, chiami immediatamente il Suo medico trapiantologo o infermiere. Dovrà venire in modo che possano vedere se ha bisogno di trattamento.

È anche possibile che i virus che ha avuto in passato si riattivino. Ad esempio, il virus che causa la varicella e il fuoco di Sant'Antonio può riattivarsi se ha avuto la varicella da bambino. Questo inizia spesso come dolore nella pelle con brufoli o vesciche piene di fluido. Se sviluppa vesciche, esse possono essere piccole o grandi come la gomma per cancellare di una matita. Esse possono essere dolorose, far prurito o bruciare. Se ha qualsiasi di questi sintomi, chiami immediatamente il Suo medico o infermiere in modo che possa essere trattato.

Una volta che il Suo Sistema immunitario si è ripreso, inizierà a ricevere i vaccini della Sua infanzia. Questo di solito inizia circa 1 anno dopo il Suo trapianto, ma la Sua équipe del trapianto deciderà quando è il momento giusto per Lei.

Ci sono certe cose che può fare per diminuire la Sua probabilità di prendere un'infezione. Di seguito forniamo alcune linee guida per Lei da seguire. La Sua équipe del trapianto potrebbe darle ulteriori istruzioni o cambiamenti alle linee guida di seguito. Segua sempre le istruzioni della Sua équipe del trapianto.

Igiene personale

Mentre si sta riprendendo dal Suo trapianto, è molto importante che si tenga pulito. Fare questo può aiutare a prevenire un'infezione. Segua le linee guida riportate di seguito.

- Faccia doccia o bagno ogni giorno.
 - Usi un sapone delicato, come Dove® o Caress®. Non usi Ivory® o un sapone deodorante. Possono asciugare la Sua pelle.
 - Si assicuri di lavare le Sue ascelle e inguini.
 - Usi una salvietta e asciugamano che siano solo per Suo uso personale.
 - Se la Sua pelle è secca, eviti di usare acqua molto calda. Metta olio per bambini o una crema idratante per la pelle come Eucerin® o CeraVe®. Lo metta dopo il bagno quando la pelle è ancora umida. Asciughi la pelle delicatamente con il Suo asciugamano. Non usi lozioni contenenti alcol. Renderanno la Sua pelle più secca.

- Limiti il Suo tempo direttamente alla luce del sole. La Sua pelle sarà più sensibile e potrebbe bruciare più facilmente dopo il Suo trapianto. I medicinali che sta assumendo potrebbero influire su ciò.
 - Quando è al sole, protegga la Sua pelle con una crema solare che abbia un SPF di almeno 30. La riapplichisi spesso.
 - Se sta sotto il sole per 20 minuti o più, copra la Sua pelle con abbigliamento di cotone e un cappello protettivo. Esposizione prolungata al sole può anche riattivare l'herpes (virus herpes simplex).
- Può usare lenti a contatto, ma si assicuri che siano ben pulite prima di metterle. Non riusi la soluzione per pulirle. Si assicuri di gettare le soluzioni per la pulizia quando scadono. Se i Suoi occhi sono secchi, usi gocce idratanti.
- Può usare il trucco, ma compri tutti prodotti nuovi dopo il Suo trapianto.
- Cresceranno nuove unghie e sostituiranno le Sue unghie vecchie. Questo succederà gradualmente 3-4 mesi dopo il Suo trapianto. Non si faccia fare una manicure o una pedicure in un salone di bellezza mentre il Suo sistema immunitario si sta ancora riprendendo. Può fare questo a casa con i propri accessori.
- Se ha ancora un catetere intravenoso, non permetta che sia immerso in acqua mentre fa il bagno. Legga la fonte *Informazioni sul Suo catetere intravenoso (About Your Tunneled Catheter)* per ulteriori informazioni.
- Non faccia piercing o tatuaggi dopo il Suo trapianto. Questi aumentano il Suo rischio di epatite e altre infezioni.

I capelli solitamente cominciano a ricrescere circa 3 mesi dopo il trapianto. È possibile che i Suoi capelli ricrescano con una consistenza diversa. Sebbene sia raro, può verificarsi una perdita di capelli mesi o anni dopo il trapianto.

Cura della bocca

Continui a prendersi cura della Sua bocca allo stesso modo in cui lo faceva mentre era in ospedale. La Sua équipe sanitaria Le dirà quando può cominciare a usare uno spazzolino con setole ultra soffici. Questo sarà quando il Suo conteggio assoluto di neutrofili (ANC) è maggiore di 500 (a volte chiamato 0,5) e il Suo conteggio assoluto di piastrine è 20.000 (a volte chiamato 20) o più alto.

Chieda al Suo medico o dentista quando può passare il filo interdentale e spazzolare i Suoi denti con uno spazzolino da denti regolare.

Se usa la dentiera, deve mantenerla pulita per prevenire un'infezione. La immerga ogni giorno in qualsiasi tipo di prodotto per la pulizia di dentiere. Segua le istruzioni sul prodotto. Poi la sciacqui bene con acqua di rubinetto. La Sua dentiera potrebbe aver bisogno di essere riadattata dopo il Suo trapianto.

Se qualcuno dei Suoi farmaci è a risciacquo della bocca, tolga la Sua dentiera prima di sciacquare o agitare il farmaco. Questo aiuterà i farmaci ad essere più efficaci e preverrà la reinfezione della Sua bocca. Dica al Suo medico o infermiere se ha dolore o fastidio nella Sua bocca.

Potrebbe avere secchezza della bocca per 3-4 mesi o più a lungo dopo il Suo trapianto. Non usi colluttori commerciali con alcol o acqua ossigenata. Rendono secca e irritano la Sua bocca. Usi invece un risciacquo con acqua leggermente salata. Lo faccia mescolando insieme:

- 1/2 cucchiaino da tè di sale
- 1/2 cucchiaino da tè di bicarbonato di sodio
- 8 oz (240 ml) di acqua.

Il Suo dentista potrebbe prescrivere altri risciacqui. Può aiutare anche succhiare caramelle senza zucchero o pasticche.

Le Sue ghiandole salivari potrebbero non essere più buone/efficaci nel lavare i batteri via dalla Sua bocca dopo il Suo trapianto. Ciò aumenta il Suo rischio di carie. Usi un dentifricio con fluoro. Una volta che la bocca si è ripresa completamente e non è più molto secca può anche usare un collutorio al fluoro. Tenga il collutorio nella Sua bocca per almeno 1 minuto, poi lo sputi. Non sciacqui.

Prendersi cura del Suo catetere intravenoso

È altrettanto importante mantenere il Suo catetere intravenoso pulito, dopo che lascia l'ospedale, come lo era mentre era in ospedale. Se lascia l'ospedale con un catetere intravenoso, il Suo infermiere Le insegnerà come prendersene cura a casa. Lei avrà la possibilità di praticare con l'infermiere che guarda.

Chiami lo studio del Suo medico immediatamente se:

- Ha rossore, gonfiore o drenaggio intorno all'area nella quale il catetere esce dal Suo corpo
- Il Suo connettore senza ago cade

- Ha una febbre di 100,4° F (38° C) o più alta o brividi
- Ha una rottura o perdita nel Suo catetere
- Ha un problema inspiegato con il Suo catetere

Il Suo ambiente casalingo

- Mantenga la Sua casa il più possibile priva di sporco e polvere. Ma non deve andare agli estremi. Ad esempio, non ridipinga le pareti o non metta giù una nuova moquette.
- Non stia intorno ad alcun rinnovo o costruzione fino a che la Sua équipe del trapianto non Le dica che va bene. Questo include quelli nel processo e quelli fatti entro gli ultimi 3 mesi.
- Stia fuori da qualsiasi area ammuffita dove la muffa potrebbe crescere, come un piano interrato umido. Può usare in casa Sua un sistema di filtrazione dell'aria, ma non ne ha bisogno.
- **Non usi un umidificatore.** Batteri e muffa crescono facilmente in esso. Una bacinella d'acqua collocata vicino a una fonte di calore può aiutare in inverno. **Se fa così, cambi l'acqua ogni giorno.**
- In generale, provi a non fare faccende come spolverare o passare l'aspirapolvere per i primi 3 mesi dopo il Suo trapianto. A seconda del Suo livello di energia, va bene per Lei cucinare, lavare i piatti o stirare.
- Mantenga il Suo bagno molto pulito, specialmente la vasca e il water. Si assicuri che venga pulito con un disinfettante regolarmente. È meglio che qualcun'altro faccia questo.
- Lavi attentamente i Suoi utensili per mangiare, asciugamani e lenzuola. Non devono essere lavati separatamente dal resto della Sua famiglia.
 - Lavi meticolosamente tutte le forchette, cucchiari e coltelli con acqua calda e detersivo per piatti o usi una lavastoviglie.
 - Lavi gli asciugamani due volte a settimana e le lenzuola una volta a settimana. Usi solo i Suoi asciugamani e salviette, non quelli dei membri della Sua famiglia.
- Può avere piante in casa Sua. Ma per i primi mesi dopo il Suo trapianto:
 - Non tocchi la terra delle piante di casa a meno che non indossi guanti e una

maschera.

- Non tocchi l'acqua in un vaso di fiori. Qualcun'altro deve cambiare l'acqua nei vasi quotidianamente.

Animali domestici

Gli animali possono portare malattie. Potrebbero metterLa a maggiore rischio di infezione mentre il Suo sistema immunitario si sta riprendendo. Lei può avere un animale domestico in casa Sua e toccarlo, ma è meglio che non abbia un contatto fisico vicino. Ad esempio, non tenga l'animale sul Suo grembo. Non tocchi la saliva o le feci dell'animale. Si assicuri di proteggersi da morsi o graffi.

Non manipoli o non si prenda cura di uccelli, lucertole, serpenti, tartarughe, criceti o altri roditori mentre sta guarendo. Se ha un acquario e deve pulirlo Lei stesso, deve proteggersi indossando guanti.

Se ha un gatto o cane a casa segua le linee guida aggiuntive riportate di seguito fino a che il Suo medico non Le dia altre istruzioni.

- Si assicuri che il Suo animale domestico sia aggiornato con vaccini e richiami.
- Faccia controllare al Suo veterinario le feci del Suo animale domestico, per parassiti, ogni anno.
- Se ha un gatto lo faccia esaminare per leucemia felina e toxoplasmosi ogni anno.
- Faccia trattare il Suo animale domestico per pulci. Se il Suo animale domestico cammina attraverso aree boschive, lo controlli per zecche ogni giorno durante la stagione delle zecche (da maggio a novembre). Parli con il veterinario del Suo animale domestico sull'uso di un collare per pulci e zecche.
- Non pulisca le lettiere dei gatti o non pulisca i bisogni del cane. Abbia qualcun'altro che faccia queste cose per Lei.
- Tenga i Suoi animali domestici dentro o nella Sua proprietà ogni volta che può. Questo è per aiutare ad evitare che prendano malattie da altri animali.
- Non lasciare gli animali domestici nel Suo letto.
- Fuori da casa Sua, eviti contatto stretto con animali in una fattoria o in una fattoria didattica.

Se pianifica di prendere un animale domestico dopo il Suo trapianto, è meglio scegliere un cane o gatto sano che abbia più di 1 anno. Lo faccia sterilizzare o castrare.

Famiglia e visitatori

Lei può avere contatto fisico vicino con persone tra i Suoi parenti stretti. Tuttavia, non abbia contatto vicino con qualcuno che ha il raffreddore o qualsiasi segno di essere malato. Indossi una maschera se deve essere nella stessa stanza con qualcuno che è malato. I membri della Sua famiglia e gli amici vicini devono fare un vaccino annuale per l'influenza.

Può avere visitatori, ma li limiti a piccoli gruppi. Non visiti qualcuno che abbia:

- Un raffreddore.
- Varicella.
- È stato esposto recentemente a varicella.
- È stato esposto recentemente al virus herpes simplex (il virus che causa herpes labiale ed herpes genitale).
- È stato esposto recentemente a herpes zoster.
- È stato esposto recentemente a qualsiasi altro tipo di virus o infezione.
- Ha ricevuto recentemente un vaccino con un virus vivo come varicella (il virus della varicella) o rotavirus. Ci sono pochissimi di questi, ma se qualcuno in casa Sua ne ha bisogno, dica al loro medico che Lei è immunosoppresso e vive nella stessa casa.

Chiami immediatamente il Suo medico se Lei o qualsiasi altro membro familiare è esposto a varicella, herpes zoster, morbillo o morbillo tedesco (rosolia).

Fuori da casa Sua

Faccia passeggiate regolari fuori, ma eviti aree sporche e cantieri. Camminare è un modo eccellente per recuperare la Sua forza e resistenza. Tuttavia, durante i primi mesi dopo il Suo trapianto, eviti i seguenti posti quando sono affollati:

- Supermercati
- Centri commerciali
- Cinema
- Scuole

- Ristoranti
- Trasporti pubblici
- Luoghi di culto (come chiese, sinagoghe e moschee)

Può andare in questi posti nelle ore non di punta, quando ci sono meno persone.

Eviti di prendere trasporto pubblico (come treno o autobus) per almeno 3 mesi dopo il Suo trapianto. Capiamo che potrebbe aver bisogno di prendere un taxi, una macchina con autista o altro trasporto come Access-a-Ride per ritornare alle visite di follow-up. Raccomandiamo che indossi una maschera quando viaggia con questi mezzi.

Può nuotare nell'oceano dopo aver ripreso la Sua forza ed essere più attivo. Presti attenzione agli avvisi dal dipartimento della salute locale. Può anche nuotare in una piscina privata che non sia affollata. Si assicuri che la piscina sia clorurata. Non può nuotare in laghi, fiumi o piscine pubbliche o affollate fino a che il Suo Sistema immunitario non si sia ripreso. **Non nuoti se il Suo catetere intravenoso è ancora al proprio posto.**

Il Suo medico Le dirà quando alcune o tutte queste restrizioni possono essere revocate.

Sanguinamento

Le piastrine sono cellule sanguigne che aiutano a formare i coaguli e controllano il sanguinamento. Quando il conteggio delle Sue piastrine è basso, Lei è a rischio di sanguinamento. Lei potrebbe essere dimesso con un basso conteggio di piastrine. Ci possono volere settimane o mesi perché il Suo corpo produca il normale numero di piastrine. Lei potrebbe avere bisogno di fare trasfusioni di piastrine.

Segni di un basso conteggio di piastrine includono cambiamenti della pelle, sanguinamento o entrambi. I cambiamenti della pelle possono includere molti lividi o petecchie. Queste sono minuscole macchie violacee-rosse sulla Sua pelle che non scompaiono quando le preme. Potrebbe vederle nella parte inferiore delle gambe o all'interno delle Sue caviglie. Altri sintomi di un basso conteggio di piastrine potrebbero includere sanguinamento dalle Sue gengive o naso.

Se va a casa con qualsiasi di questi sintomi e aumentano in quantità o frequenza, chiami il Suo medico. Se non ha avuto alcuno di questi sintomi e improvvisamente si sviluppano, chiami il Suo medico. Potrebbe significare che il conteggio delle Sue piastrine è cambiato.

Se subisce una ferita che causa sanguinamento, non si spaventi. Stia calmo e segua le

linee guida riportate di seguito per il tipo di ferita.

- **Ferite aperte:** se si è tagliato, metta un pezzo pulito di garza asciutta, un asciugamano o strofinaccio sopra il taglio. Prema bene. Continui a premere fino a che il sanguinamento non termini. Se il sanguinamento non termina, elevi la ferita. Per esempio, tiri su il Suo braccio o sorregga i Suoi piedi. Applichi il ghiaccio alla ferita e chiami il Suo medico.
- **Perdite di sangue dal naso:** se ha un naso che sanguina, si tiri su a sedere e si pieghi leggermente in avanti. Non pieghi la testa indietro. Stringa il ponte del Suo naso tra il Suo pollice e indice per almeno 10 minuti senza lasciare andare. Se il sanguinamento non smette, continui a stringere il Suo naso. Applichi una piccola borsa per ghiaccio al ponte del Suo naso fino a che il sanguinamento non smetta. Se il sanguinamento continua per più di 30 minuti, chiami il Suo medico.
- **Incidenti:** se è in un incidente, potrebbe aver bisogno di sangue o di prodotti sanguigni. Devono essere irradiati con fino a 3.000 rad. Ciò è per trattenere il sangue trasfuso dal causare GVHD.
 - Indossi sempre la Sua bigiotteria MedicAlert. Dà al medico che La tratterà queste informazioni.
 - Se viene ammesso in un altro ospedale, faccia chiamare subito al medico l'MSK per linee guida sui prodotti sanguigni.

Se il conteggio delle Sue piastrine è sotto 50.000 (50), segua le linee guida riportate di seguito.

- Usi un rasoio elettrico quando si rade.
- Usi uno spazzolino da denti a setole soffici o un irrigatore orale come WaterPic® per evitare che le Sue gengive sanguinino. Non usi il filo interdentale.
- Non prenda aspirina, prodotti che contengono aspirina o farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) come ibuprofene (Advil®) o naprossene (Aleve®). Per ulteriori informazioni, legga la sezione intitolata “Medicinali comuni da evitare.”
- Può soffiare il Suo naso, ma non lo soffi con forza.
- Se è constipato, chiami il Suo medico. Potrebbe aver bisogno di più fibre nella Sua dieta o di un ammorbidente delle feci.
- Eviti attività o sport che possano causare lesioni. Se ha delle domande o preoccupazioni su questo, parli con il Suo medico.

Riprendere le Sue attività

Attività quotidiane

Il tempo che ci vuole per riprendersi dopo un trapianto varia. Di solito ci vogliono circa 3 mesi, ma è anche normale che ci voglia più o meno tempo.

Il periodo dopo il Suo trapianto è un periodo di recupero e crescita delle cellule. Le cellule nella Sua bocca, stomaco, intestino, capelli e muscoli ricresceranno tutte. Questo richiede calorie ed energia. Lei potrebbe sentirsi più stanco di quanto non si aspetti. Si ricordi, questa spossatezza e debolezza sono normali. Ogni settimana dovrebbe sentirsi più forte.

Circa al terzo mese dopo il Suo trapianto, i Suoi capelli inizieranno a crescere più velocemente. Si potrebbe sentire bene abbastanza per iniziare a tornare al Suo normale livello di attività. Da questo punto in poi, si sentirà probabilmente sempre meglio. Per la maggior parte delle persone, tuttavia, i primi 2-3 mesi fino a 1 anno dopo il trapianto rimangono un periodo di guarigione.

Esercizio

Probabilmente ci vorrà del tempo per Lei per recuperare la propria forza. Potrebbe essere utile seguire un piano di esercizio regolare. Quando inizia a fare esercizio, inizi con esercizi facili. Il Suo fisioterapista può aiutarla a decidere che tipo di esercizio sia giusto per Lei. Quando si sente pronto, chieda al Suo medico come aumentare il Suo esercizio.

Non giochi sport di contatto o non scii fino a che il conteggio delle Sue piastrine non sia sopra 100.000 (100). Non nuoti se il Suo catetere intravenoso del petto è ancora al suo posto.

Hobby

Alcuni hobby come lavorazione del legno, pittura e costruzione di modelli usano prodotti che possono essere tossici. Lavori sempre in una stanza con molta aria fresca. Tenga le finestre aperte. Usi pitture e colla non tossiche. Se ha domande o preoccupazioni riguardo al riprendere qualsiasi dei Suoi hobby, chieda al Suo medico.

Ritornare a scuola o al lavoro

Il prima possibile che può tornare a scuola o al lavoro è 2-4 mesi dal momento del Suo trapianto. Questo arco di tempo può variare da persona a persona e dipende da molte cose.

Potrebbe sentirsi pronto a tornare subito, o potrebbe essere preoccupato riguardo al ritornare dopo essere stato via così a lungo. Potrebbe aiutare iniziare lentamente. Ad esempio, inizi con un programma di mezza giornata o di 3 giorni a settimana. La maggior parte delle persone ci dice che pensare a ritornare è quasi più duro che farlo davvero.

Fare la transizione al Suo stile di vita consueto può essere duro. Potrebbe volerci del tempo per abituarsi ai cambiamenti dell'aspetto che ha. La perdita di capelli, ad esempio, è molto dura per molte persone. Oppure, Lei potrebbe avere problemi a concentrarsi o a mantenere la Sua curva dell'attenzione. Lei potrebbe non riuscire a mantenere il Suo ritmo precedente. La Sua équipe del trapianto è qui per parlare con Lei riguardo al tornare a scuola o al lavoro. Può parlare a un assistente sociale, infermiere, psichiatra o al Suo medico. Possiamo lavorare con Lei per trovare modi per rendere la Sua transizione più facile.

Viaggiare

Per i primi 3 mesi dopo il giorno del Suo trapianto, stia entro circa 1 ora dall'MSK.

Se pianifica di viaggiare in aereo, parli con la Sua équipe del trapianto. Deve avere un conteggio di piastrine abbastanza alto per viaggiare in aereo in modo sicuro.

Se pianifica di viaggiare fuori dal Paese durante i primi 2 anni dopo il Suo trapianto, parli con la Sua équipe del trapianto. Le potrebbero raccomandare che veda un esperto in medicina dei viaggi per ridurre il Suo rischio d'infezione mentre all'estero, a seconda della Sua destinazione.

Salute sessuale

Prima che Lei lasci l'ospedale, chiedi al Suo medico circa il riprendere l'attività sessuale. È importante per Lei e il Suo partner ricevere risposte alle Sue domande. Se emergono nuove domande, può discuterle durante le Sue visite di follow-up.

Proteggersi durante l'attività sessuale

Fino a che il Suo medico non Le dice che i conteggi del Suo sangue e il sistema immunitario si sono ripresi, segua queste precauzioni:

- Evitare sesso che coinvolge penetrazione o contatto con le membrane mucose mentre il conteggio delle Sue piastrine è sotto 50.000 (50). Questo include sesso vaginale, orale ed anale o inserire dita, vibratorii o altri giocattoli sessuali nella Sua vagina o ano.

- Usi preservativi di lattice ogni volta che fa sesso vaginale, orale o anale. Se è allergico al lattice, parli con il Suo medico. Ricordi di non fare sesso vaginale, orale o anale o sesso che coinvolge la penetrazione fino a che il conteggio delle Sue piastrine non sia sopra 50.000 (50).
- Usi un dispositivo a barriera (preservativo o dental dam) ogni volta che le secrezioni vaginali o il seme del/la Suo/a partner potrebbero entrare nella Sua bocca.
- Eviti qualsiasi attività sessuale che potrebbe esporre la Sua bocca alle feci.
- Eviti il sesso che coinvolge il contatto con le membrane mucose se Lei o il/la Suo/a partner ha un'infezione genitale o pensa che potrebbe averne una.
- Usi contraccezione in modo da non rimanere incinta. Se volesse rimanere incinta in futuro, parli con il Suo medico.

Abbracciarsi, coccolarsi, toccarsi gentilmente e baciare la pelle sono altri modi in cui può avere intimità con il/la Suo/a partner durante questo periodo. Per ulteriori informazioni sull'essere sessualmente attivi durante e dopo il trattamento, legga le seguenti fonti:

- *Attività sessuale durante il trattamento del cancro: informazioni per le donne* ([Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Women](#))
- *Attività sessuale durante il trattamento del cancro: informazioni per gli uomini* ([Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men](#))
- *Salute sessuale e intimità* ([Sexual Health and Intimacy](#))

Può trovarle online, o può chiedere al Suo infermiere.

Anche l'American Cancer Society (Società americana per il cancro, ACS) ha fonti sulla sessualità dopo il trattamento del cancro. Sono disponibili gratuitamente dalla Sua Società americana per il cancro locale o sul sito web dell'ACS nei link riportati di seguito.

- *Sessualità e l'uomo affetto da cancro* ([Sex and the Man with Cancer](#))
- *Sessualità e la donna affetta da cancro* ([Sex and the Woman with Cancer](#))

Informazioni per le donne

Dopo il Suo trapianto potrebbe avere:

- Meno cicli mestruali
- Nessun ciclo mestruale
- Secchezza e fastidio della Sua vagina e vulva (l'area al di fuori della vagina)

Le creme idratanti vulvo-vaginali possono aiutare ad alleviare la secchezza e il fastidio della Sua vagina e vulva. Non contengono alcun ormone e sono disponibili senza una ricetta nella maggior parte delle farmacie o su Internet. Esempi sono capsule di vitamina E, Replens[®], Hyalo GYN[®] e K-Y[®] Brand LIQUIBEADS[™]. Parli con il Suo medico trapiantologo di midollo osseo prima di usare questi prodotti.

I lubrificanti per l'attività sessuale di solito sono in forma liquida o di gel. Sono usati per integrare la Sua lubrificazione per minimizzare la secchezza e il dolore durante l'attività sessuale. Può usarli per rendere l'attività sessuale più confortevole e piacevole. Esempi sono Astroglide[®], K-Y[®] Jelly, e Pjur[®] Woman Bodyglide (un lubrificante a base di silicone). Per maggiori informazioni, leggere la risorsa *Migliorare la propria salute vulvo-vaginale (Improving Your Vulvovaginal Health)*. Parli con il Suo medico trapiantologo di midollo osseo prima di usare questi prodotti.

A seconda del Suo trattamento, la funzione delle Sue ovaie può cambiare. Questo può risultare in una diminuzione dei livelli di estrogeno. Il Suo medico potrebbe raccomandare che prenda integratori di estrogeno dopo il Suo trapianto.

Se Le serve dell'aiuto o supporto con questi problemi, il Suo medico può rinviarLa ad uno specialista nel Programma della salute delle donne e della medicina sessuale femminile (Female Sexual Medicine and Women's Health Program). Lei può anche contattare il programma direttamente chiamando il 646-888-5076.

Informazioni per gli uomini

Lei potrebbe avere un desiderio sessuale minore dopo il Suo trapianto. Questo potrebbe avere un impatto sulla Sua relazione. Tuttavia, mentre recupera la Sua forza e aumenta le Sue attività, anche il Suo desiderio sessuale dovrebbe aumentare.

Potrebbe anche avere disfunzione erettile (DE) dopo il Suo trapianto. La DE può essere trattata con medicinali, come sildenafil citrato (Viagra[®]) o tadalafil (Cialis[®]). Ci sono molti altri modi di trattare la DE.

Se ha bisogno di aiuto o supporto con questi problemi, il Suo medico può mandarLa da uno specialista nel nostro Programma di medicina riproduttiva e sessuale maschile (Male Sexual and Reproductive Medicine Program). Lei può anche contattare il programma direttamente chiamando il 646-888-6024.

Bere alcol e usare tabacco

Dopo il Suo trapianto, i Suoi organi hanno bisogno di tempo per recuperare. L'alcol può danneggiare il Suo fegato e il midollo osseo che si sta riprendendo. Questo danno può essere peggio se sta prendendo medicinali che possono influire sul Suo fegato. Non beva alcol fino a che il Suo medico non Le abbia detto che è sicuro.

Mai fumare:

- Sigarette
- Sigari
- Mariuana
- Altri prodotti con tabacco

Fare così può portare a un'infezione grave dei polmoni. Può anche aumentare il Suo rischio di un secondo cancro. Se Le serve aiuto per smettere, contatti il Programma per il trattamento della dipendenza da tabacco dell'MSK al numero 212-610-0507 o vada sul sito www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Cura di controllo

Le Sue visite di controllo saranno fissate prima che venga dimesso. Il Suo medico deciderà quanto spesso avrà bisogno di queste visite. Se sta bene, saranno fissate più a parte.

Creare un account MyMSK può aiutarLa a mantenere traccia dei Suoi appuntamenti per controllo. MyMSK è il portale del paziente dell'MSK. È una pagina web privata e personalizzata con informazioni sui Suoi appuntamenti, risultati di laboratorio e test radiologici ed un posto per comunicare con la Sua équipe di cura. Per aiuto ad aprire un account MyMSK, guardi il nostro video *Come registrarsi nel Portale del paziente: MyMSK (How to Enroll in the Patient Portal: MyMSK)*.

Cosa portare

Quando viene per le Sue visite di controllo, porti una lista di tutti i farmaci che sta

assumendo, inclusi bende e creme, e i dosaggi di ciascuno. Faccia una lista di qualsiasi farmaco che deve essere prescritto di nuovo. Se sta per finire qualsiasi farmaco prima della Sua visita di controllo, lo dica al Suo medico prima del Suo appuntamento. Le saranno date prescrizioni durante la Sua visita da riempire all'MSK o alla Sua farmacia locale.

Potrebbe trovare utile anche portare una lista di domande che sono sorte dalla Sua ultima visita.

Cosa aspettarsi

Farà esami del sangue per controllare i Suoi conteggi del sangue, i livelli degli elettroliti e la funzione di fegato e reni. Il Suo medico Le dirà se e quando avrà bisogno di un'aspirazione del midollo osseo.

Potrebbe dover fare trattamenti intravenosi, tra cui antibiotici e trasfusioni di sangue. Se è il caso, il Suo medico o infermiere Le dirà quanto a lungo e quanto spesso ne avrà bisogno. Questi appuntamenti saranno di solito fissati negli stessi giorni delle Sue visite di controllo.

Vaccini e immunizzazione

Dopo il Suo trapianto, Lei perderà la protezione ottenuta dai vaccini che ha ricevuto da bambino. Questo significa che Lei dovrà rifare i vaccini della Sua infanzia una volta che il Suo sistema immunitario si sia ripreso. Questo di solito succede circa 1 anno dopo il Suo trapianto.

La Sua équipe del trapianto coordinerà le Sue vaccinazioni una volta che è sicuro per Lei farle, o potrebbe essere rinviato a un infermiere professionista nella nostra Clinica per l'immunizzazione (Immunization Clinic). I vaccini possono essere fatti presso l'MSK o il Suo infermiere professionista può dare al Suo medico di base una lista dei vaccini raccomandati. Talvolta è difficile per i medici di base ottenere i vaccini, quindi Lei potrebbe aver bisogno di farli all'MSK.

Cura dentale

Dopo che si è ripreso dal Suo trapianto, vada dal Suo dentista locale per controlli di routine. Se ha bisogno di lavoro dentale vasto, faccia chiamare un dentista all'MSK al numero 212-639-7644 dal Suo dentista locale prima che La tratti. Il Suo medico trapiantologo Le dirà quando è sicuro riprendere tutta la cura dentale con il Suo dentista.

Dica al Suo medico o dentista se ha:

- Preso i medicinali pamidromato (Aredia®) o acido zoledronico (Zometa®)
- Tensione delle mascelle
- Mal di denti
- Decolorazione della linea gengivale
- Gengive che si ritirano

Esami degli occhi

Potrebbe sviluppare cataratte se ha ricevuto radioterapia o steroidi ad alto dosaggio. Se sviluppa qualsiasi dei seguenti sintomi, veda un oculista.

- Vista che è torbida, sfuocata, annebbiata o poco nitida
- Cambiamenti nel modo in cui vede il colore
- Problemi guidando di notte come bagliore dai fari provenienti dalla direzione opposta
- Problemi con il bagliore durante il giorno
- Vista doppia

Lei potrebbe dover solo cambiare la Sua prescrizione per gli occhiali o le lenti a contatto. Si assicuri di dire al Suo ottico o al Suo oculista che trattamento ha fatto.

Provi ad aspettare fino ad almeno 3 mesi dopo il Suo trapianto prima di farsi dare una nuova prescrizione per la vista, poiché la Sua vista può cambiare durante il processo di guarigione.

Medicinali comuni da evitare

Non prenda aspirina, medicinali contenenti aspirina o farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) fino a che il Suo medico non Le dica che va bene. Per una lista di questi medicinali, legga la fonte *Medicine comuni contenenti aspirina e altri farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs [NSAIDs])*

Controlli l'etichetta di qualsiasi medicinale senza ricetta che sta pensando di assumere per essere sicuro che non contenga ingredienti che deve evitare. Se non è sicuro se un medicinale specifico è sicuro da assumere, chiedi alla Sua équipe del trapianto.

Non assuma alcun integratore alle erbe o rimedio casalingo senza parlare prima alla Sua équipe del trapianto.

Fonti

Fonti dell'MSK

Educazione del paziente e del badante

www.mskcc.org/pe

Visiti il sito web Educazione del paziente e del badante (Patient and Caregiver Education) per fare ricerca nella nostra biblioteca virtuale. Lì, Lei può trovare scritti fonti, video e programmi online educativi.

Programma della salute delle donne e della medicina sessuale femminile (Female Sexual Medicine & Women's Health Program)

646-888-5076

Chiami per informazioni sui problemi legati alla funzione sessuale femminile.

Programma di medicina riproduttiva e sessuale maschile (Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

Chiami per informazioni sui problemi legati alla funzione sessuale maschile.

Programma per il trattamento della dipendenza da tabacco (Tobacco Treatment Program) dell'MSK

212-610-0507

Chiami per informazioni sullo smettere di fumare o di usare altri prodotti a base di tabacco.

Servizio Dentistico (Dental Service) dell'MSK

212-639-7644

Chiami per parlare con uno dei dentisti dell'MSK prima di farsi fare un lavoro dentistico ampio localmente.

Fonti esterne

Bigiotteria MedicAlert

www.medicalert.org

Visiti per informazioni sulla bigiotteria MedicAlert, tra cui braccialetti e collane.

Società americana contro il cancro (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

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

Visiti la loro pagina web per informazioni generiche sul cancro. Può anche chiamare per richiedere copie stampate degli opuscoli *Sessualità e la donna affetta da cancro* (*Sex and the Woman With Cancer*) oppure *Sessualità e l'uomo affetto da cancro* (*Sex and the Man With Cancer*).

Se ha delle domande, contatti direttamente un membro della Sua équipe sanitaria. Se Lei è un paziente presso l'MSK e deve raggiungere un medico dopo le 17.00, durante il fine settimana, o nei giorni festivi, chiami il numero 212-639-2000.

Per ulteriori risorse, visitare www.mskcc.org/pe per esplorare la nostra biblioteca virtuale.

Ritornare a casa dopo il Suo trapianto autologo di cellule staminali - Last updated on July 22, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center