Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Kthimi në shtëpi pas transplantit autolog të qelizave staminale

Ky informacion do t'ju ndihmojë që të jeni gati për të shkuar në shtëpi pas transplantit autolog të qelizave mëmë.

Ndërsa lexoni, shkruani ose shënoni vendet ku keni pyetje. Kjo do t'ju ndihmojë të kujtoheni të bëni pyetje herës tjetër që takoheni me skuadrën e transplantit.

Kthimi në shtëpi pas transplantit

Para se të ktheheni në shtëpi, është e rëndësishme që ju dhe kujdestari juaj të jeni gati për këtë ndryshim. Do t'ju duhet të ndiqni disa masa parandaluese që të ruani shëndetin dhe të parandaloni infeksionin. Është e rëndësishme që ju të përfshiheni në planifikimin e përkujdesjes suaj në shtëpi. Ekipi juaj i transplantit do të punojë me ju për të bërë plane për përkujdesjen tuaj vijuese para se të largoheni.

Kjo fazë e rikuperimit, pas transplantit tuaj, zgjat për një periudhë të gjatë kohore - nga dalja nga spitali deri në 1 vit (ose më gjatë). Është e rëndësishme që të mbani mend se edhe pse analizat e gjakut komplet tregojnë nivel normal, sistemi imunitar është ende shumë i dobët. Do t'ju duhet të merrni ende mjekim dhe të ndiqni masat parandaluese që të ruani shëndetin dhe të shmangni infeksionin.

Pas transplantit mund të keni disa efekte anësore që mund të prekin organet tuaja. Skuadra juaj shëndetësore do të flasë me ju se çfarë pritet.

Afatet kohore që janë dhënë këtu janë udhëzime të përgjithshme. Ekipi juaj i transplantit mund t'ju japë një afat më të saktë kohor.

Bizhuteri sinjalizimi mjekësor

Para se të dilni nga spitali, do t'ju duhet të porositni një byzylyk ose varëse për

lajmërim mjekësor. Stafi i transplantit do t'ju ndihmojë. Disa nga kompanitë që ofrojnë bizhuteri sinjalizimi mjekësor janë MedicAlert® (www.medicalert.org) dhe ROAD iD (www.roadid.com).

Në byzylykun ose varësen tuaj duhe të jenë gdhendur fjalët "**Transplant auto i qelizave staminale**" dhe "**Vetëm gjak i trajtuar me rrezatim dhe i sigurt për CMV.**" Kjo do t'u tregojë mjekëve të ndihmës së shpejtë ose stafit të spitalit se çfarë të bëjën nëse pësoni aksident dhe nuk jeni në gjendje t'u tregoni vetë.

Kthimi në shtëpi pas transplantit

Mund të jeni shumë të kënaqur dhe të ndiheni gati të shkoni në shtëpi pas transplantit. Gjithashtu mund të keni ndonjë merak. Është normale të jeni në merak në lidhje me kujdesin tuaj shëndetësor në shtëpi. Duhet kohë që të fitoni siguri dhe të ndiheni rehat me menaxhimin e kujdesit për shëndetin tuaj. Gjatë vizitave tuaja pasuese, punonjësi juaj social mund t'ju ndihmojë që të merrni shërbimet që ju nevojiten dhe t'ju ofrojë mbështetje emocionale.

Kur të ktheheni në shtëpi, do t'ju duhet kohë për t'u mësuar përsëri me jetesën në shtëpi. Mund t'ju duket se gjërat që duhet të bëni për të mos u sëmurur ju shtojnë një lloj stresi në jetën tuaj. Me kalimin e kohës, ndjesia e stabilitetit dhe rehatisë do të kthehet sërish. Përpiquni të qëndroni sa më të qetë dhe me vetëbesim që mundeni.

Shërimi juaj pas transplantit do të ndodhë gradualisht. Ka të ngjarë që të mos ndiheni njësoj, sikurse jeni ndjerë para se të sëmureshit, për një farë kohe. Mund të ndiheni të lodhur dhe të dobët, të keni më pak oreks dhe të vini re ndryshime në shije dhe nuhatje. Gjithashtu duhet kohë që të fitoni përsëri forcën dhe të ktheheni e të bëni gjërat që keni bërë para sëmundjes dhe transplantit tuaj.

Kthimi në shtëpi

Edhe pse mund të jeni shumë të lumtur dhe të ndiheni gati për t'u kthyer në shtëpi, mund të ndiheni edhe të shqetësuar. Është normale që të ndiheni i shqetësuar dhe i merakosur, ndërsa ju afrohet data e daljes nga spitali. Në shtëpi, ju dhe familja juaj do të duhet të menaxhoni përkujdesjen tuaj. Që ta menaxhoni këtë me besim

dhe pa shqetësime kërkon kohë. Gjatë vizitave tuaja pasuese, punonjësi juaj social mund t'ju ndihmojë që të merrni shërbimet që ju nevojiten dhe t'ju ofrojë mbështetje emocionale.

Kur të ktheheni në shtëpi, do t'ju duhet kohë për t'u mësuar përsëri me jetesën në shtëpi. Mund t'ju duket se gjërat që duhet të bëni për të mos u sëmurur ju shtojnë një lloj stresi në jetën tuaj. Me kalimin e kohës, ndjesia e stabilitetit dhe rehatisë do të kthehet sërish. Përpiquni të qëndroni sa më të qetë dhe me vetëbesim që mundeni.

Shërimi juaj pas transplantit do të ndodhë gradualisht. Ka të ngjarë që të mos ndiheni njësoj, sikurse jeni ndjerë para se të sëmureshit, për një farë kohe. Mund të ndiheni të lodhur dhe të dobët, të keni më pak oreks dhe të vini re ndryshime në shije dhe nuhatje. Gjithashtu do të duhet kohë që të rifitoni fuqinë dhe të rifilloni të bëni aktivitetet që keni pëlqyer para sëmundjes suaj dhe transplantit.

Si të parandaloni infeksionin pas transplantit

Zakonisht duhen 3 deri në 12 muaj që sistemi juaj imunitar të rigjenerohet pas transplantit tuaj. Gjatë kësaj kohe jeni të rrezikuar për infeksion Ka disa gjëra që mund të bëni për të ulur rrezikun e infeksionit. Ndiqni udhëzimet në këtë material.

Skuadra e transplantit do të analizojë gjakun tuaj për të parë se si po punon sistemi juaj imunitar. Në varësi të rezultateve, ata mund t'ju japin më shumë udhëzime që duhet të ndiqni. Gjithmonë ndiqni udhëzimet e ekipit tuaj të transplantit. Më poshtë janë disa këshilla të përgjithshme që duhet të ndiqni për t'u mos u infektuar.

- Lani duart shpesh me sapun antibakterial dhe me ujë ose me dezinfektues me bazë alkooli.
- Qëndroni larg njerëzve të sëmurë ose që kanë qenë të sëmurë kohët e fundit.
- Mbani maskë dhe doreza kur jeni në publik ose nëse jeni pranë të panjohurve (nëse ekipi juaj i transplantit jua kërkon këtë).
- Mos bëni pirsing ose tatuazhe pas transplantit tuaj. Këto rrisin rrezikun e hepatitit dhe infeksioneve të tjera.

Gjërat e mëposhtme mund të jenë shenja për infeksion. Telefononi menjëherë mjekun nëse keni:

- Temperaturë rreth 38°C (100.4 °F) ose më të lartë.
  - Mos përdorni acetaminofen (Tylenol®) nëse nuk ju thotë mjeku.
  - Nuk është e nevojshme që ta matni temperaturën çdo ditë. Por kontrollojeni çdo 4 deri në 6 orë nëse nuk ndiheni mirë.
- Lëkurë (e kuqe, ndjesi të ngrohti) e skuqur, djersitje ose të dridhura.
- Kollë, teshtitje, rrjedhje hundësh, vështirësi në frymëmarrje ose shqetësime në gjoks.
- Skuqje, ënjtje ose dhimbje në fyt, sy, veshë, lëkurë, kyçe ose stomak (bark).
- Shikim të turbullt ose ndryshime në shikim.
- Urinim më shpesh se zakonisht, një ndjesi djegieje kur urinoni, ose të dyja.
- Acarim në rektum, duke përfshirë djegie dhe dhimbje.
- Skuqje të lëkurës në çfarëdo vendi të trupit. Shenja në lëkurë që duken si skuqje, puçrra ose flluska.
- Flluska të vogla, të ngjashme me flluskat rreth gojës ose në çdo pjesë tjetër të trupit.
- Vështirësi në shpëlarjen e kateterin tuaj afatgjatë të gjoksit, nëse keni një të tillë.
- Dridhje gjatë ose pas shpëlarjes së kateterit afatgjatë të gjoksit, nëse keni një të tillë.

Ju mund të merrni viruse më lehtësisht, deri në momentin që sistemi juaj imunitar të kthehet në normalitet. Një nga këto viruse është ai që shkakton linë e dhenve dhe herpes. Nëse jeni ekspozuar ndaj lisë ose herpesit, telefononi menjëherë skuadrën e transplantit. Do t'ju duhet të vini që ata të shohin nëse keni nevojë për trajtim.

Gjithashtu ekziston rreziku që viruset që keni pasur në të kaluarën të rikthehen. Për shembull, virusi që shkakton linë dhe herpesin mund të kthehet nëse e keni kaluar

linë kur ishit fëmijë. Kjo shpesh fillon si dhimbje në lëkurë e shoqëruar me puçrra ose flluska të mbushura me lëng. Nëse ju shfaqen flluska, ato mund të jenë të vogla ose të mëdha si një fshirëse lapsi. Ato mund të shkaktojnë dhimbje, kruajtje ose djegie. Telefononi menjëherë skuadrën e transplantit nëse keni ndonjë nga këto simptoma, në mënyrë që të merrni trajtim.

Pasi sistemi juaj imunitar të jetë shëruar, do të filloni të bëni vaksinat e fëmijërisë. Zakonisht kjo fillon rreth 1 vit pas transplantit. Skuadra e transplantit do të vendosë se kur është koha më e përshtatshme.

Si të kujdeseni për veten në shtëpi

Bëni dush ose banjë çdo ditë

Bëni dush ose lahuni në vaskë çdo ditë. Është e rëndësishme të jeni të pastër ndërkohë që shëroheni nga transplanti. Kjo mund të ndihmojë për të parandaluar infeksionin.

- Përdorni sapun të lehtë, si për shembull Dove® ose Basis®. Mos përdorni Ivory® ose deodorant sapun. Ata mund t'ua thajnë lëkurën. Nëse e keni lëkurën të thatë, flisni me skuadrën e kujdesit shëndetësor.
- Sigurohuni që të lani sqetullat dhe pjesët intime.
- Përdorni një pecetë dhe peshqir që janë vetëm për përdorim personal.
- Nëse sërish keni një kateter afatgjatë, mos e futni në ujë kur të laheni. Lexoni *About Your Tunneled Catheter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter) për të mësuar më shumë.
- Nëse lëkura juaj është e thatë, mos përdorni ujë shumë të nxehtë. Përdorni vajin e foshnjave ose krem lëkure siç është Eucerin® ose CeraVe®. Lyejeni lëkurën pasi të laheni, ndërkohë që lëkura juaj është ende e lagur. Fshijeni lëkurën ngadalë me një peshqir. Mos përdorni locione që përmbajnë alkool. Ato jua thajnë më shumë lëkurën.

Mbrohuni nga dielli.

- Lëkura juaj do të jetë më e ndjeshme dhe mund të digjet më lehtë pas transplantit tuaj. Mjekimet që merrni, mund ta përkeqësojnë këtë. Gjithashtu

mund të jeni më të rrezikuar të sëmureni me sëmundjen “graft versus host” (GVHD) ose melanoma. Gjithashtu, qëndrimi në diell për kohë të gjatë mund të riaktivizojë fshikat ose flluskat e etheve.

- Sa herë që dilni në diell, përdorni krem me faktor mbrojtës nga dielli me të paktën 30. Lyhuni herë pas here.

Kufizoni kohën e ekspozimit ndaj rrezeve të drejtpërdrejta të diellit. Nëse do të qëndqoni në diell për 20 minuta ose më shumë, vishni kapele dhe rroba që ju mbrojnë lëkurën.

Përdorni solucion pastrim dhe tualet të ri.

- Mund të vendosni lente kontakti, por sigurohuni që të jenë të pastra para se t’i vendosni. Mos e ripërdorni solucionin e pastrimit. Hidhini solucionet e pastrimit kur skadojnë.
- Nëse sytë tuaj janë të thatë, përdorni pika hidratuese.
- Mund të përdorni tualet, por duhet t’i blini të gjitha produktet të reja pas transplantit. Mos i ndani produktet e tualetit me persona të tjerë. Ndërrojeni tualetin e syve çdo 3 muaj për të ulur rrezikun e infeksionit.

Kujdesuni për thonjtë dhe për flokët

Do t’ju rriten thonj të rinj që do të zëvendësojnë thonjtë e vjetër. Kjo do të ndodhë gradualisht nga 3 deri në 4 muaj pas transplantit tuaj. Mos shkoni në qendra estetike për të bërë manikyr ose pedikyr derisa t’ju japë lejen mjeku. Mund t’i lyeni vetë thonjtë, por mos përdorni prerëse thonjsh. Përdorni limë thonjsh.

Zakonisht flokët fillojnë të rriten rreth 3 muaj pas transplantit.Ekziston mundësia që flokët të fillojnë të rriten në një formë tjetër. Ndonëse ndodh rrallë, rënia e flokëve mund të ndodhë muaj apo vite pas transplantit.

Mbajini të pastra flokët dhe skalpin e kokës. Mos përdorni produkte flokësh që përmbajnë alkool ose parfume. Ato mund t’ju thajnë flokët.

Kujdesuni për gojën.

- Pas transplantit, mund ta ndjeni gojën të thatë. Kjo rrit rrezikun e infeksionit.

Është e rëndësishme ta mbani gojën të pastër.

- Skuadra e kujdesit tuaj do t'ju tregojë se kur mund të filloni të përdorni një furçë me qime shumë të buta. Kjo do të ndodhë kur:
  - Numri absolut i neutrofileve (ANC) është më i lartë se 500 (i quajtur ndonjëherë 0,5).
  - Numri i pllakëzave është 20.000 (i quajtur ndonjëherë 20) ose më i lartë.

Pyesni doktorin ose dentistin tuaj kur mund t'i pastroni dhëmbët me fije dentare dhe të përdorni furçë të rregullt dhëmbësh.

Tregojini skuadrës së kujdesit sëhndetësor nëse vini re ndonjë fshikë, pullë të bardhë ose rrjedhje gjaku në gojë ose në buzë.

- Ju mund të keni tharje të gojës për 3-4 muaj ose më shumë pas transplantit tuaj. Mos përdorni solucion goje me bazë alkooli të blerë në dyqan ose peroksid hidrogjeni. Ato thahen dhe ju irritojnë gojnë. Në vend të tyre, përdorni gargarë të butë me ujë me kripë. Përgatiteni atë duke e përzier me:
  - ½ lugë kafeje kripë
  - ½ lugë kafeje sodë buke
  - 0.25 l (8 ons) ujë
- Dentisti juaj mund t'ju japë me recetë shpëlarës të tjerë. Mbajtja në gojë e karameleve pa sheqer ose tabletave të fytit mund të ndihmojë gjithashtu.
- Gjëndrat tuaja të pështymës mund të mos jenë në gjendje aq të mirë që të eliminojnë bakteret nga goja pas transplantit tuaj. Kjo rrit rrezikun për kavitete. Përdorni pastë dhëmbësh me fluor. Ju gjithashtu mund të përdorni gargarë me fluor pasi goja të jetë shëruar plotësisht dhe nuk është më shumë e thatë. Mbajeni solucionin nëpër gojë për të paktën një minutë, pastaj nxirreni atë. Mos e shpëlani gojën.

Mbajtja e protezave të dhëmbëve pas transplantit

- Nëse mbani proteza, pastrojini vazhdimisht që të mos merrni ndonjë infeksion. Futini ato çdo ditë në çfarëdolloj solucioni protezash. Ndiqni udhëzimet në

produkt. Më pas shpëlajini mirë me ujë çezme. Protezat tuaja mund të kenë nevojë për ristrukturim pas transplantit tuaj.

- Nëse ndonjë nga mjekimet që keni janë shpëlarës goje, hiqini protezat para se të shpëlani gojën me mjekimin. Kjo do të ndihmojë që mjekimi të veprojë më mirë dhe nuk do të lejojë që goja të infektohet. Tregojini mjekut nëse keni dhimbje ose shqetësime në gojë.

Kujdesi për kateterin tuaj afatgjatë

Është po kaq e rëndësishme që ta mbani kateterin të pastër në shtëpi ashtu si në spital. Nëse dilni nga spitali me një kateter afatgjatë, infermierja do t'ju mësojë se si të kujdeseni për të në shtëpi. Do të keni mundësi që të praktikoheni. Gjithashtu do të merrni një kit me një kapëse rezervë në rast se ajo që keni ju dëmtohet.

Telefononi menjëherë zyrën e doktorit tuaj nëse:

- Në vendin ku kateteri del nga trupi, keni skuqje, ënjtje ose shkarkim.
- Bashkuesi pa gjlpërë bie.
- Keni temperaturë 100.4 °F (38 °C) ose më të lartë, ose ethe.
- Ju ndodh dëmtim i kateterit ose rrjedhje e tij.
- Keni një problem të pashpjegueshëm me kateterin.

Ambienti juaj i shtëpisë

- Mbajeni shtëpinë tuaj me sa më pak pluhur dhe papastërti që të jetë e mundur. Por, mos shkoni në ekstrem. Për shembull, mos i rilyeni muret ose mos vendosni tapete të rinj.
- Mos qëndroni pranë rinovimeve apo ndërtimeve, derisa ekipi i transplantit t'ju thotë se kjo nuk përbën problem. Kjo përfshin ato që janë në proces dhe që janë bërë brenda 3 muajve të fundit.
- Qëndroni larg zonave me lagështirë ku mund të zhvillohet myku, siç mund të jetë një bodrum i lagësht. Mund të përdorni një sistem filtrimi të ajrit në shtëpi, por nuk është nevoja.

- **Mos përdorni lagështues.** Bakteret dhe myku rriten lehtësisht në të. Një enë me ujë e vendosur afër një ngrohësi mund të jetë e dobishme në dimër. **Nëse e bëni këtë, ndërroni ujin çdo ditë.**
- Në përgjithësi, përpiquni të mos bëni asnjë punë të përditshme të tillë si fshirja e pluhurit ose me fshesë me korrent gjatë 3 muajve të parë pas transplantit tuaj. Në varësi të nivelit tuaj të energjisë, ju mund të gatuani, të lani enët ose të hekurosni.
- Mbajeni banjën tuaj shumë të pastër, veçanërisht vaskën dhe VC-në. Sigurohuni që të pastrohet rregullisht me një dezinfektues. Është më mirë që dikush tjetër ta bëjë këtë punë të përditshme.
- Lajini me kujdes enët, peshqirët dhe çarçafët tuaj. Nuk është e nevojshme t'i lani veçmas nga ato të pjesëtarëve të tjerë të familjes.
    - Lajini me kujdes të gjithë pirunët, lugët dhe thikat me ujë të nxehtë dhe detergjent enësh ose në pjatalarëse.
    - Lajini peshqirët dy herë në javë, ndërsa çarçafët e krevatit një herë në javë. Përdorni vetëm peshqirët dhe pecetat tuaja, jo ato të pjesëtarëve të tjerë të familjes.
- Ju mund të mbani lule natyrale në shtëpi. Por gjatë muajve të parë pas transplantit tuaj:
    - Mos e prekni dheun nga lulet shtëpiake pa doreza dhe maskë.
    - Mos e prekni ujin në vazot e luleve. Uji duhet të ndërrohet çdo ditë nga dikush tjetër.

Kafshët shtëpiake

Kafshët mund të mbartin sëmundje. Ato mund t'ju vënë në rrezik më të madh infeksionesh, ndërkohë që sistemi imunitar po rimëkëmbet. Mund të mbani kafshë shtëpiake në shtëpinë tuaj dhe ta prekni, por është mirë që të mos keni kontakt të afërt fizik. Për shembull, mos e mbani kafshën në prehër. Mos e prekni pështymën ose jashtëqitjen e kafshës. Sigurohuni që të mbroni veten nga kafshimet ose gërvishtjet.

Mos i prekni dhe i mbani në duar zogjtë, zhapinjtë, gjarpërinjtë, breshkat, kavjet

ose brejtësit e tjerë, ndërkohë që rimëkëmbeni. Nëse keni akuarium dhe ju duhet ta pastroni vetë, mbrojeni veten, duke përdorur doreza.

Nëse keni një mace ose qen në shtëpi, ndiqni udhëzimet shtesë më poshtë derisa doktori t'ju japë udhëzime të tjera.

- Sigurohuni që kafsha shtëpiake të ketë bërë vaksinat për imunizim dhe ato suplementare.
- Çdo vit, kontrolloni jashtëqitjen e kafshës suaj shtëpiake te veterineri për të kontrolluar nëse ka parazitë.
- Nëse keni një mace, testojeni për leukemi dhe toksoplazmozë çdo vit.
- Trajtojeni kafshën tuaj shtëpiake për pleshta. Nëse kafsha juaj del nëpër zona të pyllëzuara, kontrollojeni për rriqra çdo ditë gjatë sezonit të rriqrave (maj-nëntor). Bisedoni me veterinerin në lidhje me përdorimin e një qaforeje kundër pleshtave dhe rriqrave.
- Mos i pastroni kutitë e mbeturinave të maces ose jashtëqitjet e qenit tuaj. Kërkojani dikujt tjetër që ta bëjë këtë gjë.
- Mbajini kafshët tuaja në shtëpi ose në pronën tuaj sa herë që keni mundësi. Kjo do t'i ndihmojë që të mos infektohen me sëmundje nga kafshët e tjera.
- Mos i lejoni kafshët shtëpiake në shtratin tuaj.
- Jashtë shtëpisë suaj, shmangni kontaktin e afërt me kafshët e fermës ose ato në kopsht zoologjik.

Nëse keni ndërmend të merrni një kafshë shtëpiake pas transplantit tuaj, është më mirë të zgjidhni një qen ose mace të shëndetshme që të jetë më e madhe se një vjeç. Sterilizojini dhe tridhini ato.

Familja dhe vizitorët

Ju mund të jenë në kontakt të afërt fizik me pjesëtarët e familjes suaj. Por shmangni kontaktin me këdo që ka ftohje ose ndonjë shenjë se është sëmurë. Mbani maskë nëse duhet të qëndroni në të njëjtën dhomë me dikë që është i sëmurë. Pjesëtarët e familjes suaj dhe miqtë e ngushtë duhet të bëjnë vaksinën vjetore të gripit.

Ju mund të keni vizitorë, por duhet të vinë në grupe të vogla. Mos vizitoni askënd që:

- Ka grip.
- Ka linë e dhenve.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj lisë së dhenve.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj virusit herpes simpleks (virusi që shkakton flluska rreth gojës dhe në organet gjenitale).
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj herpesit zoster.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj çdo lloj virusi ose infeksioni tjetër.
- Ka bërë kohët e fundit një vaksinë me një virus të gjallë si varicela (virusi i lisë së dhenve) ose rotavirusi. Ka shumë pak të tilla, por nëse dikush në familjen tuaj ka nevojë për to, thojini doktorit tuaj se keni imunitet të dobët dhe jetoni në të njëjtën shtëpi.

Telefononi doktorin tuaj menjëherë nëse ju apo ndonjë anëtar i familjes suaj është ekspozuar ndaj lisë së dhenve, herpesit zoster, fruthit ose rubeolës.

Jashtë shtëpisë suaj

Bëni shëtitje të rregullta jashtë, por shmangni zonat e ndotura dhe kantieret e ndërtimit. Ecja është një mënyrë e shkëlqyer për të rifituar forcën dhe rezistencën tuaj. Por, gjatë muajve të parë pas transplantit, shmangni vendet me shumë njerëz:

- Supermarketet
- Qendrat tregtare
- Kinematë
- Shkollat
- Restorantet
- Transportin publik
- Vendet e adhurimit (si kishat, sinagogat dhe xhamitë)

Ju mund të shkoni në këto vende, por në orët kur ka më pak njerëz.

Shmangni përdorimin e transportit publik (si trenat ose autobusët) për të paktën 3 muaj pas transplantit tuaj. Ne e kuptojmë se mund t'ju duhet të merrni një shërbim taksie, makine ose një transport tjetër, si ai për persona të kufizuar, për t'u kthyer për vizita të mëtejshme. Ne rekomandojmë që të mbani maskë dhe doreza kur përdorni këtë shërbim transporti.

Doktori juaj do t'ju tregojë kur mund të hiqen disa ose të gjitha këto kufizime.

Gjakderdhje

Trombocitet janë qeliza gjaku që ndihmojnë në formimin e mpiksjeve dhe kontrollin e gjakderdhjes. Kur numri i trombociteve është i ulët, atëherë rrezikoni të keni gjakderdhjeje. Ju mund të dilni nga spitali, duke pasur numër të ulët trombocitesh. Mund të duhen javë ose muaj që trupi juaj të prodhojë një numër normal të trombociteve. Mund t'ju duhet të bëni transfuzion të trombociteve.

Shenjat e një numri të ulët trombocitesh përfshijnë ndryshime në lëkurë, gjakderdhje ose të dyja. Ndryshimet në lëkurë mund të përfshijnë shumë mavijosje ose petekie. Këto janë njolla të vogla, të kuqe të purpurta në lëkurën tuaj që nuk zhduken kur i shtypni. Ju mund t'i shihni ato në gjymtyrët tuaja të poshtme ose në pjesën e brendshme të kyçeve të këmbës. Simptoma të tjera të numrit të ulët të trombociteve mund të përfshijnë gjakderdhje nga mishrat e dhëmbëve ose hundët.

Nëse ktheheni në shtëpi me ndonjë nga këto simptoma dhe ato përkeqësohen ose bëhen më të shpeshta, telefononi doktorin tuaj. Nëse nuk keni pasur asnjë nga këto simptoma dhe ato shfaqen papritmas, telefononi doktorin tuaj. Kjo mund të nënkuptojë se numri juaj i trombociteve ka ndryshuar.

Nëse keni një lëndim që shkakton gjakderdhje, mos u frikësoni. Qëndroni të qetë dhe ndiqni udhëzimet e mëposhtme për natyrën e lëndimit.

- **Plagë të hapura:** Nëse priteni, vendosni një garzë, peshqir ose napë të thatë të pastër mbi prerjen. Shtypeni fort. Mbajeni shtypur derisa gjakderdhja të ndalojë. Nëse gjakderdhja nuk ndalet, ngrijeni lart plagën. Për shembull, ngrijeni krahun ose këmbët tuaja lart. Vendosni akull mbi plagë dhe telefononi doktorin tuaj.

- **Rrjedhje gjaku nga hundët:** Nëse keni rrjedhje gjaku nga hundët, uluni dhe përkuluni pak përpara. Mos e përkulni kokën prapa. Shtypeni urën e hundës fort ndërmjet gishtit të madh dhe atij tregues për të paktën 10 minuta pa ndërprerje. Nëse gjakderdhja nuk ndalet, vazhdoni ta shtrëngoni hundën. Vendosni një qese të vogël me akull në urën e hundës derisa të ndalojë gjakderdhja. Nëse gjakderdhja vazhdon për më shumë se 30 minuta, telefononi doktorin tuaj.
- **Aksidentet:** Nëse ju ndodh një aksident, mund të keni nevojë për gjak ose komponentë gjaku. Ato duhet të trajtohen me rreze'në 3.000 rads. Kjo bëhet që gjaku i transfuzuar të mos shkaktojë GVHD.
    - Mbajeni bizhuterinë tuaj MedicAlert në trup gjatë të gjithë kohës. Ato i sigurojnë doktorit që do t'ju trajtojë këtë informacion.
    - Nëse shtroheni në një spital tjetër, kërkojini mjekut që të telefonojë menjëherë MSK për udhëzime në lidhje me produktet e gjakut.

Nëse numri i pllakëzave është nën 50.000 (50), ndiqni këto udhëzime:

- Përdorni makinë elektrike kur rruheni.
- Përdorni furçë dhëmbësh të butë ose spërkatës uji me presion për gojën si WaterPic® për të evituar gjakderdhjen në mishrat e dhëmbëve. Mos përdorni fije dentare.
- Mos merrni aspirina, produkte me përmbajtje aspirine ose barna anti-inflamatore nonsteroidale (NSAID) si ibuprofen (Advil®) ose naproksen (Aleve®). Për të mësuar më shumë, lexoni pjesën "Barna të zakonshme që duhen shmangur".
- Ju mund t'i shfryni hundët, por jo me forcë.
- Nëse keni kapsllëk, telefononi doktorin tuaj. Mund të keni nevojë për më shumë fibra në dietën tuaj ose një zbutës për jashtëqitjen.
- Shmangni aktivitetet ose sportet që mund të shkaktojnë lëndime. Nëse keni pyetje ose shqetësime në lidhje me këtë, bisedoni me doktorin tuaj.

Rifillimi i aktiviteteve

Aktivitete të përditshme

Koha që duhet për t'u rikuperuar pas një transplanti është e ndryshme. Zakonisht ajo zgjat rreth 3 muaj, por është normale që të zgjasë më shumë ose më pak.

Koha pas transplantit tuaj është një periudhë rimëkëmbjeje dhe zhvillimi qelizash. Qelizat në gojë, stomak, zorrë, flokë dhe muskuj do të zhvillohen të gjitha sërish. Kjo kërkon shumë kalori dhe energji. Mund të ndiheni më të lodhur, sesa prisnit. Mos harroni, kjo lodhje dhe dobësi është diçka e zakontë. Çdo javë duhet të ndiheni më të fortë.

Rreth muajit të 3-të pas transplantit tuaj, flokët tuaj do të fillojnë të rriten më shpejt. Ju mund të ndiheni mjaft mirë që të rifilloni të ktheheni në nivelin tuaj të zakonshëm të aktivitetit. Nga ky moment e tutje, ka shumë mundësi që do të ndiheni gjithnjë e më mirë. Megjithatë, për shumicën e njerëzve, 2 - 3 muajt e parë e deri në 1 vit pas transplantit janë një kohë rikuperimi.

Ushtrime fizike

Ndoshta do t'ju duhet kohë që të rigjeni forcën tuaj. Mund të jetë e dobishme të ndiqni një plan të rregullt ushtrimesh. Kur filloni të ushtroheni fizikisht, filloni me ushtrime të lehta. Terapisti juaj fizik mund t'ju ndihmojë të vendosni se çfarë lloj stërvitjeje ju përshtatet më së miri. Kur të ndiheni gati, pyetni doktorin tuaj se si t'i shtoni ushtrimet tuaja fizike.

Mos luani sporte fizike ose mos bëni ski derisa numri i trombociteve të jetë mbi 100,000 (100). Mos notoni nëse e keni ende të vendosur kateterin tuaj afatgjatë në gjoks.

Noti

Mund të bëni not në oqean, pasi të rifitoni forcën dhe të jeni më aktiv. Kushtojini vëmendje sinjalizimeve nga departamenti lokal i shëndetit. Ju gjithashtu mund të bëni not në një pishinë private që nuk është e mbushur me njerëz. Sigurohuni që pishina të jetë trajtuar me klor. Mos bëni not në liqene, lumenj ose pishina publike ose të mbushura me njerëz deri në fazën që sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar. **Mos notoni nëse katateri juaj i futur është ende i vendosur.**

Hobet

Disa hobe, siç janë përpunimi i drurit, lyerja me bojë dhe ndërtimi i modeleve, janë me produkte që mund të jenë toksike. Punoni gjithmonë në një dhomë që ka shumë ajër të pastër. Mbajeni dritaren hapur. Përdorni bojëra dhe ngjitës jotoksik. Nëse keni pyetje apo shqetësime rreth rifillimit të ndonjë hobi tuajin, pyesni doktorin tuaj.

Kthimi në shkollë ose punë

Koha më e shpejtë që mund të ktheheni në shkollë ose punë është 2 deri në 4 muaj nga koha e transplantit tuaj. Ky afat kohor mund të ndryshojë nga personi në person dhe varet nga shumë gjëra të tjera.

Ju mund të ndiheni gati të ktheheni menjëherë ose mund të shqetësoheni për kthimin pasi keni qenë të shkëputur për shumë kohë. Kjo mund t'ju ndihmojë të filloni ngadalë. Për shembull, filloni me një orar prej gjysmë dite ose 3 ditë në javë. Shumica e njerëzve na thonë se të menduarit rreth kthimit është pothuajse më i vështirë, sesa vetë kthimi.

Tranzicioni në stilin e zakonshëm të jetesës mund të jetë i vështirë. Mund të duhet kohë që të mësoheni me ndryshimet në mënyrën se si i perceptoni ato. Për shembull, rënia e flokëve është përvojë shumë e vështirë për shumë njerëz. Ose mund të keni probleme me përqendrimin ose me vëmendjen për një kohë. Mund të mos jeni në gjendje të mbani ritmin tuaj të mëparshëm. Ekipi juaj i transplantit është këtu për të folur me ju për kthimin në shkollë ose punë. Ju mund të flisni me një punonjës social, infermiere, psikiatër ose doktorin tuaj. Ne mund të punojmë me ju për të gjetur mënyra për ta bërë tranzicionin tuaj sa më të lehtë.

Drejtimi i automjetit

Mos drejtoni automjet derisa t'ju japë lejen skuadra e kujdesit shëndetësor. Zakonisht kjo bëhet pak javë pas transplantit. Pyesni skuadrën e kujdesit shëndetësor se kur do të jeni në gjendje të drejtoni automjetin përsëri.

Udhëtimet

Për 3 muajt e parë pas ditës së transplantit tuaj, qëndroni jo më larg se 1 orë nga vendndodhja e MSK-së.

Nëse planifikoni të udhëtoni me aeroplan, bisedoni me ekipin tuaj të transplantit për këtë. Duhet të keni një numër të lartë të mjaftueshëm të trombociteve për të udhëtuar në mënyrë të sigurt me aeroplan.

Nëse planifikoni të udhëtoni jashtë vendit gjatë dy viteve të para pas transplantit, bisedoni me ekipin tuaj përkatës. Në varësi të destinacionit tuaj, ata mund të rekomandojnë që të flisni me një ekspert të mjekësisë së udhëtimit për të zvogëluar rrezikun e infektimit jashtë vendit.

Shëndeti seksual

Para se të ktheheni në shtëpi, pyetni doktorin nëse mund të rifilloni aktivitetin seksual. Është e rëndësishme për ju dhe partnerin/en tuaj të merrni përgjigje për pyetjet tuaja. Nëse keni pyetje të reja, ju mund t'i diskutoni ato gjatë vizitave tuaja të vazhdueshme.

Vetëmbrojtja gjatë aktivitetit seksual

Deri në momentin që doktori juaj t'ju thotë se treguesit e qelizave të gjakut dhe sistemi juaj imunitar janë rikuperuar, ndiqni këto masa paraprake:

- Ndërkohë që numri juaj i trombociteve është nën 50.000 (50), mos kryeni marrëdhënie seksuale që përfshin depërtim ose kontaktin me mukozën. Kjo përfshin seksin vaginal, oral dhe anal ose futjen e gishtave, vibratorëve ose lodrave të tjera seksuale në vaginë ose anus.
- Përdorni prezervativë lateksi sa herë që bëni seks vaginal, oral ose anal. Nëse jeni alergjik ndaj lateksit, bisedoni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor. Kujdes, mos kryeni marrëdhënie seksuale vagjinale, orale, anale ose që përfshin penetrimin, deri në kohën që numri i trombociteve të jetë mbi 50,000 (50).
- Përdorni një pajisje penguese (kondom ose fleta dentare) në çdo kohë që sekrecionet vaginale ose sperma e partnerit mund të hynë në gojën tuaj.
- Mos merrni pjesë në asnjë aktivitet seksual ku mund ta ekspozoni gojën ndaj feçeve.
- Mos kryeni marrëdhënie seksuale që përfshin kontaktin me mukozën, nëse ju

ose partneri/ja juaj keni infeksion gjenital ose mendoni se mund të keni një të tillë.

- Përdorni kontraceptivë në mënyrë që të mos mbeteni shtatzënë. Nëse dëshironi të mbeteni shtatzënë në të ardhmen, bisedoni me doktorin tuaj.

Përqafimet, shtrëngimet e lehta, prekja e butë dhe puthja e lëkurës janë mënyra të tjera se si mund të keni kontakte intime me partnerin/en tuaj gjatë kësaj kohe. Për të mësuar më shumë rreth të qenit seksualisht aktiv gjatë dhe pas trajtimit, lexoni materialet e mëposhtme:

- *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)

Këto mund t'i gjeni në internet ose mund të pyesni infermieren tuaj.

Shoqata Amerikane e Kancerit (American Cancer Society, ACS) gjithashtu ka burime rreth shëndetit seksual pas trajtimit të kancerit. Ato mund të gjenden falas në ACS-në tuaj lokale ose në faqen e internetit të ACS në linqet e mëposhtme.

- *Seksi dhe meshkujt e rritur me kancer*
- *Seksi dhe femrat e rritura me kancer*

Informacion për njerëzit që kanë lindur me vezore dhe mitër

Pas transplantimit tuaj:

- Mund të keni pak periudha menstruale
- Mund të mos keni periudha menstruale
- Mund të keni thatësi dhe siklet në vagjinë dhe vulvë (zona jashtë vaginës)

Kremrat vulvovaginal mund të ndihmojnë në lehtësimin e thatësisë dhe shqetësimin e vaginës dhe vulvës suaj. Ata nuk përmbajnë asnjë hormon dhe i merrni pa recetë në shumicën e farmacive ose në internet. Shembujt janë kapsula me vitaminë E, Replens®, Hyalo GYN®, dhe K-Y® marka LIQUIBEADS™. Bisedoni me

doktorin tuaj të transplantit të palcës kockore para se të përdorni këto produkte.

Lubrifikantët për aktivitetin seksual zakonisht janë në formë të lëngshme ose xheli. Ato përdoren për të ndihmuar lubrifikimin tuaj për të minimizuar thatësinë dhe dhimbjen gjatë aktivitetit seksual. Ju mund t'i përdorni ato për ta bërë aktivitetin seksual më të rehatshëm dhe të kënaqshëm. Disa shembuj janë Astroglide®, K-Y Jelly, dhe Pjur® Woman and Bodyglide (një lubrifikant me bazë silikoni). Për të mësuar më shumë, lexoni *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health). Bisedoni me doktorin tuaj të transplantit të palcës kockore para se të përdorni këto produkte.

Në varësi të trajtimit tuaj, funksioni i vezoreve mund të ndryshojë. Kjo mund të sjellë uljen e niveleve të estrogjenit. Doktori juaj mund të rekomandojë që të merrni suplemente estrogjeni pas transplantit tuaj.

Nëse keni nevojë për ndihmë ose mbështetje me këto çështje, doktori juaj mund t'ju referojë tek një specialist në Programin e mjekësisë seksuale për femrat dhe shëndetin e grave. Ju gjithashtu mund të kontaktoni direkt programin në numrin 646-888-5076.

Informacion për njerëzit që kanë lindur me testikuj

Ju mund të keni disi mungesë dëshire për aktivitet seksual pas transplantit tuaj. Kjo mund të ketë ndikim në marrëdhënien tuaj. Megjithatë, ndërkohë që rifitoni fuqinë dhe rrisni aktivitetet tuaja edhe dëshira juaj seksuale duhet të rritet.

Ju gjithashtu mund të keni mungesë ereksioni pas transplantit tuaj. Disfunksioni erektil mund të trajtohet me mjekime, të tilla si sildenafil citrate (Viagra®) ose tadalafil (Cialis®). Ka shumë mënyra të tjera për të trajtuar mungesën e ereksionit.

Nëse keni nevojë për ndonjë ndihmë apo mbështetje me këto çështje, doktori juaj mund t'ju referojë te një specialist në Programin tonë të mjekësisë seksuale dhe riprodhuese për meshkujt. Ju po ashtu mund të kontaktoni direkt programin në numrin 646-888-6024.

Pirja e alkoolit dhe duhanit

Pas transplantimit tuaj, organet tuaja kanë nevojë për kohë që të rikuperohen.

Alkooli mund të dëmtojë mëlçinë dhe pengojë rikuperimin e palcës kockore. Ky dëmtim mund të jetë më i madh nëse jeni duke marrë mjekime që mund të ndikojnë në mëlçinë tuaj. Mos pini alkool derisa doktori t'ju thotë se është e sigurt.

Mos pini kurrë:

- Cigare
- Puro
- Marijuana
- Produkte të tjera duhani

Kjo mund të shkaktojë infeksion të rëndë të mushkërive. Gjithashtu mund të rrisë rrezikun e një kanceri të dytë.

MSK ka specialistë që mund t'ju ndihmojnë ta lini duhanin. Për të mësuar më shumë rreth Tobacco Treatment Program (Programi i Trajtimit për Duhanin), telefononi 212-610-0507, ose vizitoni www.msk.org/tobacco.

Kujdesi i ndjekjes

Vizitat tuaja pasuese do të planifikohen para se të dilni nga spitali. Mjeku do të vendosë se sa shpesh do t'ju duhen këto vizita. Nëse jeni mirë, ato do të lihen më larg njëra-tjetrës.

Krijimi i një llogarie "MSK MyChart" mund t'ju ndihmojë të ndiqni takimet tuaja pasuese. "MSK MyChart" është portali i pacientit të MSK-së. Ajo është një faqe private e personalizuar me informacione për takimet tuaja, rezultatet e testeve laboratorike dhe radiologjike dhe shërben për të komunikuar me ekipin tuaj të kujdesit.

Çfarë duhet të keni me vete

Kur vini në vizitat tuaja të vazhdueshme, sillni një listë të të gjitha mjekimeve që po përdorni, duke përfshirë shiritat e nikotinës dhe kremrat, dhe dozat përkatëse. Bëni një listë të mjekimeve që duhet të rimerrni. Nëse ndonjë prej mjekimeve do t'ju mbarojë para vizitës suaj të mëtejshme, njoftoni mjekun para takimit të radhës. Gjatë vizitës, do të merrni receta ilaçesh, të cilat mund t'i merrni në MSK ose te

farmacia që keni pranë.

Mund të jetë e dobishme të sillni me vete një listë të pyetjeve që ju kanë ardhur ndërmend që nga vizita juaj e fundit.

Çfarë duhet të prisni

Do të bëni analiza gjaku për të parë numrin e rruazave, nivelet e elektroliteve dhe funksionin e mëlçisë e të veshkave. Mjeku do t'ju tregojë nëse keni nevojë për aspirim të palcës së kockave dhe kur.

Ju mund të keni nevojë për trajtime intravenoze (IV), duke përfshirë antibiotikë dhe transfuzion gjaku. Nëse keni nevojë, mjeku ose infermierja do t'ju thonë se për sa kohë dhe sa shpesh keni nevojë. Këto takime zakonisht do të planifikohen në të njëjtat ditë ashtu si vizitat tuaja pasuese.

Vaksinat dhe imunizimi

Pas transplantit, nuk do të keni nga vaksinat që njëjtën mbrojtje që keni pasur kur ishit fëmijë. Kjo do të thotë që do t'ju duhet të bëni përsëri vaksinat e fëmijërisë pasi sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar. Kjo zakonisht ndodh rreth 1 vit pas transplantit tuaj.

Ekipi juaj i transplantit do të koordinojë vaksinimet tuaja sapo të jetë e sigurt që ju t'i bëni ato ose ju mund të referoheni te një infermiere e kualifikuar në Klinikën tonë të Imunizimit. Vaksinat mund të bëhen pranë MSK-së, ose infermierja mund t'i japë mjekut tuaj të përgjithshëm një listë të vaksinave të rekomanduara. Ndonjëherë është e vështirë që ofruesit e shëndetësisë të marrin vaksinat, prandaj mund t'ju duhet t'i merrni në MSK.

Kujdesi dentar

Pasi ta keni marrë veten nga transplanti, shkoni tek dentisti juaj lokal për kontrolle rutinë. Nëse keni nevojë për ndërhyrje të mëdha dentare, duhet që dentisti juaj lokal të telefonojë një dentist në MSK në nr. 212-639-7644 para se të ndërhyjë. Doktori juaj i transplantit do t'ju tregojë se kur është e sigurt të rifilloni nga të gjitha kujdeset dentare me dentistin tuaj.

Thojini doktorit ose dentistit tuaj nëse:

- Keni marrë mjekime pamidronate (Aredia®) ose acid zoledronik (Zometa®)
- Keni shtrëngim të nofullave
- Keni dhimbje dhëmbi
- Keni ndryshim të ngjyrës së mishrave të dhëmbëve
- Mishrat e dhëmbëve janë tërhequr

Kontrolli i syve

Ju mund të zhvilloni katarakte nëse keni bërë terapi me rreze ose steroide me doza të larta. Nëse zhvilloni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, vizitohuni tek okulisti.

- Pamje e turbullt, e paqartë, e mjegullt ose me perde
- Ndryshime në mënyrën se si i shihni ngjyrat
- Probleme me drejtimin e makinës natën si dritat verbuese nga makinat përballë
- Probleme me dritat verbuese gjatë ditës
- Shikim i dyfishtë

Ju mund të keni nevojë për të ndryshuar vetëm recetën tuaj të syzeve ose të lenteve të kontaktit. Sigurohuni që t'i tregoni specialistit të syzeve ose okulistit se çfarë trajtimi keni bërë.

Mundohuni të prisni deri të paktën 3 muaj pas transplantit tuaj para se t'ju rekomandohet një numër i ri i lenteve/syzeve, pasi shikimi juaj mund të ndryshojë gjatë procesit të rimëkëmbjes.

Mjekime të zakonshme që duhen shmangur

Mos përdorni aspirinë, mjekime që përmbajnë aspirinë ose mjekime josteroidale anti-inflamatore (NSAID) derisa t'ju thotë mjeku. Për një listë të këtyre mjekimeve, lexoni *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).

Kontrolloni etiketën e çdo mjekimi pa recetë (mjekim që merret pa recetën e mjekut) që mendoni të merrni për t'u siguruar që nuk ka përbërës të cilët duhet të shmangni. Nëse nuk jeni të sigurt nëse një mjekim specifik është i sigurt, pyesni skuadrën e transplantit.

Mos merrni asnjë suplement bimor ose preparate shtëpiake pa folur më parë me ekipin tuaj të transplantit.

Burimet

Burime të MSK-së

Edukim për pacientin dhe ofruesin e shërbimit të kujdesit
www.msk.org/pe
Vizitoni faqen e internetit të Edukimit për pacientin dhe ofruesin e shërbimit të kujdesit për të kërkuar në librarinë tonë virtuale. Aty ju mund të gjeni burime të shkruara, video dhe programe mësimore në internet.

Programe shëndetësore seksuale
Kanceri dhe trajtimet e kancerit mund të ndikojnë në shëndetin tuaj seksuar, fertilitetin ose të dyja. Programet e MSK për shëndetin seksual mund t'ju ndihmojnë para, gjatë ose pas trajtimit tuaj.

- Female Sexual Medicine and Women's Health Program (Programi i Mjekësisë për Shëndetin Seksual dhe Shëndetin e Gruas) mund t'ju ndihmojë me problemet e shëndetit seksual, si menopauza e parakohshme ose problemet me fertilitetin. Kërkojini dikujt nga skuadra e kujdesit shëndetësor të MSK një referim ose telefononi 646-888-5076 për të mësuar më shumë.
- Male Sexual and Reproductive Medicine Program (Programi i Mjekësisë për Shëndetin Seksual dhe Riprodhues të Mashkullit) mund t'ju ndihmojë me problemet e shëndetit seksual, si disfunksioni erektil (ED). Kërkojini dikujt nga skuadra e kujdesit shëndetësor një referim ose telefononi 646-888-6024 për të mësuar më shumë.

MSK Tobacco Treatment Program
www.msk.org/tobacco
212-610-0507

Telefononi për informacion mbi mënyrën e heqjes dorë nga duhanpirja ose mbi përdorimin e produkteve të tjera të duhanit.

MSK Dental Service
212-639-7644
Telefononi për të biseduar me një nga dentistët e MSK-së para se të filloni një trajtim kompleks dentar në zonën tuaj.

Burime të jashtme

MedicAlert Jewelry
www.medicalert.org
Vizitoni faqen e internetit për informacion mbi bizhuteritë MedicAlert, përfshirë byzylykët dhe varëset.

American Cancer Society (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345 (800-ACS-2345)
Vizitoni faqen e tyre të internetit për informacione të përgjithshme rreth kancerit. Gjithashtu mund të kërkoni kopje të printuara të broshurave *Seksi dhe femra e rritur me kancer* ose *Seksi dhe mashkulli i rritur me kancer*.

Nëse keni pyetje ose shqetësime, kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor. Një pjesëtar i kujdesit shëndetësor do t'ju përgjigjet nga e hëna në të premte nga 9 e mëngjesit deri në 5 e pasdites Jashtë këtyre orareve, mund të lini një mesazh ose mund të flisni me një ofrues tjetër të MSK. Në telefon do të ketë gjithnjë një mjek ose infermier. Nëse nuk jeni të sigurt si të kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center