

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW W LECZENIU SYSTEMOWYM NOWOTWORÓW – HOSPITALIZACJA PIERWSZORAZOWA

1. Nawadniaj organizm:

– wypijaj 8 – 10 szklanek płynów na dobę np. kompoty, herbaty, a także jedz zupy, buliony, arbuzy i lody z zamrożonego soku.

2. Stosuj się do zaleceń dietetycznych wydanych przez lekarza, by zapobiegać lub łagodzić działania niepożądane leczenia, a dodatkowo, **w przypadku występowania:**

a) biegunki

- jedz niewiele, ale często,
- codziennie spożywaj jogurt naturalny o niskiej zawartości tłuszczu,
- spożywaj produkty bogate w rozpuszczalny błonnik regulujące wypróżnianie (np. płatki owsiane, banany, musy, przetwory owocowe, ryż, makaron, ziemniaki, białe pieczywo, gotowana marchewka),
- unikaj mleka i dań mlecznych lub wybieraj produkty mleczne bez laktozy,
- unikaj produktów przetworzonych i tłustych dań,

b) zaparcie

- wypijaj 8 – 10 szklanek płynów dziennie,
- zwiększ spożycie błonnika w postaci orzechów, świeżych (oprócz grejpfrutów) i suszonych owoców, warzyw, fasoli, płatków owsianych,
- wypijaj jogurt naturalny lub kefir,
- jedz obfite śniadania,
- zwiększ swoją aktywność fizyczną,

c) nudności

- nie spożywaj obfitych posiłków, jedz niewiele, ale często, najlepiej co 2-3 godziny,
- jedz i pij powoli,
- wybieraj produkty suche,
- wybieraj produkty i dania zimne, chłodne albo o temperaturze pokojowej (kanapki, twaróg, owoce, jajka na twardo) i potrawy o łagodnym smaku,



- pij napoje zimne albo schłodzone, możesz wybierać herbatę miętową lub imbirową,
- odpoczywaj po każdym posiłku, ale nie kładź się od razu po jedzeniu,
- ogranicz przykre zapachy,
- starannie wietrz pomieszczenia,
- często przepłukuj usta, aby uniknąć niesmaku w ustach,
- nie przemęczaj się, unikaj nagłych ruchów,
- przy zaburzeniach smaku ssij twarde i niesłodkie cukierki (np. kwaskowate lub miętowe),
- jeżeli masz metaliczny posmak w ustach używaj plastikowych sztućców i unikaj jedzenia konserw,
- uatrakcyjnij potrawy różnymi i oryginalnymi smakami, np. łącząc smak słodki z kwaśnym albo owocowy oraz różne przyprawy korzenne,

d) braku apetytu

- jadaj częściej, np. 5 – 6 razy dziennie,
 - sięgaj po różne przekąski tj. jogurt, ser, jajka, przetwory owocowe, batony energetyczne, suszone owoce, orzechy,
 - wybieraj produkty i potrawy bogate w białko i kaloryczne np. masło orzechowe, jogurt,
 - wodę i herbatę zastąp napojami bogatymi w składniki odżywcze np. pitna czekolada, proteinowe shake, gęste zupy, zalecone przez personel medyczny preparaty odżywcze.
- PAMIĘTAJ!** Nie przyjmuj bez konsultacji z lekarzem witamin, suplementów diety, ziół.

3. Unikaj alkoholu, potraw pikantnych, a także kwaśnych dań i soków.

Podrażniają one ścianę żołądka, mogą wywołać lub pogłębić nudności, zgagę, bóle brzucha.

4. Dbaj o czystość i zdrowie jamy ustnej:

- często i łagodnie czyść jamę ustną,
- używaj miękkich szczoteczek niepodrażniających dziąseł,
- informuj lekarza o bolesności w jamie ustnej (ranach, owrzodzeniach),
- pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u stomatologa.

5. Minimalizuj ryzyko zakażenia:

- chroń się przed infekcjami,
- myj często i dokładnie ręce,



- unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi, unikaj tłumów szczególnie w zamkniętej przestrzeni, miejsc gdzie mogą przebywać osoby kaszlące, kichające,
- dbaj, by twoja skóra była czysta i sucha,
- starannie myj i dezynfekuj wszelkie uszkodzenia skóry, informuj lekarza o zranieniach, wysypkach, oparzeniach,
- zmieniaj codziennie bieliznę.

6. Dbaj o skórę

- używaj mydła nawilżającego, najlepiej o neutralnym dla skóry pH,
- kąp się lub bierz prysznic w wodzie ciepłej,
- wycieraj się miękkim ręcznikiem, delikatnie przyciskając go do skóry,
- po umyciu smaruj skórę balsamem nawilżającym,
- unikaj perfum i kosmetyków z dodatkiem alkoholu,
- unikaj kontaktu skóry z wełną i innymi szorstkimi tkaninami,
- używaj odzieży miękkiej i luźnej, nie krępującej ruchów,
- w przypadku wysypki trądzikopodobnej używaj łagodnego mydła, codziennie używaj hypoalergicznego, bezzapachowego kremu, w celu złagodzenia wysypki, używaj hypoalergicznym kosmetyków do makijażu, unikaj dłuższego przebywania na słońcu, nie korzystaj z solarium, nie używaj ogólnodostępnych leków przeciwtrądzikowych,
- w przypadku zespołu dłoniowo – podeszwowego używaj łagodnego mydła, unikaj balsamów i kremów zawierających alkohol, glicerynę, perfumy, unikaj przebywania na słońcu, chroń ręce i nogi przed gorącą wodą, unikaj spa, basenów z hydromasażem lub podgrzewaną wodą, noś wygodne, przewiewne, dopasowane obuwie oraz skarpetki, unikaj forsowania dłoni (noszenie ciężkich przedmiotów, krojenie twardych produktów, praca w ogrodzie), nie przemęczaj stóp długim chodzeniem lub staniem.

Spośród kosmetyków do pielęgnacji skóry wybieraj te, które dedykowane są dla pacjentów leczonych przeciwnowotworowo. Rekomendujemy preparaty zgodne z udowodnioną skutecznością i bezpieczeństwem stosowania wśród pacjentów onkologicznych uzupełniające mikrobiom skóry – spytaj personel, jeśli nie wiesz, jakie to preparaty.

7. Przerzedzone włosy, zmieniony wygląd paznokci:

- myj i susz delikatnie włosy,
- stosuj środki wzmacniające włosy słabe lub zniszczone,



- unikaj drażniących substancji chemicznych,
- nie używaj suszarki ani lokówki,
- krótkie włosy maskują przerzedzenie, rozważ skrócenie włosów,
- chroń paznokcie przed uszkodzeniami, obcinając je krótko,
- nie używaj sztucznych paznokci, lakierów i zmywaczy,
- kruche i łamliwe paznokcie możesz chronić plastrem,
- w przypadku utraty włosów pamiętaj, że możesz poprosić lekarza o receptę na perukę

8. Wrażliwość na zimno:

- ubieraj się ciepło, gdy jest zimno,
- nie nastawiaj klimatyzacji w domu lub samochodzie na najniższą temperaturę,
- bierz ciepły prysznic,
- w zimne dni osłaniaj usta i nos szalikiem,
- chroń dłonie rękawiczkami wyjmując coś z lodówki lub zamrażarki,
- zakładaj rękawiczki, gdy musisz dotknąć zimnej powierzchni,
- jedz i pij tylko to co ma pokojową temperaturę, nie stosuj lodu do napojów
- zimne ręce myj w ciepłej wodzie.

9. Jeśli występują u Ciebie objawy neuropatii:

- codziennie sprawdzaj, czy na rękach i nogach nie masz ran,
- noś dobrze dopasowane obuwie i skarpety bez ściągaczy,
- codziennie nawilżaj stopy i ręce, dbaj o higienę paznokci,
- po kąpieli starannie wycieraj przestrzenie między palcami stóp,
- w zimne dni noś ciepłe skarpetki i rękawiczki,
- zmywaj naczynia w gumowych rękawiczkach, aby uniknąć oparzeń i zacięć.

10. Jeśli występują u Ciebie zaburzenia w sferze seksualnej - porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym. Zawsze możesz skorzystać z porady lekarza seksuologa.

11. Aktywność fizyczna i wypoczynek

- jeśli regularnie zażywasz ruchu, nie ograniczaj go podczas terapii,
- zachowaj równowagę między aktywnością fizyczną a oszczędzaniem energii,



- dostosuj aktywność fizyczną do możliwości własnego organizmu. Przy dużym zmęczeniu musisz wypocząć, a na ruch pozwolić sobie przy pewnym zapasie sił,
- przeplataj wypoczynek aktywnością, stosuj techniki relaksacyjne.

12. Zwracaj uwagę na objawy, takie jak ból, zaczerwienienie, obrzęk i inne niepojęce objawy pojawiające się w miejscu założonej w oddziale kaniuli do podawania leków lub w okolicy założonego portu donaczyniowego. Objawy mogą wystąpić także po usunięciu kaniuli lub igły z portu. W takiej sytuacji skontaktuj się z dyżurką pielęgniarek na numery telefonów przekazane przy przyjęciu w oddział.

13. Dbaj o równowagę psychiczną, bądź dla siebie łaskawy, wyrozumiały. Jeśli odczuwasz przygnębienie spowodowane chorobą pamiętaj, że w naszym szpitalu możesz skorzystać z pomocy psychologa, psychoonkologa.

14. W naszym szpitalu możesz skorzystać z pomocy koordynatora opieki pacjenta, który może doradzić z zakresu pomocy socjalnej, świadczeń emerytalno-rentowych i orzecznictwa rentowego, informacji dotyczących uzyskania dofinansowania do sprzętu rehabilitacyjnego. Spytaj personel pielęgniarski, jak skontaktować się z koordynatorem opieki pacjenta.

