

**Hvad vil det sige at være
semiambulant?**



Indhold

Hvad vil det sige at være semiambulant?	3
Semiambulant forsamtale	4
Dagbogen	4
Oplæring i håndtering af CVK	4
Læge/sygeplejerskekonsultation	6
Afsluttet som semiambulant	6
Infektionsforebyggelse	7
Feber	8
Blødninger	8
Medicin	9
Mundhygiejne	9
Mad og drikke	9
Aktivitet og motion	10
Træthed	10
Social samvær	11
Samvær/sexualitet	11
Transport	11
Kontakt ALTID afdelingen	12

Hvad vil det sige at være semiambulant?

At være semiambulant betyder, at man som patient er i eget hjem mest muligt under behandlingsforløbet, men under meget tæt og struktureret kontrol. Det vil ofte være med fremmøde mindst hver anden dag i semiambulatoriet imens du er i "penifasen. Penifasen er den perioden hvor immunforsvaret er mest svækket og hvor knoglemarven ikke producerer blodceller. Du vil få forebyggende medicin mod infektion, virus og svampe samt blod og blodplader ved behov. Dette er på baggrund af, at du er i risiko for at få infektioner, bløde fra kroppens slimhinder eller have blodmangel. Grænseværdierne for blodtransfusion er individuelle og tilpasses dig, hvorimod blodpladerne skal være minimum 15.

Fordelene ved at være semiambulant er, at forekomsten af infektioner reduceres, livskvaliteten forbedres, du har bedre appetit, er mere aktiv og sover bedre.

Der er en række sundhedsfaglige kriterier, der skal være opfyldt for, at du kan være semiambulant:

- Hjemme skal du være i stand til at reagere og kontakte afdelingen ved feber og blødning
- Du skal kunne tage din medicin ud fra en medicinliste, spise, drikke, varetage omhyggelig personlig hygiejne mm.
- Der skal i de mørke timer været en myndig person til stede på bopælen
- Du må max have 1,5 times transport hver vej til hæmatologisk afdeling på Roskilde Sygehus
- Du skal sammen med pårørende have gennemført en semiambulant forsamtale med en sygeplejerske inden første semiambulante periode.

Semiambulant forsamtale

Inden du udskrives til semiambulant behandling, holder en sygeplejerske en samtale med dig og den pårørende, som er din primære støtte, når du er hjemme.

Samtalen tager udgangspunkt i dit hverdagsliv og de observationer du skal gøre hjemme. Samt det du skal være opmærksom på, når du er hjemme, med et svækket immunforsvar.

Der vil under samtalen være mulighed for, at du og pårørende stiller uddybende spørgsmål til sygeplejersken så du undgår at føle dig utryk, når du kommer hjem.

Dagbogen

Du vil få udleveret en dagbog, som du skal føre hjemme. Det er vigtigt og nødvendigt så både du og vi kan følge, hvordan du har det, når du er hjemme. Du bedes notere temperatur morgen og aften og skrive egne observationer og symptomer. Du/pårørende kan også bruge den som huskeliste for spørgsmål, hvis du mangler medicin eller andet.

Oplæring i håndtering af CVK (Central venekateter)

Du eller din pårørende vil blive oplæring i at kunne skifte forbindelse ved dit CVK samt gennemskylle og trække blodprøver på dit CVK. Du vil herved blive mindre afhængig af plejepersonalet og ventetiden ved semiambulant kontrolbesøg vil blive kortere. Den væsentligste grund er, at undersøgelser viser, at der er mindre risiko for kateterrelaterede infektioner, når du selv passer dit kateter. Hvis du ikke er tryk ved dette vil en sygeplejerske gøre det for dig.

Vigtigt, at du hjemme dagligt tilser indstik stedet og observerer for rødme, hævelse, varme og ømhed. Registrerer du nogle af disse tegn, skal du kontakte afdelingen. Husk at tage en temperatur, inden du ringer.

I semiambulatoriet

Du vil blive modtaget af en sygeplejerske. Der vil kunne opstå ventetid, f.eks. mens blodprøverne bliver analyseret, og det er derfor en god ide, at du medbringer f.eks. en bog eller anden aktivitet. Du kan også bruge tiden på at gå en tur eller benytte afdelingens motionscykel.

Således ser en dag i semiambulatoriet ud:

- 1) Når du kommer trækkes blodprøver. Du trækker dem i afdelingen eller de tages af sygeplejersken.
- 2) Du oplæres i at måle dit blodtryk, puls, temperatur og noterer det på værdiskemaet som ligger i Semi
- 3) Du vil sammen med sygeplejersken gennemgå din dagbog og der vil blive udleveret evt. manglende medicin, CVK-skiftesæt etc.
- 4) Du konsulterer lægen og der drøftes, hvordan du har det og hvordan dagens blodprøver ser ud. Lægen ordinerer eventuelle ændringer i medicinen eller supplerende undersøgelser og vurderer, om indlæggelse er nødvendig.
- 5) Planlægning af næste besøg.

Læge/sygeplejekonsultation

Dagbogen kan danne afsæt i, hvad der evt. skal tales om og hvordan du har det. Lægen og sygeplejersken fokuserer særligt på, om der er noget, der har ændret sig siden sidst.

Spørgsmål, der kan komme til udtryk i konsultationen

- Hvordan går det derhjemme?
- Har du symptomer på infektion?
- Har du symptomer på blødning?
- Har du symptomer på lav blodprocent?
- Får du spist og drukket nok?
- Får du motioneret?
- Er du meget træt?
- Har du smerter nogle steder?
- Har du diarre eller forstoppelse?
- Er du utryk ved noget?
- Husker du din medicin?
- Er der noget du vil have vendt/tale om?

Du vil med passende mellemrum gennemgå med lægen, hvor langt du er i forløbet, og hvad status er for dit behandlingsforløb.

Afsluttet som semiambulant

Når dine blodtal stiger, og du ikke længere er i peni, vil du fortsat blive fulgt i semiambulatoriet indtil du er klar til at modtage næste behandling. Når dit immunforsvar bedres og knoglemarven producerer blodceller reduceres besøgshyppigheden. Du vil i lægekonsultationen blive informeret om, hvor tit vi skal se dig, samt hvornår næste behandling skal begynde. I denne periode har du ikke brug for antibiotika og du behøver ikke længere at føre dagbog og måle temperaturen to gange dagligt.

Du skal fortsat holde øje med dit CVK og følge retningslinjerne for forbindings skift samt gennemskylning af dit kateter.

Det er vigtigt at du stadigvæk kontakter afdelingen ved feber, blødninger eller andre symptomer.

Når du er færdig med de planlagte behandlinger, får du fjernet dit CVK og du overgår til kontrol hos din kontaktlæge i ambulatoriet. Sygeplejersken vil i samme forbindelse

afholde en afsluttende semisamtale med dig og evt. din pårørende.

Du skal kontakte afdelingen ved 38 °C, kulderystelser, blødninger eller ved utilpashed.

Infektionsforebyggelse

- Al mad skal være opvarmet til en kernetemperatur på minimum 75 °C
- Undgå at spise skimmelost, honning, rå kød, sushi eller rå æg.
- Grundig køkkenhygiejne, især ved tilberedning af mad - ikke kød og grønt sammen. Grønsager vaskes grundigt.
- Oprette en omhyggelig personlig hygiejne, håndhygiejne, daglig bad og tøjskift samt brug af håndsprit.
- Holder hjemmet rent, støvsugning ugentlig, skifte karklude daglig og rent sengetøj ugentlig.
- Undgå samvær med synligt syge (forkølet, diarre, feber eller andet).
- Undgå at færdes, hvor mange mennesker er forsamlede – forretninger, biografer, restauranter, svømmehal og offentlige transportmidler.
- Ikke lave havearbejde og andet arbejde med jord eller reparationsarbejde med risiko hudrifter.
- Undgå kontakt med kæledyr (rifter og slik) samt deres ekskrementer f.eks. kattebakke.
- Fjerne pottedplanter med jord fra soveværelse samt i rum, hvor du opholder dig mest.

- Du må ikke tage panodil/pamol hjemme, da det er febernedsættende.

Feber

Hjemme skal du måle din temperatur to gange i døgnet (morgen og aften) og indskrive dem i din dagbog.

Vær opmærksom på ikke at drikke koldt eller varmt før temperaturmåling.

Husk, at hvis du bliver kuldsvær og ryster, kan det være tegn på, at du er ved at få feber.

Kontakt afdelingen.

Temperatur på 38, hvis du har kulderystelser eller føler dig skidt tilpas

Blødninger

Dine blodplader vil være lave i penifasen, og der vil derfor være større risiko for blødning. Blødningerne kan ses som evt. blå mærker, røde prikker på huden, næseblod, blod i urin eller afføring og tandkødsblødning.

Ved næseblødning, der ikke stopper, eller blødning fra urin eller afføring skal du kontakte afdelingen.

Gode råd ved næseblødning:

- Klem fast om næsen
- Sut på is
- Evt is på næseryggen
- Husk altid at have is/isterninger i hjemmet

Medicin

Forebyggende medicin mod infektion, svamp og virus vil blive udleveret på afdelingen sammen med en medicinliste. Sygeplejersken vil gennemgå den sammen med dig. Hvis du

er i behandling med medicin for anden sygdom, skal du hente det på apoteket, som du plejer.

Du må ikke tage panodil/pamol hjemme, da det kan sænke evt. feber.

Undgå NSAID-præparat (Ibuprofen, Ibuprofen m.m.) og kodymagnyl, da disse kan give blødninger.

Mundhygiejne

Kemoterapi kan forårsage tandskader og påvirker slimhinden i munden. Derfor er det vigtigt, at du holder munden ren og fugtig. Børst tænder efter hvert måltid, brug en blød tandbørste og tandpasta med ekstra fluor. Ved mundtørhed eller smerter i munden har vi forebyggende spray, som du vil få udleveret. Rådfør dig med sygeplejersken herom.

Hvis du oplever mundtørhed, skal du informere sygeplejersken om dette.

Mad og drikke

Det er vigtigt, at du ikke taber dig i vægt. Du skal veje dig to gange om ugen, og noterer dette i din semidagbog. For at komme bedst muligt igennem dit behandlingsforløb har din krop brug for proteiner. Proteiner findes i mælkeprodukter, ost, bønner og kød. Du skal spise varieret og energirigt. Du kan finde inspiration med opskrifter i vores pjece "Manglende appetit og vægttab" samt råd fra diætisten i semidagbogen.

Husk at alkohol kan nedsætte virkningen af dine blodplader samt visse præparater ikke kan tåles med indtagelse af alkohol, husk at spørg sygeplejersken eller lægen.

Hvis du ikke kan spise nok hjemme og du taber dig, kan du få en recept på proteindrikke eller tale med en diætist.

Aktivitet og motion

Undersøgelser har vist, at motion og bevægelse har en gavnlig effekt på behandlingsforløbet. Du kan selv holde dig i gang med gåture, kondicykel eller lette gulvøvelser. Du kan få lagt et lille træningsprogram med en fysioterapeut, der er bekendt med din sygdom. Se pjecen - Øvelser fra fysioterapeuten.

Du må ikke træne hårdt pga. risiko for blødning.

Spørg lægen eller sygeplejersken, hvis du på nogen måde er i tvivl, inden du påbegynder noget.

Træthed

Du vil i dit behandlingsforløb opleve en øget træthed og have behov for middagslur og pauser i løbet af dagen.

Trætheden vil dog ikke altid kunne hviles eller soves væk.

Det er alligevel vigtigt, at du forsøger at holde dig i gang og får lavet nogle små træningsmål i løbet af dagen. Hvis du vil vide mere se pjecen – Træthed, Når du er ramt af kræft

Socialt samvær

Du skal ikke isolere dig, mens du er semiambulant. Du har brug for at have familie og venner omkring dig. Du har større risiko for at blive smittet grundet dit svækkede immunforsvar, og du skal derfor undgå folk, der er synligt syge (forkølet, diarre, feber eller andet).

Samliv og seksualitet

Kemoterapi kan medføre tørre slimhinder i skeden hos kvinden og derfor anbefaler vi glidecreme.

Mænd kan have rejsningsproblemer og det kan afhjælpes med Viagra.

Ved seksuelle eller intimitetsproblemer tal med sygeplejersken eller lægen herom. Vi anbefaler brug af kondom som prævention.

Transport

Du kan blive transporteret frem og tilbage fra sygehuset. Kørslen vil blive bestilt som solokørsel. Du kan også selv køre bil. Her skal du huske, at få parkeringstilladelse og kørselsgodtgørelse efter gældende regler. Ved behov for akut indlæggelse, hvor du f.eks. har feber, bløder eller almentilstanden er påvirket, ringer afdelingen efter en transport.

Kontakt ALTID afdelingen

Du skal altid kontakte afdelingen, hvis du oplever nedenstående problemer.

Du skal især være agtpågivende, hvis et problem opstår ret pludseligt og ikke tager af eller forsvinder af sig selv – hvis du oplever nogle gener, du ikke er vant til at have:

- Feber, 38°C eller derover
- Blødning, som ikke standser af sig selv
- Stærke smerter
- Synsforstyrrelser og stærk hovedpine
- Åndenød eller er stakåndet
- Smerter i brystet eller ved vejrtrækning
- Føleforstyrrelser eller sovende fornemmelser i tæer, fødder eller fingre
- Udslæt
- Forstoppelse igennem flere dage
- Diarré, som rækker ud over 1-2 dage
- Vedvarende opkastninger i mere end ca. 1-2 dage
- Hvis du har glemt at tage medicin, du får som behandling af din kræftsygdom
- Hvis du ikke er i stand til at tage din medicin, fx på grund af kvalme

Telefonnumre

Hæmatologisk Afdeling afsnit M: 4732 4886

Med venlig hilsen

Personalet

Hæmatologisk Afdeling

REGION SJÆLLAND
SJÆLLANDS UNIVERSITETSHOSPITAL

- vi er til for dig