

Veilig leven na een stamcel- transplantatie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Voorkomen van blootstelling aan microben uit de omgeving	3
2. Lid van gezin dat levend verzwakte vaccins krijgt	5
3. Seksualiteit	5
4. Huisdieren	6
5. Water en andere dranken	7
6. Voedsel	7
7. Reizen	9

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

U hebt een stamceltransplantatie gehad en het is nodig dat u rekening houdt met een aantal richtlijnen. In deze folder leest u hoe u mee kan werken aan een goed herstel na het verlaten van het ziekenhuis.

We wensen u alvast een goed herstel toe.

De artsen en medewerkers van de isolatie-eenheid.

1

Voorkomen van blootstelling aan microben uit de omgeving

Direct contact

In de eerste 6 maanden na de stamceltransplantatie (of langer indien nodig): moet u geregeld en grondig de handen wassen met water en zeep en of – als de handen niet zichtbaar vuil zijn – ontsmetten met handalcohol

- voor het eten of bereiden van de maaltijd
- na het verversen van een luier. Eigenlijk wordt dit best niet door stamceltransplantatiepatiënten gedaan.
- na aanraken van planten of vuil
- na toiletbezoek
- na het aanraken van dieren
- na het aanraken van lichaamsvochten of uitwerpselen van andere personen, of van voorwerpen die in contact kunnen geweest zijn daarmee
- nadat u buitenshuis bent geweest
- na het uittrekken van handschoenen
- na het verzamelen of buitenzetten van vuilnis. Eigenlijk wordt dit best niet door stamceltransplantatiepatiënten gedaan.
- voor en na het aanraken van katheters of wonden

Blootstelling via de luchtwegen

Respiratoire virussen

- Vermijd om ogen, neus en mond aan te raken, tenzij u net uw handen hebt gewassen of ontsmet.
- Vermijd dicht contact met mensen met een luchtweginfectie. Als dit niet te vermijden is, zorg er dan zeker voor dat u als patiënt én ook de geïnfecteerde persoon goed de handen wast vooraf. De geïnfecteerde persoon moet ook een chirurgisch masker dragen of ten minste mond en neus bedekken met een wegwerpdoekje bij niezen en hoesten. Als er op dat moment geen wegwerpdoekje beschikbaar is, dan best niezen en hoesten afschermen met een mouw.
- Bij bezoek aan drukke plaatsen (winkel, lift, enz.), zorgt u ervoor dat u voldoende uw handen wast met zeep.
- Bezoekers in het ziekenhuis die een luchtweginfectie of verkoudheid hebben, worden niet toegelaten in de kamer van de stamceltransplantatiepatiënt.

Schimmels, parasieten, bacteriën via aarde, planten of hun aerosols

In de eerste 6 maanden na stamceltransplantatie (of langer indien nodig):

- werkt u beter niet in de tuin om contact met aarde, planten of hun aerosols te vermijden. Als het niet anders kan, draag dan handschoenen om verwondingen te voorkomen en ook een masker.
- vermijdt u bouwwerken.

Tuberculose (TBC)

Werken in gezondheidszorg, gevangenis, opvangtehuizen kan het risico op TBC verhogen. De concrete taken van de stamceltransplantatiepatiënt die in deze plaatsen werkt, moeten dan ook besproken en beoordeeld worden met en door de behandelende hematoloog.

Infecties overgedragen door dieren

Als het werk contact met dieren inhoudt, kan er een verhoogd risico zijn op toxoplasmose, Q-fever, brucellose en andere. Het is aangeraden om dit soort werk te vermijden in de eerste 6 maanden na stamceltransplantatie (of langer indien nodig).

2 Lid van gezin dat levend verzwakte vaccins krijgt

- De vaccinaties die bij iedereen aanbevolen worden, mogen worden toegediend.
- Bij keuze tussen levend-verzwakt vaccin en geïnactiveerd vaccin: steeds voorkeur voor dit laatste.
- Rotavirus: breng geen bezoek aan kinderen die in de laatste 4 weken het vaccin tegen het Rotavirus hebben gekregen. Als het niet anders kan, was dan geregeld uw handen met water en zeep.
- Varicella-Zoster: vermijd contact met personen die huiduitslag ontwikkelen na vaccinatie.
- Mazelen-bof-rubella: vermijd elk contact met mensen die koorts of huiduitslag krijgen na de toediening van het vaccin.

3 Seksualiteit

- Bij wisselende partners gebruikt u een condoom.
- Hebt u een vaste partner, dan moet u alleen een condoom gebruiken als uw partner een seksueel overdraagbare aandoening heeft.
- Stamceltransplantatiepatiënten met buitengewoon verminderde weerstand tegen microben vermijden het best blootstelling van de slijmvliezen aan lichaamsvochten van de partner(s).

4

Huisdieren

Infecties overgedragen door huisdieren

- U hoeft uw huisdieren in principe niet weg te doen maar u moet dat wel doen voor reptielen (risico op salmonellose), kippen en eenden (salmonellose en Campylobacter), exotische dieren.
- U neemt of adopteert beter geen zieke, jonge (bv. katten jonger dan 6 maanden) of verwaarloosde, rondlopende dieren als huisdier.
- Vermijd direct contact met huisdieren, zeker als deze ziek zijn.
- Blijf waakzaam voor de gezondheid van uw huisdier. Ga meteen naar de dierenarts indien nodig. Pas de vaccinatieaanbevelingen voor het huisdier toe, met uitzondering van levende vaccins.
- Koop commerciële voeding van hoge kwaliteit voor uw huisdier. Als andere voeding wordt gegeven, moet dit goed gekookt zijn. Melkproducten moeten gepasteuriseerd zijn.
- Zorg ervoor dat uw huisdier geen water drinkt uit het toilet. En hou in het oog dat uw huisdier niet bij vuilnis kan en niet in contact komt met uitwerpselen van andere dieren.
- Als stamceltransplantatiepatiënt moet u contact met uitwerpselen van dieren vermijden (salmonellose, cryptosporidose, toxoplasmose, campylobacteriose; bij vogels ook Mycobacterium avium en Histoplasma capsulatum).
- Als u uw huisdier, de kooi of mand aanraakt, was goed uw handen met water en zeep. De schoonmaak van kooien en manden laat u het best over aan iemand anders. Zorg dat de kooi of de mand regelmatig wordt schoongemaakt.
- Het reinigen van een aquarium laat u ook het best aan iemand anders over (risico op Mycobacterium marinum).

Preventie van toxoplasmose

- U mag geen onvoldoende gekookt vlees eten.
- Gebruik alleen gepasteuriseerde of gesteriliseerde melkproducten (zie brochure kiemarme voeding).

- Contact met uitwerpselen van katten vermijdt u het best. Het is niet noodzakelijk om katten het huis uit te zetten.
- Zet de kattenbak niet waar u eet of eten klaarmaakt.
- Laat de kattenbak dagelijks door iemand reinigen. U doet dit beter niet zelf. De persoon die dit voor u doet, moet zeer grondig de handen wassen achteraf.
- Hou uw kat binnen.
- Adopteer geen vreemde katten.
- Koop commerciële voeding voor uw kat of zorg dat het voedsel voldoende gekookt is.
- Dek de zandbak van de kinderen af als die niet gebruikt wordt.

5

Water en andere dranken

- Vermijd om te wandelen of zwemmen in water van een rivier, een meer of een beek... (risico op *Cryptosporidium*, *Escherichia coli*, enz.).
- Drink niet uit drankfonteinjes of van putwater.
- Zie brochure kiemarme voeding.

6

Voedsel

Achtergrond

- Bij deze aanbevelingen moeten de voordelen van preventie tegen infecties afgewogen worden tegen de nadelen (minder eten, daling van de levenskwaliteit).
- In elk geval moeten de algemene richtlijnen van voedselveiligheid voor de volledige bevolking gevolgd worden.
- Zie brochure kiemarme voeding.

Voedselveiligheid voor alle personen

- Bewerk rauw vlees (of vis of gevogelte) op een afzonderlijk oppervlak. Deze rauwe voedingsmiddelen mogen niet

in contact komen met andere voedingsmiddelen. Na het bereiden ervan, en voor het bereiden van andere producten moet u de handen grondig wassen met warm water en met zeep. Ook het keukengerei (inclusief snijplank) dat in contact kwam met het rauwe vlees/vis/gevogelte moet grondig afgewassen worden met zeep en goed afgedroogd.

- Hou kasten, oppervlakken, koelkasten, diepvriezers, handdoeken, sponsjes, en andere voorwerpen in de keuken goed schoon. Neem elke dag een nieuwe schotelvod en een nieuwe handdoek.
- Spoel alle verse producten grondig onder stromend water.
- Zorg ervoor dat vlees/vis/gevogelte goed doorbakken is. Eventueel kunnen middelen voor de controle van de inwendige temperatuur van het vlees gebruikt worden. Voor verschillende soorten vlees is een verschillende temperatuur nodig.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep of ingeval ze niet zichtbaar vuil zijn, ontsmet ze met alcohol.

Bijkomende richtlijnen voor stamceltransplantatiepatiënten

Een dieet (zie ‘kiemarme voeding’) wordt aanbevolen. Dit combineert voldoende voedingsstoffen en levenskwaliteit met de preventie tegen infecties. Dit dieet wordt aangeraden tot minstens 3 maanden na de stamceltransplantatie of langer indien nodig. Het geschikte moment om te stoppen met dit dieet wordt bepaald door de behandelende hematoloog.

Blijf alert

Het is van belang om levenslang bij elke klacht een arts te raadplegen of naar spoedgevallen te gaan. Ogenscheinlijk banale symptomen (anorexie, sufheid, moe, koorts...) kunnen ernstige en fatale gevolgen hebben, ook talrijke jaren na transplantatie. Dit voornamelijk na allogene stamceltransplantatie (stamcellen van een donor).

7 Reizen

- Ook op reis neemt u meteen contact op met het transplantteam bij ziekte.
- Reizen naar ontwikkelingslanden wordt afgeraden gedurende minstens 6 tot 12 maanden na allogene stamceltransplantatie, en gedurende minstens 3 tot 6 maanden na autologe stamceltransplantatie.
- Beperk het infectierisico
 - Vraag gedetailleerde gezondheidsinfo op over de bestemming.
 - Onderneem geen avontuurlijke reizen.
 - Vliegtuigreizen zijn over het algemeen veilig, maar soms kan het leiden tot overdracht van infecties via de luchtwegen.
 - Cruises zijn over het algemeen veilig, maar soms kan het leiden tot overdracht van darminfecties en legionellainfecties. Let op het goed wassen van de handen met water en zeep.
 - Voedselveiligheid is uiterst belangrijk in ontwikkelingslanden: zie drank- en voedingsaanbevelingen in de brochure kiemarme voeding.
 - Laat tijdig controleren welke vaccinaties u nodig hebt.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

CAMPUS RUMBEKE

Secretariaat hematologie

t 051 23 73 22

e secr.hematologie@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst hematologie

Artsen

Dr. Dries Deeren

Dr. Lien Deleu

Dr. Caressa Meert

Dr. Rutger Callens