



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

PEDIATRİK KEMİK İLİĞİ



**EVDE BAKIM
SÜRECİ**

Bu kitapçık çocuğunuzun evde bakımı ve dikkat edilmesi gereken önemli konuları içermektedir.

• • •



Kemik iliği nakli sonrası gerek çocuğunuz gerekse anne ve baba olarak zor bir tedavi sürecini tamamlayarak taburcu oluyorsunuz.

Şu anda yeni kan hücreleri oluşmaya başladı. Ancak taburcu olduktan sonra da bazı kan değerlerinde düşmeler olabilir. Özellikle beyaz kan hücrelerinin düşmesi ile enfeksiyon, trombositlerin düşmesi ile kanamalara yatkınlık olabilir. Bunun için taburcu olduktan sonra da kontrolleriniz sürecektir, bu kontroller başlangıçta sık aralıklarla yapılacaktır.

Nakil sürecinde verilen ilaçlar çocuğunuzun bağışıklık sistemini zayıflattığı için çocuğunuz enfeksiyonlara daha yatkın bir duruma geldi. Başka bir deyişle; çocuğunuz enfeksiyonlara, mikrop kapmaya daha yatkın hale geldi. Bu durum ortalama 6 ay yada 1 yıl süresince devam edecektir. Hastanede yattığınız zaman içinde çocuğunuzun enfeksiyonlardan korumak için bizim dikkat ettiğimiz kuralları, benzer şekilde evde de devam ettirmeniz gerekmektedir.



KEMİK İLİĞİ NAKLİ GERÇEKLEŞTİRİLEN HASTANIN EVDE BAKIMI

EVİN HAZIRLANMASI

- *Çocuğunuz eve dönmeden önce evin iyice temizlenmesi gerekir. Evdeki tüm halılar, koltuklar, radyatörler, pencereler silinmeli ve kurutulmalıdır.*



- Banyo, tuvalet ve lavabolar çamaşır suyu ile iyice temizlenmelidir.
- Odası mümkünse ayrı olmalıdır ve silinebilir özellikteki boya ile boyatılması uygun olur.
- Evde duvarı nem alan, küflenmiş oda varsa boyatılmalıdır, küf yoksa ve kirli değilse silinebilir.
- Tüylü ve yünlü halı kullanılmamalı ya da üzeri örtü ile kapatılmalıdır.
- Çocuğun kullanacağı yatak, yorgan, yastık yün olmamalıdır. Tüm oyuncakları ya makinede ya da dezenfektanlı bir sıvı ile yıkamalısınız.
- Çocuğunuz eve döndükten sonra evde tadilat gerekirse çocuğunuzun savunma sistemi normale gelinceye kadar yaptırmamalısınız.



HASTA EVDEYKEN EVİN TEMİZLİĞİ

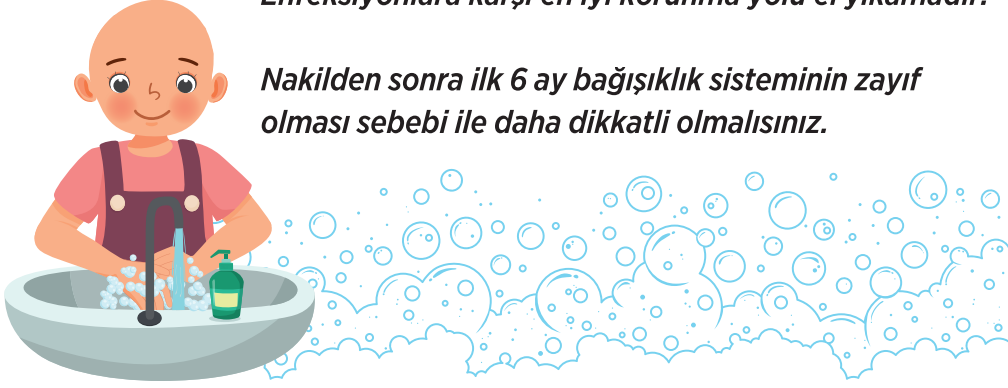
- Ev temizliği en az haftada iki kez olacak şekilde yapılmalıdır.
- Çocuğunuz başka bir odaya aldıktan sonra odası elektrikli süpürge ile süpürülmeli, çamaşır suyu ile silinmeli, nemli bir bez ile tozu alınmalı ve oda havalandırılmalıdır.
- Mutfak, banyo, lavabo gibi sık kullanılan yerlerin temizliğine dikkat edilmelidir.
- Nevresimleri en az haftada bir kez değiştirilmeli, El havlusu günlük değiştirilmelidir.
- Bulaşıklar sıcak suyla ya da bulaşık makinesinde yıkanabilir.
- Tüm oyuncakları ya makinede ya da dezenfektanlı bir sıvı ile (sulandırılmış çamaşır suyu olabilir) haftada bir kez yıkanmalıdır.



EL YIKAMA

Enfeksiyonlara karşı en iyi korunma yolu el yıkamadır.

Nakilden sonra ilk 6 ay bağışıklık sisteminin zayıf olması sebebi ile daha dikkatli olmalısınız.



Ellerinizi şu durumlarda mutlaka yıkamalısınız:

Yiyecekleri hazırlamadan önce eller yıkanmalı	Yemeklerden önce eller yıkanmalı	Tuvaletten sonra eller yıkanmalı
İlaçları vermeden önce eller yıkanmalı	Ellerinizin tüm yüzeyini sabun ile en az 15 saniye yıkayınız ve bol su ile iyice durulayınız.	Özellikle grip esnasında sık sık; eller yıkanmalı
Hayvan, bitki veya herhangi bir kirli objeye dokunduktan sonra yıkanmalı	Kateteri varsa pansuman öncesinde, eller yıkanmalı	Ellerinizin kirli olduğu şüphesi olduğu her durumda eller yıkanmalı

Çocuğunuza yünlü ve naylon içerikli giysiler yerine pamuklu olanları tercih etmelisiniz.

Yeni alınan giysileri kullanmadan önce mutlaka yıkayınız. İç çamaşırlarını yıkadıktan sonra ütölemenizi öneririz.



CİLT BAKIMI

Cilt temizliğini sağlamak için en az haftada iki kez banyo yaptırılmalıdır. Havluları kendisine ait olmalı ve temizliğine dikkat edilmelidir.

Çocuğunuzun aldığı ilaçlara bağlı olarak ciltte kuruluk ve hassasiyet olacağından banyo sonrasında cildi uygun bir nemlendirici ile nemlendirilmelidir. Banyo yapmamış olsa da zaman zaman cildine nemlendirici kullanmanız gerekebilir.

Güneşe çıkmadan önce güneşten koruyucu krem kullanılmalıdır. Koruyucu kremi güneşe çıkmadan 1 saat önce uygulamaya ve en az 30 koruma faktörü olan krem kullanmaya dikkat ediniz. Ayrıca dışarıda uzun kollu giysiler ve pantolon giymeli, şapka takmalıdır.

Çocuğunuzun cildini her gün kontrol etmeye dikkat etmelisiniz. Cildinde kızarıklık, döküntü, kaşıntı, kabarıklık gördüğünüzde bizi aramalısınız.



AĞIZ BAKIMI

Ağız içinde oluşabilecek enfeksiyonlardan korunmak için hastanede kullandığınız ağız bakımlarından sodyum bikarbonatlı gargara ve serum fizyolojik ile ağız bakımına evde de devam edilmesi gerekir. Büyük çocuklarda yemeklerden sonra ve gece yatmadan önce ağız çalkalanmalı, bebeklerde ise ağız içi silinmelidir. Çocuğunuzun trombositleri 50.000'in üzerine çıkınca yumuşak bir diş fırçası ile diş fırçalamaya geçilebilir.



MASKE KULLANIMI

Evde yalnız aile üyeleri varken, kimsede bulaşıcı bir enfeksiyon yoksa (grip gibi) çocuğunuzun maske takmasına gerek yoktur. Sizinle birlikte oturabilir, yemek yiyebilir. Çocuğunuz maskeyi eve ziyaretçi geldiğinde ya da dışarı çıktığında, örneğin hastaneye gelirken takmalıdır. Kemik iliği naklinden sonra ortalama 6 ay süresince maske kullanılması gereklidir. Ancak bu süre doktorunuzun önerisi ile değişebilir, bu konuda doktorunuzdan bilgi alabilirsiniz.



KANAMA ÖNLEMLERİ

Kan sayımındaki trombosit değeri kanama riskini gösterir. Çocuğunuzun trombosit sayısı 50.000'in altında olduğu zaman kanama riski artar. Bu durumda kanamayı önlemek için bazı noktalara dikkat etmeniz gerekir:

- Trombosit sayısı düşük olduğu zaman, vücudunda kolayca morluklar oluşabilir, peteşiler (küçük kılcak damar kanamaları) ya da burun kanaması, idrarda ya da gaitada kanama olabilir. Bu belirtiler açısından uyanık olmalı ve kanamaya ilişkin bir bulgu fark ederseniz transplantasyon ekibine haber vermelisiniz.
- Çocuğunuzun düşme, çarpma gibi kendisine zarar verecek ve kanamaya yol açabilecek aktivitelerden korumalısınız.
- Çocuğunuzun kabız olmasını önlemek için beslenmesine dikkat ediniz. Diyete uygun sebze, meyve ve bol sıvı almasına özen gösterin. Kabızlığı 3 günden fazla sürerse ilaç kullanılması gerekebilir.
- Vücudunu ve ayağını sıkmayan giysiler ve ayakkabılar giydirin.
- Ağız bakımı için (trombositleri 50.000'in altında ise) süngerli ağız bakım çubuğu kullanın ya da gargara yaptırın. Diş ipi ve diş fırçası kullanmayın.
- Çocuğunuzun tırnaklarını dipten kesmeyin.



SOSYAL AKTİVİTELER

Kemik iliği nakli için verilen ilaç tedavileri çocuğunuzun bağışıklık sistemini baskılar; bu nedenle çocuğunuzun yaklaşık 6 ay boyunca enfeksiyonlardan korunması gerekir.



- Eve mümkün olduğunca ziyaretçi kabul edilmemeli ya da az sayıda kişi alınmalıdır.
- Kalabalık ortamlarda bulunulmamalıdır. (Alışveriş merkezleri, restoranlar, sinema, tiyatro vb...)
- Enfeksiyonlara neden olabileceğinden başkalarının çocuğunuza sarılıp öpmesine izin vermemelisiniz.
- İnşaat alanına yakın yerlere gitmemeye dikkat etmelisiniz. İnşaatteki tozlar mantar enfeksiyonuna neden olabilir.
- Çocuğunuz en az 1 yıl süresince deniz ve yüzme havuzuna girmemelidir, 1 yıldan sonra bu konuyu doktorunuza danışınız.
- Kemik iliği naklinden sonra çocuğunuzun en az 6 ay süreyle okula göndermemelisiniz. Bu süre zarfında doktorunuzdan alacağınız bir raporla ilinizdeki milli eğitim müdürlüğüne başvurarak çocuğunuzun evde eğitim almasını sağlayabilirsiniz. Çocuğunuz okula gitmeye doktorunuzun onayı ile başlayabilecektir.



HAYVANLAR VE BİTKİLER

Hayvanlar ve bitkiler enfeksiyon kaynağı olduğundan evde hayvan (balık, kuş, köpek vb...) beslememelisiniz ve çocuğunuz hayvanlarla temas etmemelidir. Eğer temas ettiyse elleri hemen iyice yıkanmalıdır.



Çocuğunuzun odasında bitki bulundurulmamalı, çocuğunuz küçük ise evdeki canlı çiçekler çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yere konmalıdır.



İLAÇLAR

Çocuğunuza ilaçlarını hemşirenizin size taburcu olurken anlattığı miktarda ve saatte vermeye dikkat etmelisiniz. Özellikle Sandimmun Neoral'i tam dozunda ve zamanında vermeniz çok önemlidir. Kontrole gelirken kanda ilaç düzeyi bakılacağından çocuğunuza ilacını içirmeyiniz, ilacını yanınızda getiriniz.



AŞI

Nakilden bir yıl sonra çocuğunuza aşılama programına başlanacaktır. Doktorunuz çocuğunuzun izleminde uygun zamanı belirleyerek aşı konusunda size bilgi verecektir. Çocuğunuza bunun dışında kesinlikle aşı yaptırmayınız. Okulda da aşı yapılmaması gerektiği konusunda öğretmenini bilgilendiriniz. Aile fertlerine de "canlı virüs aşısı" yapılmamalıdır. Aile fertlerinden herhangi birisine canlı virüs aşısı yapılmış ise o kişi iki ay süresince evde bulunmamalıdır. Böyle bir durumda hemen doktorunuzu arayınız. Ziyaretçilerinizi de aşıları konusunda sorgulayınız.

***Ev halkına sonbaharda grip aşısı yapılmasını öneririz.
Bu konuda doktorunuzla görüşebilirsiniz.***

Çocuğunuza herhangi bir nedenle eritrosit ya da trombosit verilmesi gerekirse mutlaka ısıtılmış olması ve lökosit filtresi ile verilmesi gerekmektedir. Çocuğunuza uygulamayı yapacak sağlık personelinin bu konuda uyardığını ihmal etmeyiniz. Doktorunuza danışmadan çocuğunuza ilaç vermeyiniz. Özellikle aspirin türevi ilaçların kullanılması sakıncalı olabilir.



EVDE BESLENME

Kemik iliği nakli sonrası bağışıklık sisteminin zayıf olduğu ilk 6 aylık sürede yiyeceklerle bulaşabilen enfeksiyonlardan korunmak için beslenme konusunda hastanede uygulanana benzer kısıtlamaların evde de devam etmesi gerekmektedir. Bu kısıtlama ortalama 3-6 ay sürecektir. Kontrollerinizde beslenme ve kısıtlamalar konusunu doktorlarınızla görüşebilirsiniz..



İzin Verilen Besinler

- + İyi pişirilmiş etler (kırmızı et, balık, tavuk, hindi)
- + Pastörize edilmiş süt ve süt ürünleri (peynir, süt, yoğurt, dondurma vb.)
- + İyi pişmiş yumurta
- + Konserve veya dondurulmuş ürünler (pişirildikten sonra tüketilmeli)
- + Pişirilmiş tüm sebzeler (ıspanak, pırasa, fasulye, patates vb.)
- + Pastörize edilmiş meyve suları
- + Kalın kabuklu meyveler (portakal, muz, kavun, karpuz...)
- + Kompostolar (taze ya da kuru meyvelerle pişirilmiş)
- + Paketlenmiş ürünler (kek, çikolata, bisküvi, zeytin...)
- + Tuz ve baharatlar (pişme sırasında eklenmek kaydıyla)
- + Su

15 dakika kaynatılmış soğutulmuş ya da ambalajlanmış güvenilir marka sular.

İzin Verilmeyen Besinler

- Çiğ ya da az pişmiş etler ve yumurta
- Pişmemiş sebzeler (domates, salatalık vb.)
- Pastörize olmayan süt ve süt ürünleri
- Yeşil yapraklı bitkiler (maydanoz, marul vb.)
- İnce kabuklu meyveler (çilek, erik, üzüm vb.)
- Kuru meyveler
- Pişme sonrasında eklenen tüm baharatlar ve otlar
- Kuruyemişler
- Salamuralar (turşu vb.)
- Paketlenmemiş tüm ürünler



Yiyeceklerin hazırlanması sırasında dikkat edilmesi gerekenler;

Mutfağınızın temiz ve kuru olmasına özen gösteriniz.

Mutfakta çürümüş sebze, meyve, küflenmiş ekmek vb. bulundurmuyunuz.

Aldığınız ürünlerin son kullanım tarihlerine dikkat ediniz.

Yiyecekleri saklama kapları içerisinde saklayınız.

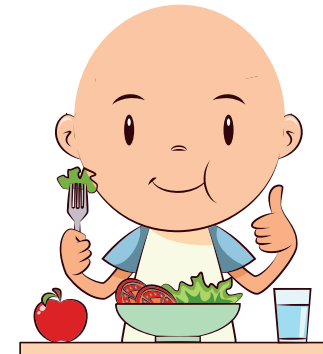
Kesme tahtalarını deterjanlı sıcak su ile iyice yıkayınız. Et ve sebzelerin tahtaları ayrı olmalıdır.

Dışarıdan açık yiyecek almayınız. Paketlenmiş, kapalı ürünleri alınız. Paketleri bozulmuş ya da açık olanları almayınız.

Piştirilen yemekleri buzdolabında en fazla 24 saat saklayınız, tekrar tekrar ısıtıp servis yapmayınız.

Yiyeceklerin yanında öksürmeyiniz, hapşırmayınız.

Tepsi, tabak, kaşık ve bardak gibi malzemeleri bulaşık makinesinde ya da elinizde çok iyi yıkayıp durulayınız.











★ **Yemek hazırlamadan önce ellerinizi yıkayınız.**

★ **Çocuğunuzu farklı çeşitte yiyecekleri dengeli ve besleyici biçimde tüketmeye teşvik ediniz.**



HANGİ DURUMLARDA BİZİ ARAMALISINIZ?

-  *Çocuğunuzun vücut ısısı (ateşi) 38°C ve üzerinde olduğunda*
-  *Öksürük, nefes darlığı*
-  *Bulantı, kusma, ishal,*
-  *Efor sarfettiğinde çabuk yorulma,*
-  *Ciltte döküntü, morarma,*
-  *Kanama,*
-  *Ağız içinde yara,*
-  *İdrar yaparken yanma ve sık idrara çıkma fark ettiğinizde, ya da sizin fark ettiğiniz herhangi bir sorunda arayınız.*



Tasarım ve Uygulama
Kurumsal İlişkiler Birimi tarafından
gerçekleştirilmiştir.
Şubat 2024



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI ANABİLİM DALI

Yukarı Bahçelievler Mah. Şehit H. Temel Kuşuoğlu Sokak
No: 24, 06490, Bahçelievler, Ankara

 0312 **203 68 68** - 0312 **221 00 03**

