

## Semi-ambulant behandling

At være semi-ambulant patient betyder, at du er hjemme i perioder, selvom dine blodværdier er lave, og selvom dit immunforsvar er meget svækket efter behandling med kemoterapi. Vi kalder den periode, hvor dine blodværdier er lave, for peniperioden.

Patienter, der er i et semi-ambulant forløb, skal som minimum have et neutrofilantal (immunforsvarstal) på under 0,5 og et trombocytantal (blodpladetal) på under 15.

Du skal selv kunne klare dig hjemme i forhold til at varetage din personlige hygiejne, spise og drikke, håndtere din medicin, forstå og reagere på eventuelle symptomer, eventuelt skifte forbindelse ved dit Hickmann- eller PICC-line-kateter samt føre din dagbog.

2-3 gange om ugen skal du til sygeplejekonsultation i ambulatoriet. Ved én af konsultationerne møder du også en læge - så vidt muligt din kontaktlæge. I tiden mellem besøgene i ambulatoriet er du derhjemme med familien.

### FORSAMTALE

Før du kan overgå til et semi-ambulant forløb, skal du til en forsamtale med en sygeplejerske. Dine pårørende kan have udbytte af at deltage i samtalen, da de sikkert også har spørgsmål til det semi-ambulante forløb.

Under samtalen gennemgår vi de symptomer, du skal holde øje med, når du er hjemme. Vi taler også om, hvordan du bedst reagerer på en eventuelt kritisk udvikling i din sygdom.

Under samtalen informerer vi dig grundigt om, hvad du skal være særligt opmærksom på i peniperioden, hvor dit immunforsvar er svækket, din blodprocent er lav, og hvor antallet af blodplader er lavt. Både du og dine pårørende er naturligvis velkomne til at stille spørgsmål.

### DAGBOG

Når du er hjemme, skal du føre dagbog. Dagbogen er et vigtigt redskab til at holde øje med, hvordan du har det. Du skal dagligt notere din temperatur i dagbogen.

Brug også dagbogen til at skrive de spørgsmål og tanker ned, som løbende melder sig. Notér, hvordan du har det.

Vi gennemgår dine notater sammen og bruger dem som udgangspunkt for det videre forløb.

Dagbogen skal ikke ses som en kontrol, men som et redskab til at gøre dit forløb så godt som muligt.

Husk altid at medbringe dagbogen i ambulatoriet.

### SEMI-AMBULANTE KONTROLLER

Du skal møde i Reception 1 klokken 8 til blodprøvetagning eller aflevere dine blodprøver, hvis du selv har trukket dem hjemmefra.

Bagefter skal du henvende dig ved Reception 2, hvor du bliver hentet af en sygeplejerske.

Når du kommer ind til sygeplejersken, skal du så vidt muligt selv måle blodtryk, puls og temperatur og notere værdierne i dagbogen. Vi gennemgår dagbogen, og vi taler om, hvordan du har det.

Hvis der er behov for det, får du transfusion med blod og blodplader.

På de dage, hvor du ikke i forvejen har en lægetid, tilser en læge dig alligevel, hvis sygeplejersken skønner, at det er nødvendigt.

Sammen med sygeplejersken planlægger du næste besøg, og der bookes eventuelt en tid hos din kontaktlæge.

Dagene i ambulatoriet kan være lange, når du skal til kontrol, fordi der typisk er nogle timers ventetid på prøvesvar, blodtransfusioner og så videre. Derfor er det en god idé at tage læsestof, spil eller krydsord med.

## TRANSPORT

Det mindsker din ventetid, hvis du selv eller en pårørende kører til ambulatoriet.

Du kan også blive transporteret af patientbefordringen. Kontakt Kørselskontoret for at bestille transport.

Sygeplejersken bestiller hjemtransporten. Så længe du er i semi-ambulant forløb, er du berettiget til solo-transport.

## MEDICIN

Du har selv ansvar for at tage din medicin som aftalt og sikre dig, at du ikke kommer til at mangle medicin inden næste fremmøde.

Du får udleveret antibiotika, der skal forebygge infektioner i det semi-ambulante forløb.

### OBS!

Du må ikke tage medicin, der nedsætter feberen.

Du må ikke tage medicin, der hæmmer blodpladerne og giver blødningstendens. Undgå derfor at tage såkaldt gigtmedicin, der indeholder stoffet ibuprofen, samt smertestillende medicin, der indeholder acetylsalisylsyre, som øger risikoen for blødninger. Spørg os, hvis du er i tvivl om, hvilke præparater det drejer sig om.

## KATETER

Du eller dine pårørende skal så vidt muligt selv lære at rense, skifte forbindelse og trække blodprøver fra dit Hickmann- eller PICC-line-kateter. Vi udleverer udstyr til formålet.

Ved selv at gøre så meget som muligt bliver du mindre afhængig af plejepersonalet på afdelingen. Din ventetid i ambulatoriet bliver også kortere.

## SOCIALT SAMVÆR

Din familie og dine venner må gerne besøge dig, når du er hjemme. De skal dog være raske, da dit immunforsvar er svækket efter kemoterapien.

Vi anbefaler, at du undgår større forsamlinger, forretninger, restauranter, biografer og offentlig transport, hvor der typisk er stor smitterisiko.

## HYGIEJNE

Vi anbefaler, at du tager bad dagligt og skifter sengetøj 2 gange om ugen. Det er især vigtigt at have god håndhygiejne og altid have håndsprit med sig.

## SAMLIV OG SEKSUALITET

Du må gerne opretholde samlivet med en eventuel partner. Du smitter ikke din partner med kræft, og din partner smitter ikke dig, hvis han eller hun er rask.

Vi anbefaler, at I bruger kondom de første 5 dage efter kemobehandlingen, da kemoterapi også udskilles gennem sæd og sekret.

Nogle patienter er generet af tørre slimhinder. Er du det, kan glidecreme afhjælpe problemet. Du kan købe glidecreme på apoteket.

## MAD OG DRIKKE

Når du er hjemme, er det vigtigt, at du holder vægten. For at komme bedst muligt gennem behandlingen og peniperioden har kroppen brug for proteiner og kalo-

rier. Proteiner findes blandt andet i mælkeprodukter, ost, kød, fisk, fjerkræ, æg og bælgfrugter. Vælg fødevarer, der er rige på energi (kalorier). Sørg for at drikke minimum 2 liter væske dagligt. Det er en god idé at erstatte vand med kalorierholdige drikkevarer såsom juice, kakaomælk, mælk og saft. Hvis du har behov for det, udleverer vi en ernæringsrecept på proteindrikke.

#### Undgå visse fødevarer og spis kun gennemkogt eller gennemstegt mad

Når dit immunforsvar er lavt, må du ikke spise skimmelost, honning eller mad, der indeholder rå fisk og rå æg.

Maden skal altid være gennemkogt eller gennemstegt.

God mundhygiejne er vigtig, når du er i behandling med kemoterapi, og dit immunforsvar er svækket. Vi anbefaler, at du børster tænder efter hvert måltid. Brug en blød tandbørste, så længe du er i semi-ambulant forløb.

## AKTIVITET OG MOTION

Undersøgelser har vist, at motion og bevægelse har en gavnlig effekt under behandlingsforløb, selv med et lavt immunforsvar og lave blodværdier. Vi anbefaler derfor, at du holder dig aktiv med gåture, kondicykel, trappetræning og let husarbejde. Du må ikke lave hård træning, da dit antal af blodplader er lavt, og da der derfor er risiko for blødning.

Det er naturligt, at du oplever øget træthed på grund af dine lave blodværdier. Du kan derfor have behov for at hvile og sove i løbet af dagen. Det er dog vigtigt, at du forsøger at holde dig i gang.

## OPHØR AF SEMI-AMBULANT FORLØB

Det semi-ambulante forløb stopper i 2 tilfælde:

- Hvis du får en infektion, der kræver indlæggelse.

- Når dit neutrofilantal (immunforsvar) er over 0,5 og trombocytallet (blodplader) er over 15.

Når dine tal er som beskrevet, overgår du til at blive almindelig ambulant patient. Det betyder, at du stadig skal møde i ambulatoriet, men ikke så ofte.

Du behøver ikke længere at tage din temperatur dagligt, og du behøver heller ikke føre dagbog mere.

Dit immunforsvar vil også være så stærkt, at du frit kan bevæge dig rundt blandt andre mennesker. Du skal dog fortsat kontakte os, hvis du får symptomer på infektion, blødning eller lav blodprocent.

Du skal altid kontakte ved:

- temperatur på 38,5 eller derover
- meget tynd afføring flere gange i træk
- åndenød/hoste
- næseblod
- blod fra mund, urinrør eller tarm
- svimmelhed eller susen for ørerne
- stærk hovedpine
- utilpashed, som du ikke kan finde en grund til.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Speciale for blodsygdomme

#### Hæmatologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 38 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

#### Hæmatologisk Sengeafsnit 7 Vest

Tlf. 97 66 38 01

Resten af døgnet samt weekender og helligdage.