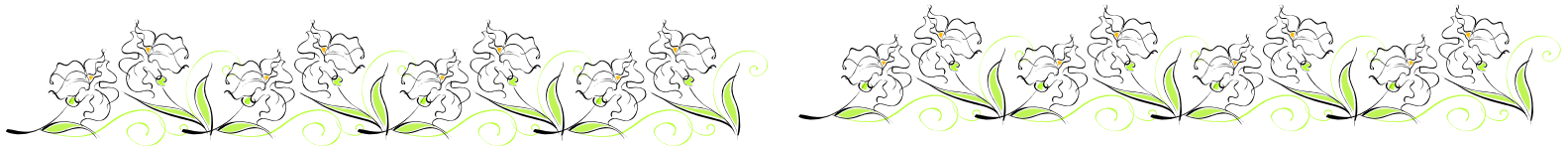


# Patientutbildning i 2 delar inför hemgång

Transplantationscentrum Sahlgrenska universitetssjukhuset

## **Livet efter transplantation I**

**Immunförsvaret, immundämpande mediciner  
och risken för avstötning**



## **Livet efter transplantation II**

**Vad är viktigt att tänka på  
när du kommer hem?**

# Livet efter transplantation II

Vad är viktigt att tänka på  
när du kommer hem?

Att skydda sig mot infektioner  
och allmänna levnadsråd

# Att skydda sig mot infektioner

Noggrann HANDHYGIEN är det absolut viktigaste

- Tvätta händerna noggrant
  - före och efter måltid
  - före och efter toalettbesök



# Att skydda sig mot infektioner

- Tvätta händerna noggrant efter att ha tagit i t.ex. pengar, handtag, kundvagn, åkt buss, klappat hund/katt
- Undvik att träffa personer som du vet är förkylda eller magsjuka
- Var försiktig med folksamlingar framförallt inomhus de första 3 månaderna, för lungtransplanterade 6 månaderna
- Bra att ha en liten flaska handsprit i handväskan eller i fickan



# Mat och livsmedelshygien

**God livsmedelshygien** - samma rekommendationer som livsmedelsverket ger till alla

- Varm mat ska vara varm

De flesta livsmedel kan man äta utan risk om de först värms till rykande varmt

- Kall mat ska vara kall

Var observant på förvaringstid och hantering

- Rena händer, rena torra skärbrädor och knivar vid matlagning

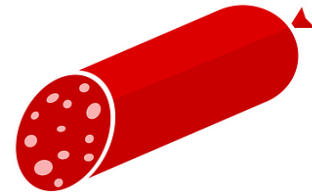
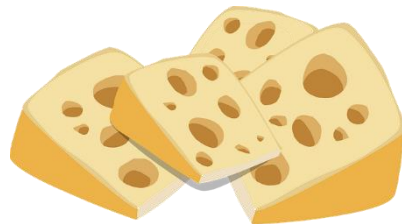
Olika till kött och grönsaker eller diska mellan användning



# Mat och livsmedelshygien

## Hur minskar du risken för att drabbas av infektion via mat?

- Gravad och rökt fisk - ät nygjort hemlagat eller köpt produkt som varit förpackat högst en vecka
- Undvik opastöriserade mejeriprodukter och mögelostar som brie och ädelost (även pastöriserad) – upphettad kan dock ätas utan risk
- Skivat kallskuret köttpålägg – ät produkt som varit förpackat högst en vecka



# Mat och livsmedelshygien

## Hur minskar du risken för att drabbas av infektion via mat?

- Torkat, kallrökt eller gravat kött som parmaskinka och salami - frys i 3 dygn innan det äts
- Ät inte rått kött. Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt
  - Om du vill äta en mer lättstekt köttbit kan du frysa in den i minst tre dygn innan tillagning



# Mat och livsmedelshygien

## ”Kost för dig som organtransplanterats”

För mer detaljerad information om kost för dig som är organtransplanterad, läs i broschyren som finns på transplantationscentrums hemsida

[www.transplantationscentrum.se](http://www.transplantationscentrum.se) och på transplantationsavdelningen



# Tänder och munhygien

- Var noggrann med dina tänder och munhygien
- Regelbundna tandläkar- eller tandhygienistbesök cirka en gång per halvår - fråga din tandläkare
- Vänta med rutinkontroller tills cirka 6 månader efter transplantationen
- Tala alltid om att du är transplanterad - ibland kan man behöva antibiotika innan behandling, tandläkaren avgör om det behövs
- Om du får besvär ska du kontakta din tandläkare
- Som transplanterad kan man ansöka om tandvårdsbidrag



# Alkohol och rökning



- Om du röker - Att sluta röka är det bästa du kan göra för din fortsatta hälsa
- Rökstopp gäller alltid om du är hjärt- eller lungtransplanterad
- Hälsa- och sjukvårdspersonal rekommenderar inte någon att dricka alkohol
- Totalt alkoholförbud gäller om orsaken till att du blivit transplanterad beror på alkohol

# Motion och träning

- Viktigt att aktivera sig så fort som möjligt
- Regelbundet 3-4 gånger i veckan
- Aktiviteten ska vara anpassad efter förmågan
- Den första tiden ska man undvika aktiviteter med hopp
- Fråga fysioterapeuten om lämplig träning
- Fysisk aktivitet på recept (FAR) - kan vara motiverande

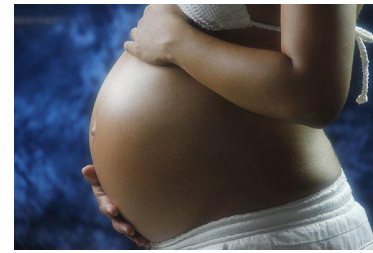


# Sexuellt samliv



- Transplantation – inget hinder  
Det transplanterade organet tar inte skada av normalt samliv
- Vanligt att män har impotensproblem även efter transplantation – om det är så, ta upp det med din läkare eller sjuksköterska
- Kvinnor kan ha minskad lust, torra slemhinnor - ta upp det med din läkare eller sjuksköterska
- Om du inte har en fast partner använd kondom

# Familjeplanering



## Kvinnor:

- Kvinnor bör vänta med graviditet tills transplantatets funktion är stabil (ca 12-24 mån)
- Använd preventivmedel för att inte bli gravid för snart efter transplantationen
- Graviditeten måste planeras tillsammans med din läkare
  - Riskinformation för just dig, ditt nya organ och för barnet
  - Immundämpande läkemedel måste justeras
  - Effekten av ändrad medicinering måste utvärderas
  - Vid vissa typer av organtransplantation är riskerna med graviditet så stora för både den gravida och barnet att graviditet helt avråds
  - Remiss skrivs till specialistmödravården

# Familjeplanering

## Kvinnor:

- Ändra **inte** dina läkemedel på egen hand!
- Vid graviditet behövs mer immundämpande läkemedel



## Män:

- Om du planerar att bli pappa är det viktigt att diskutera det tillsammans med din läkare eftersom dina immundämpande läkemedel i sällsynta fall kan behöva justeras
- Ändra **inte** dina läkemedel på egen hand!

# Solning



Samma rekommendationer  
som hudläkarna ger till alla

Var inte i solen mellan  
kl.11-15 under sommar-  
halvåret (april-september)

Undvik att bränna dig

# Solning

- Transplanterad = kraftigt ökad risk för hudtumörer p.g.a. att immunförsvaret är sänkt av de immundämpande läkemedlen
- Du har en många gånger större risk för hudcancer än de som inte är transplanterade
- Använd solkrämer med hög solskyddsfaktor - minst 30 helst 50
- Använd kläder som solskydd t.ex. keps, bredbrättad solhatt, långärmat, byxor, UV-blockerande solglasögon



# Trädgårdsarbete

Trädgårdsarbete kan vara bra för både kropp och själ

- Använd handskar vid smutsigt arbete
- Var noggrann med handhygien



# Husdjur

- Om du redan har husdjur är det oftast OK
- Noggrann handhygien
- Diskutera med din mottagning om du tänker skaffa NYA husdjur
- Reptiler eller burfåglar avråds du helt ifrån
- Kattlåda – använd handskar, helst ska någon annan tömma lådan



# Vatten



- Värme vid tappstället (kranen) ska vara minst 50 grader och minst 60 grader i varmvattenberedaren
- **OBS!** Sänk **inte** temperaturen för att spara energi
- Spola i kranen en stund innan användande - speciellt om vatten inte använts på ett tag
- Använd gärna stor stril på duschmunstycke
- Egen brunn – kontrollera vattenkvaliteten

# Bad och bastu

- Bastubad = OK när såren läkt
- Undvik allmänna simbassänger de första 3 månaderna, för lungtransplanterade = 6 månader
- Vi avråder från bad i bubbelpool eller badtunna
- Bad i sjö och hav = OK när såren läkt



# Byggdamm och hö

- Undvik byggnadsarbete – som ger byggdamm (t.ex. rivning av väggar, golv, större ombyggnationer)
- Undvik hö och halmhantering - Risk för mögelsporer (aspergillus)



Gäller de första 3 månaderna för njure-, lever- eller hjärttransplanterad  
Gäller **livet ut** för **lungtransplanterade**

# Bilkörning

Alla som tar starka smärtstillande eller lugnande läkemedel är olämpliga som bilförare



Hjärt- eller lungtransplanterade

- vänta med bilkörning 6-8 veckor efter transplantationen om du behandlats med hjärt-lungmaskin

# Utlandsresor

- Vänta med utlandsresor tills allt är stabilt (ca 12 mån)
- Begär läkarintyg med hälsostatus och läkemedel
  - kostnad tillkommer
- Undersök alltid vad det finns för möjlighet till sjukvård på semesterorten
- Se över ditt reseförsäkringsskydd



# Vaccinationer



Vaccinationer -  
rekommendationen är  
vänta 6-12 mån efter din  
transplantation

Vaccinationer endast med  
avdödat vaccin

Influensavaccin – JA, 3-6  
mån efter transplantation

# Som transplanterad ska man leva...

ett så " normalt liv" som möjligt men med  
livslång läkemedelsbehandling  
och regelbundna kontroller i sjukvården



Patientutbildningen finns också på  
[www.transplantationscentrum.se](http://www.transplantationscentrum.se)