



AKADEMISKA
SJUKHUSET

Skyddsisolering

Information



Med denna broschyr önskar vi att ge information om hur cytostatikabehandling påverkar din kropp, sedan följer specifika råd för den period då du är skyddsisolerad på avdelningen.



Har du frågor, kontakta:

Kontakta gärna personalen om du har några funderingar.

Vanliga frågor

Hur påverkar behandlingen mitt blodvärde?

Om cytostatika ingår i din behandling påverkas även i viss utsträckning de friska cellerna i benmärg och blod, bland annat minskar antalet röda blodkroppar (erythrocyter). De röda blodkropparnas viktigaste uppgift är att transportera syre och ett lågt blodvärde innebär att blodets syretransporterande förmåga sjunker.

Hur känner jag av lågt blodvärde?

Kroppen vänjer sig till viss del av ett lägre värde men det är vanligt att känna sig trött och orkeslös samt få svårt att koncentrera sig. Man kan känna sig yr och att det blir lite tyngre att andas och hjärtat slår fortare även vid lättare aktiviteter.

Hur behandlas lågt blodvärde?

Det kommer att tas blodprover regelbundet för att kontrollera ditt blodvärde. Vid blodvärden (Hb) under 80 (g/L) får du vanligen blodtransfusion om inte läkare bestämt en annan transfusionsgräns.

Har jag lättare för att blöda?

Cytostatika gör också att antalet blodplättar (= trombocyter) minskar avsevärt. Blodplättarna behövs för att blodet ska kunna stelna (koagulera) vid blödning. Det blir lättare blåmärken och det blöder lättare näsblod då näsans slemhinnor blir sköra. Även andra slemhinnor i munnen, urinvägarna, tarmarna och i underlivet är lättblödande. I huden, särskilt på underbenen, kan det ibland bli små rödbruna prickar som är små underhudsblödningar.

Hur behandlas lågt trombocytvärde?

Det tas blodprover regelbundet för att kontrollera ditt trombocytvärde. Vid trombocytvärden under 10 ($\times 10^9/L$), vid en blödning eller inför vissa undersökningar kan du behöva en trombocyttransfusion, om inte läkare bestämt annat.

Påverkas mitt immunförsvar?

Ja. Antalet vita blodkroppar som försvarar kroppen mot bland annat virus, bakterier och svamp minskar. Det gör att ditt immunförsvar blir obefintligt. Under ett par veckor är du mycket infektionskänslig och det är risk att du drabbas av någon infektion. Det är inte ovanligt med feber under dessa veckor. Du som får immunhämmande läkemedel, till exempel ciklosporin (Sandimmun®), har ökad infektionsrisk under en längre tid.

Vilka är de vanligaste infektionerna?

De flesta infektionerna orsakas av bakterier och det handlar ofta om de bakterier som normalt finns i din kropp och som inte orsakar infektioner när immunförsvaret fungerar normalt. När immunförsvaret påverkas av cytostatikabehandlingen kan man drabbas av till exempel lunginflammation, bakterier i blodet (sepsis) eller urinvägsinfektion. Det händer dock ofta att man inte hittar orsaken till infektionen. Lite längre ner står det vilka symtom du ska vara uppmärksam på. Det vanligaste infektionssymtomet är feber.

Hur behandlas infektioner?

Vid feber tas prover från blod och urin, så kallade odlingar, för att hitta orsaken till infektionen. Du får antibiotikabehandling intravenöst (direkt in i blodet). Ibland görs en lungröntgen för att undersöka om du har fått en lunginflammation.

Vad kan jag göra för att minska risken att få en infektion?

- Följ riktlinjerna och råden i denna folder
- Kom ihåg att ta de förebyggande läkemedlen som du ordinerats. Ex på läkemedel är:
 - Tablett Ciprofloxacin mot bakteriella infektioner
 - Tablett Aciklovir mot herpesvirusinfektioner
 - Tablett Fluconazol mot jästsvampinfektioner i munnen och underliv.
 - Tablett Noxafil mot mögelsvampinfektioner
- Var noga med handhygien. Tvätta händerna efter toalettbesök och innan du äter.
- Smörj din hud med hudlotion för att hålla sår och sprickor borta som lätt kan bli inkörsportar för bakterier.
- Undvik att träffa och ta emot besök av personer som är förkylda eller har magsjuka.
- Det är viktigt att komma ihåg att även om du har gjort vad du kan för att minska risken för infektion kan det ändå hända att du drabbas av det. En infektion betyder inte automatiskt att du har gjort något fel.

Är det något som jag bör vara speciellt uppmärksam på?

Säg till vårdpersonalen om du får något av följande symtom:

- Feber, en temp över 38,5 °C.
- Frossa.
- Hosta, snuva och/eller andra förkylningssymtom.
- Smärta och/eller svullnad vid instick till den centrala infarten.
- Sveda vid vattenkastning.
- Diarré.
- Blödning (näsa, mun, ändtarm, underliv, urinvägar, osv.) och blödningen inte avstannar inom några minuter (det gäller inte mensblödning, men säg till om du har mer mens än vanligt).



Allmänt om skyddsisolering

Nedsatt immunförsvar

Om ditt immunförsvar förväntas vara lågt i minst en vecka blir du som regel skyddsisolerad. Det sker på enkelrum med sluss, egen toalett och dusch. I vissa fall kan isoleringen ske på enkelrum utan sluss men fortfarande med egen toalett och dusch. Du som ska transplanteras blir skyddsisolerad från den dag du får blodstamcellerna.

På dörren hängs en grön skylt som visar personalen att en skyddsisolerad patient finns på det rummet. Personalen har specifika rutiner för skyddsisolerade som till exempel i vilken ordning rummen ska städas.

Det är tillåtet att gå direkt ut – genom avdelningen och ut, men inte vistas i avdelningens utrymmen. Det kan gå bra att vara på balkongen om det inte finns någon där redan.

Skyddsisoleringen avslutas

När det som kallas neutrofila (en grupp vita blodkroppar) har passerat 0,5 avslutas skyddsisoleringen och det kan hända att du får flytta till ett dubbelrum om enkelrummet behövs till någon annan.

Om slussen

De bildar ett utrymme som kallas ”sluss”. Den är utrustad med HEPA-filter och ett övertryck som gör att luften från avdelningen inte kommer in på ditt rum. Luften kan nämligen föra med sig smittämnen som du kan vara känslig för. För att bevara denna ventilation ska inte båda dörrarna vara öppna samtidigt med undantag då sängen behöver köras ut och in. Fönster får inte heller öppnas, av samma orsak.

I slussen ska dina ytterkläder och skor förvaras. Där ska du också desinficera dina händer, handleder och underarmar varje gång du går ut och in. Det gäller alla som går in och ut. Skåpen i slussen är enbart till för personalen. Där förvaras material som kan behövas för din vård.

När isoleringen är bruten är det tillåtet att ha innerdörren öppen.

Växter och blommor är inte tillåtna

Krukväxter eller blommor får inte tas med till rummet/avdelningen då det kan finnas svampsporer i jorden samt i vattnet som kan orsaka infektion för dig med nedsatt immunförsvar.

Daglig städning

Rummet städas varje dag, toaletten två gånger per dag.

För att underlätta städning, förvara kläder och tillhörigheter i garderoben och undvik att ha saker på golv och bordsytor. Alla plana ytor rengörs dagligen med vatten och rengöringsmedel, desinficeras vid behov. Det är tillåtet för dig att göra det, vilket kan vara ett bra sätt att aktivera sig på rummet, eller kanske din närstående kan hjälpa till, annars gör personalen det.

Tillfälliga extra åtgärder under byggnadsarbete i närheten av 50-huset

För att minska risk för infektion under byggnadsarbetet har vi satt in tillfälliga extra åtgärder för alla patienter:

- Alla fönster är tejpade och stängda och får inte öppnas, inte ens för vädring.
- Balkongdörren ska vara stängd och ingen får vistas på balkongen.
- Torka av dina skor på entrémattan så att det inte följer med byggdamm och mögelsporer in på avdelningen.
- Både du och dina närstående ska ha ytterkläder och ytterskor i slussen och byta om där.
- Förebyggande läkemedel mot svampinfektion kommer också ordinerats av läkare.

För dig som är skyddsisolerad gäller även:

- Vistelse utanför avdelningen får enbart ske efter kl. 18 på områden där byggnadsarbeten pågår. Du kan få instruktion och vägbeskrivning av personalen.
- Du ska använda en skyddande ansiktsmask utomhus inom arbetsområdet kring 50-huset. Utanför detta område kan masken plockas av. Samma andningsmask kan användas på väg tillbaka, för att sedan kastas vid ankomst till vårdavdelningen.

Vid eventuell motsägelsefull information i detta häfte är det informationen under detta stycke som gäller i första hand.

Fysisk aktivitet

En av grundstenarna för att må bättre under den här tiden är rörelse, utifrån din fysiska förmåga. Det motverkar komplikationer som till exempel försämrad lungventilation och blodcirkulation, minskad muskelmassa, förstoppning, ledstelhet, urkalkning av skelettet, nedsatt kondition och försämrad aptit.

Dagliga promenader utomhus

Om du inte har feber får du gärna gå ut på dagliga promenader utomhus. Gå inte längre än att du orkar tillbaka igen. Stanna och vila om du behöver. Ta med mobiltelefonen om du har en sådan. Tala om för personalen när du går iväg.

Tips för att hålla dig aktiv på rummet

- Duscha varje dag (även nödvändigt ur hygiensynpunkt).
- Stå, gå inne på rummet, gör cykel/benrörelser och tåhävningar för att aktivera musklerna.
- Sitt i fåtöljen i stället för att ligga/halvsitta i sängen.
- Sitt uppe och ät måltiderna vid bordet.
- Medverka i rummets skötsel.
- Det finns motionscykel att låna på avdelningen (tas in på ditt rum).

Fysioterapeut

Du kan få mer information av fysioterapeuten som också kan ge dig förslag på övningar.

Vila

Det är också viktigt att ta tid för vila även om det kan vara svårt att vila sig pigg. Fråga gärna din sjuksköterska om dagens händelser så blir det enklare att planera in aktiviteter och vila. Du får gärna använda ”Stör ej”-skylten. Häng den på dörrhandtaget så försöker vi anpassa vården och begränsa besök.

Besökare

Du får gärna ha en vuxen närstående boende hos dig på rummet. Det kan vara till stöd och hjälp för dig. Din närstående får gärna hjälpa till med viss skötsel av rummet och till exempel hjälpa dig med att hämta måltider.

Du får gärna ta emot besök, både av vuxna och av barn, om de är infektionsfria, men tänk på att begränsa antalet besökare inomhus åt gången (max 3). Besökande barn ska ha en vuxen med sig, för att du inte ska behöva ta ansvar för eventuella behov som barnet kan ha.

Hygienråd

Det finns en normalflora av bakterier på hud och slemhinnor. Dessa förhindrar att vissa andra bakterier orsakar infektioner. När ditt infektionsförsvar försämras kan det leda till att även dessa, normalt sett snälla bakterier kan ge dig besvär. En hel hud är ett bra infektionsskydd, men till och med ett litet sår kan bli inkörsport för bakterier. Därför är det särskilt viktigt att du under den här perioden sköter din hygien.

God handhygien

God handhygien eftersom den allra vanligaste smittvägen är via händerna. Tvätta och sprita händerna ofta, efter toalettbesök och före måltid. Tvätta händer, handleder och underarmar med tvål och vatten. Torka med pappershandduk. Använd sedan rikligt med handsprit och låt det lufttorka.

Duscha dagligen

Duscha dagligen med mild, flytande tvål. Stå helst inte barfota i duschen, använd gärna badskor. Låt vattnet spola i 10 – 15 sekunder innan, så att du inte duschar i vatten som varit stillastående där bakterier kan växa. Det gäller även vattenkranen i handfatet. Vattnet på golvet skrapas bort efter dusch, för att undvika att det börjar växa bakterier.

Om du har en central infart - undvik att duscha direkt mot förbandet. En central infart som läkt fast och inte har förband ska sköljas av i duschen.

Hudvård

Håll huden mjuk och smidig genom att smörja in dig efter dusch, glöm inte fötterna och händerna. Eventuella sprickor på fötterna kan bli infekterade. Hudlotion får du av personalen.

Det är inte bra att fila fötterna, klippa naglar och använda rakhyvel då det är risk att huden skadas. Försiktigt filande av naglar går bra och rakapparat kan användas men ska rengöras noggrant före användning.

Inspektera kroppen dagligen

Inspektera din kropp dagligen till exempel vid duschning för att se om du har några sår eller andra hudförändringar. Titta också varje dag hur det ser ut runt din centrala infart om det är rodnat eller svullet, känn också om det är ömt eller värmeökad. Berätta för personalen.

Använd inneskor

Gå inte barfota på golvet. Det är smutsigt även om det städas dagligen. Personalen går in och ut, hjul på vagnar drar med sig smuts och så vidare. Därför ska du inte heller gå i bara strumporna eftersom du får med dig bakterier från golvet till sängen när du lägger dig. Använd alltid någon form av inneskor.

Kläder

Byt till rena kläder varje dag, gäller även om du använder privata kläder.

Sängkläder

Renbäddning görs måndag, onsdag och fredag, gäller även filter. Om du och din närstående har sängarna intill varandra renbäddas det varje dag. Täcket byts en gång/vecka och handduk byts varje dag. Personalen hämtar det till dig. Tvätt får inte läggas på golvet då smuts virvlar upp när den tas upp.

Mun och tandvård

Cytostatika kan göra munslemhinnan skör och den kan spricka, blåsor kan uppkomma. Tänk på att hela tiden vara försiktig när du gör rent i munnen så att du inte skadar slemhinnorna, alla sår kan vara inkörsport för bakterier. Det är bra om du kan inspektera munnen varje dag och meddela om du får besvär med sår, blåsor, att svälja eller får ont.

Tandhygienist

Tandhygienisten kan vid behov hjälpa till om det blir mycket besvär i munnen.

Tandborstning

Du får en in flera tandborstar och du byter till en ny varje dag. (efter två användningar). Tandborsten är extra mjuk och kan kännas menlös, men det är viktigt att minimera risk för sår i munnen under den här perioden.

Borsta tänderna, tandköttet och runt i munnen på ett varligt och försiktigt sätt, även tungan för att få bort beläggningar, två gånger per dag. Skölj av tandborsten med vatten och låt den lufttorka. Kasta den efter två användningar. När skyddsisoleringen avslutas får du en lite hårdare tandborste av personalen att använda fortsättningsvis. Den bör bytas varje månad.

Du får också en mild tandkräm, Zendium, som ska användas. Den innehåller inte natriumlarurylsulfat som löddrar och torkar ut slemhinnorna. Tuben är hållbar så länge det finns tandkräm i tuben.

Rengöring av slemhinnor

Du behöver också rengöra munnens slemhinnor för att förebygga infektioner. Alla slemhinnor torkas, kindernas insidor, gom, munbotten, tunga och läppar med fuktad engångs Proxident skaftad muntork (skumgummi på pinne) som kan klippas i mindre storlek vid behov, exempelvis till barn. Rengör med försiktighet, särskilt om du har fått sår och blåsor i munnen.

Rengör alltid munhålan efter måltid. Kassera efter varje användning.

Skölj också munnen ofta med vatten, mineralvatten eller särskild munsölj du får av personalen. Skölj framför allt efter måltider, för att reducera mängden bakterier. Använd inte

egen munskölj som kan vara alltför stark.

Tandvård att undvika

Använd inte tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborste eftersom det är risk att det uppkommer sår i munnen av det.

Mjukgörande för läpparna

Smörj läppar med cerat eller vaselin så att de hålls mjuka. Du kan få det av personalen.

Tandprotes

Om du har tandprotes bör den användas så lite som möjligt, helst bara vid måltider. Bör förvaras torrt i protesmugg.

Vid muntorrhet

Det finns gel som kan appliceras på kvällen för att slemhinnorna inte ska torka ut under natten, saliv ersättningsmedel på sprayflaska till att fukta munnen med och salivstimulerande sugtabletter och tuggummi.

Om det gör ont i munnen

Cytostatikabehandlingen kan orsaka smärta i mun och svalg på grund av sår och göra att det kan bli besvärligt att äta, svälja och ibland tala. Det är viktigt med noggrann munhygien och det kan underlätta att bedöva slemhinnorna innan munvård och måltid. Det är inte ovanligt med smärtlindring i dropp under en period.

Gör munvård med stor försiktighet för att minska risken för blödningar och nya sår. En försiktig rengöring med muntorken (se ovan) eller munsköljning är viktig. Vid öppna sår i munnen kan det vara lindrigare att skölja eller rengöra med natriumklorid.

Det finns olika lokala behandlingar mot smärtan som din sjuksköterska kan hjälpa dig med, även okonventionella som exempelvis blanda mixtur paracetamol med grädde som sköljs och gurglas i munnen innan det sväljs. Kylan från en isbit eller glass kan också verka smärtlindrande.

Kostråd

Maten är en viktig del av behandlingen. Det är viktigt att du försöker äta kaloririk kost för att kunna bibehålla din vikt. Det är även bra för mage och tarm som får arbeta så normalt som möjligt. Om du äter regelbundet och varierat får du energi och näring som gör att du orkar med behandlingen bättre. Extra mellanmål kan vara bra och måltiderna kan kompletteras med olika kosttillsättningar som näringsdrycker.

Under perioder med sämre aptit, illamående eller smärta i munnen kan det kännas bättre att äta små portioner. Dessa bör då innehålla mer energi för att ditt energibehov ska täckas. Även om du kanske tycker att du väger lite för mycket är det inte bra att gå ner i vikt just nu då kroppen är i stort behov av näring.

Kostregistrering

Två gånger i veckan görs en kostregistrering, vilket innebär att allt du äter och dricker den dagen skrivs upp på en särskild lista som hängs upp på skrivtavlan. Om någon närstående hämtar mat och dryck till dig är det bra om det skrivs upp på listan. Dagen efter sammanställs

den och bedöms. Om du får bekymmer med att få i dig tillräckligt med näring kan det bli aktuellt med daglig kostregistrering för att se om du behöver extra tillskott av något slag.

Viktigt att dricka ordentligt

Det är också viktigt att du dricker ordentligt. För lite vätska kan göra att du kan känna dig svag och yr. Detta är speciellt viktigt om du får diarré eller mår illa och kräks. Du bör dricka cirka 1,5–2 liter per dygn.

Särskild mathantering

Det är viktigt att den mat du äter är så fri från bakterier, svamp och listeria som möjligt. Lunch och middag tillagas centralt och kommer uppvärmd till avdelningen. Om du av olika anledningar inte kan äta när maten serveras kan du få in andra alternativ eller frysta portioner uppvärmda och serverade vid ett senare tillfälle. Maten får inte sparas om den har varit uppvärmd. I första hand får du portionsförpackad mat (till exempel smör och ost), i andra hand från särskilt förvarad mat för skyddsisolerade.

Mat och dryck förtärs på rummet

Eftersom du inte ska gå runt på avdelningen får du mat och dryck in till ditt rum. Om du har närstående boende hos dig kan hen hämta till dig, annars ordnar personalen det.

Viktigt att tänka på

- Kall mat kan sparas i kyl endast fram till nästa måltid
- Vanligt kranvatten går bra att dricka men låt vattnet spola 10–15 sekunder innan du tar vatten ur kranen.
- Frukt, bär och grönsaker ska vara väl sköljda. Citrusfrukter och banan kan du skala själv men tvätta händerna före och efter. Om du vill ha frukter med tunt skal skalade kan närstående eller personal hjälpa dig, för att minimera risk för sårskador.
- Förvara inte frukt, bröd eller annan mat i patientbord, skåp eller sluss på grund av bakterietillväxt och mögelrisk.
- Om det inte går att vara säker på att maten är färsk, hygieniskt tillagad eller rätt förvarad är den olämplig att äta.
- Frysta bär ska kokas innan de äts (vattnet de sköljts med innan infrysning är inte alltid helt rent)

Vid besvär att äta den vanliga maten

Cytostatika och vissa läkemedel kan orsaka diarré eller förstoppning och förändra aptiten. Om det blir besvärligt att äta den vanliga maten kan vi erbjuda:

- Soppor, omelett, krämer, mannagrynsgröt samt ett begränsat sortiment av frysvaror, som pannkaka.
- Drycker med näringstillskott finns i olika smaker och konsistens.
- Vi kan göra näringsrik glass på avdelningen.

Livsmedel som bara får förtäras inom ett dygn efter att förpackningen öppnats

- Inlagd sill.
- Kylförvarade konserver t ex matjessill och sardiner.
- Chips, ostbågar, popcorn, paketerat godis. Ta fram lite i taget. Tänk på hygien och låt ingen annan äta direkt ur din förpackning.

Olämpliga livsmedel

- Gravade produkter som lax och kött.
- Grönmögelost och kittost typ Vacherol, Chevre, opastöriserad ost och mjölkprodukter av typ Camembert och Brie.
- Lösviktsgodis.
- Flerportionsglass, kulglass, mjukglass eller omfrost glass.
- Skaldjur, rökt fisk och sushi.
- Lufttorkad skinka.
- Mjölksprodukter med levande bakteriekultur.
- Vakuumpackad mat med kort återstående hållbarhetstid.
- Råa russin/katrinplommon och annan torkad frukt, men det går bra att använda i matlagning.
- Färska kryddor som gräslök men frysta går bra.
- Mat från buffé på restaurang eller i livsmedelsbutik, mat från hamburgerrestaurang, korvkiosk och uteserveringar.

Information till närstående

Som närstående till en skyddsisolerad patient kommer du att få ta del av mycket information. Det är av stor vikt att du följer de förhållningsregler som gäller på grund av den stora infektionsrisken. Du är en viktig resursperson i den omvårdnad som din närstående behöver. Vi är mycket tacksamma för den insats du gör.

Det du bland annat behöver tänka på är:

- Alla besökare måste vara fria från infektioner.
- Antalet besökare inomhus är begränsat till max tre åt gången. Barn i alla åldrar får besöka, men ska ha med sig en annan vuxen. Det går bra att använda patientens toalett.
- Var noga med handhygienen. Du måste desinficera händer, handleder och underarmar med handsprit när du går in och ut från rummet. Låt handspriten självtorka.
- Ytterkläder och utesor förvaras i slussen, närmast dörren mot korridoren. Använd gärna inneskor, särskilt om ni har sängarna intill varandra då det är risk att smuts dras upp i sängen och att patientens säng smutsas ner.
- Närstående som sover kvar bör duscha, tvätta håret och byta kläder helst dagligen. Det finns tvättstuga på bottenvåningen i hus 50 (tvättmedel tillhandahålls ej) som närstående kan använda. Patienten avrådes från att vistas i tvättstugan.
- Sängkläder byts normalt 1 gång/vecka men varje dag om ni har sängarna intill varandra.
- Det är inte tillåtet att själv hämta saker och sängkläder från skåp och lager på grund av strikta hygienrutiner. Personalen hjälper till med det.
- Det är inte tillåtet för närstående att laga mat i köket på grund av strikta hygienrutiner. Det finns begränsad möjlighet att förvara mat i kylskåp och frys. Möjlighet att värma mat i mikrovågsugn finns. Det finns flera caféer och restauranger på sjukhusområdet som närstående gärna kan nyttja.
- För dig som bor kvar och är till hjälp för patienten bjuder avdelningen på frukost och fika.
- Brickor ska desinfekteras innan användning.

Ytterligare information för närstående till skyddsisolerat barn

Mindre barn som leker på golvet får låna en lekmatta av avdelningen. Lekmattan ska desinficeras dagligen. Leksaker ska inte förvaras direkt på golvet och måste också desinficeras dagligen. Om leksak eller napp tappas på golvet ska den omedelbart torkas av med desinfektionssprit och när spriten har torkat ska nappen sköljas av med vatten. Barnet ska använda plastofflor i rummet och i duschen, med andra ord inte heller gå barfota på golvet och inga skor får tas upp i sängen. Nappar och flaskor ska kokas 1 gång/dag.

www.akademiska.se