

ADERENȚA LA TRATAMENTUL RECOMANDAT

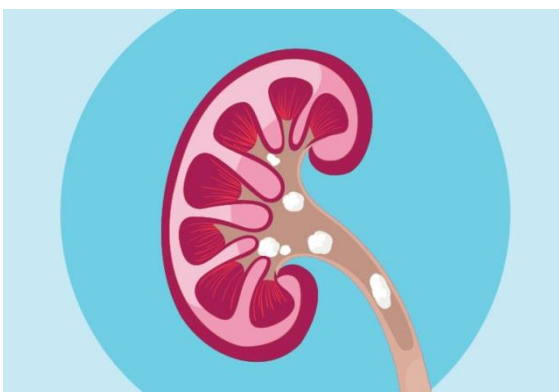
Sfaturi destinate recipienților de transplant pentru succesul post-transplant

GENERALITĂȚI

Sunteți o parte foarte importantă a echipei de transplant și trebuie să vă asumați răspunderea pentru sănătatea dvs. Vă ajutăm cu sfaturi utile privind modul în care puteți contribui la succesul post-transplant pe termen lung.

Informați-vă cu privire la medicamentele dvs. și luați TOATE medicamentele conform prescripțiilor.

Adresați echipei medicale întrebări cu privire la modul de acționare a medicamentelor în scopul menținerii sănătății dvs. și motivul pentru care trebuie să le luați. Imediat după



primirea unui transplant, este posibil ca echipa medicală să fie nevoită să ajusteze doza sau medicamentele până când găsesc tratamentul potrivit pentru dvs. Păstrați o listă a medicamentelor la dvs. pentru cazul în care trebuie să le transmiteți altor profesioniști din domeniul medical sau în caz de urgență. Medicamentele sunt esențiale pentru noul dvs. organ și este extrem de

important să le luați în mod consecvent. Pentru a garanta faptul că nu omiteți doze, vă recomandăm să utilizați organizatoare de medicamente și să setați alarme pentru a vă asigura că vă luați medicamentele.

Prezentați-vă la TOATE consultațiile ulterioare cu echipa medicală.

Unii pacienți sunt surprinși de faptul că după externarea din spital trebuie să participe la multe vizite de monitorizare ulterioare! Adesea, vizitele sunt săptămânale, apoi lunare, apoi mai rare pe măsură ce trece timpul și vă simțiți mai bine cu transplantul de rinichi. De fapt, va trebui să participați în continuare la consultații cu echipa de transplant în mod constant (de obicei, cel puțin o dată pe an) după stabilizarea medicației și analizelor de laborator post-transplant.



TOATE testele de laborator solicitate de medicul dvs. trebuie să fie efectuate la timp.

Testele sanguine pe care vi le recomandă medicul sunt extrem de importante pentru monitorizarea noului organ, în special în scopul detectării unor eventuale episoade de respingere și pentru a monitoriza nivelul de medicamente. Acestea îi permit medicului să reacționeze rapid pentru a gestiona rapid orice rezultat anormal. La început sunt necesare

multe teste de laborator, însă cu timpul acestea vor fi mai rare. Asigurați-vă că testele de laborator sunt efectuate cu cel puțin o săptămână înainte de consultația programată cu echipa medicală. Cereți o copie a rezultatelor de laborator pentru a le consulta cu medicul dvs.

Comunicați sincer cu echipa medicală cu privire la orice efecte secundare care apar

Nu trebuie să suferiți. Dacă nu vă simțiți bine sau aveți efecte secundare, explicați simptomele echipei medicale cu precizie și modul în care vă afectează. Fiecare persoană este diferită. Prin urmare, un simptom suportabil pentru altcineva poate fi intolerabil pentru



dvs. Este posibil ca echipa medicală să vă poată oferi sfaturi pentru a face față efectelor secundare ale medicamentelor, să poată prescrie medicamente suplimentare împotriva efectelor secundare sau să ia în considerare reducerea dozei sau modificarea prescripției, după caz.

Informați-i pe ceilalți profesioniști medicali (non-transplant) cu privire la transplantul dvs.

Fiți un partener activ în îngrijirea dvs. Nicio întrebare nu este stupidă. Fiecare om își face griji pentru altceva. Așadar, în caz de incertitudine sau îngrijorare – ÎNTREBAȚI! Notarea întrebărilor înainte de consultație poate fi utilă pentru cazul în care uitați, vă grăbiți sau vi se distrage atenția la sosire.

Puneți întrebări!

Fiți un partener activ în îngrijirea dvs. Nicio întrebare nu este stupidă. Fiecare om își face griji pentru altceva.

Așadar, în caz de incertitudine sau îngrijorare – ÎNTREBAȚI! Notarea întrebărilor înainte de consultație poate fi utilă pentru cazul în care uitați, vă grăbiți sau vi se distrage atenția la sosire.



Informați-vă.

Asigurați-vă că înțelegeți motivul pentru care se fac testele sau procedurile și motivul pentru care vă sunt prescrise medicamente. Trebuie să preluați controlul asupra sănătății dvs. După o vizită medicală, cereți rezultatele de laborator. Nu plecați de la cabinet fără acestea! Sunteți o parte foarte importantă a echipei de transplant. Luați apărarea sănătății și stării dvs. de bine și protejați-le.

Cereți ajutor!

Dacă vă faceți griji în privința stării emoționale, dietei sau în alte privințe, vorbiți cu medicul dvs. și cereți trimitere la un specialist care vă poate ajuta. Un dietetician vă poate ajuta să înțelegeți mai bine nevoile dvs. nutriționale. Un fizioterapeut vă poate ajuta să vă faceți un program de exerciții fizice. Un asistent social vă poate ajuta în cazul unor probleme de anxietate sau depresie. De asemenea, puteți cere ajutorul altor recipienți de transplant.

EXERCIȚIILE

Pe durata internării la spital după operație, veți crește treptat activitatea dvs. Plimbarea este una dintre cele mai importante activități pe care le puteți efectua pe calea către recuperare. După ce ajungeți acasă, trebuie să faceți anumite tipuri de exerciții în fiecare zi. Consultați-



vă cu echipa de transplant înainte de a începe un program de exerciții. În general, recipienților de transplant le este frică să nu facă rău organelor noi. Exercițiile regulate nu vor face rău organului dvs. nou. Ajută inima, mușchii și circulația și susține controlul asupra greutateii și tensiunii. Exercițiile ard calorii, reduc nivelul de colesterol și vă ajută să vă mențineți oasele puternice. De asemenea, vă ajută să vă relaxați, să dormiți mai bine și să îmbunătățiți starea de bine pe plan atât fizic, cât și emoțional.

Abordați obiectivele dvs. în mod realist.

Cu cât ați suferit mai mult timp de o boală, cu atât va dura mai mult să vă recăpătați puterea. Echipa de transplant vă poate face trimitere la un fizioterapeut sau vă poate ajuta să planificați un program de exerciții. Puteți începe cu plimbarea. Începeți treptat și adăugați elemente la program pe măsură ce puterea și duranța dvs. crește.

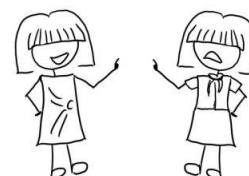
Urmăriți reacția corpului dvs.

Dacă simțiți durere sau extenuare, înseamnă că activitatea dvs. a fost excesivă. Asigurați-vă că faceți încălzire și că reduceți treptat intensitatea la fiecare sesiune. Beți cantități suplimentare de lichide în zilele toride și luați apă cu dvs. Cereți detalii privind piscinele, jacuzziurile și stațiunile balneare publice de la echipa de transplant. Este posibil să nu le puteți folosi dacă, în cazul dvs., există risc de infecție din cauza medicamentelor împotriva respingerii.

Toți avem zile bune și zile rele.

Dacă simțiți oboseală, scurtați durata exercițiilor sau faceți o pauză de o zi. Dacă simțiți dureri sau presiune în piept, gât sau maxilar, dificultăți de respirație neobișnuite, bătăi rapide sau neregulate ale inimii, amețeală sau vertij, transpirație neobișnuită, greață sau durere

GOOD DAYS



BAD DAYS

anormală, întrerupeți exercițiile și sunați la 112 în cazul în care considerați că este o situație de urgență. Sunați cel puțin echipa de transplant și transmiteți-le reacția dvs. la exerciții.

Sfaturi pentru o sesiune de exerciții mai distractivă

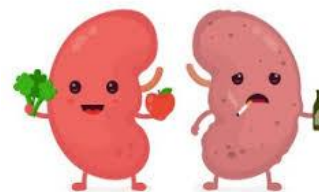
- Alăturați-vă unui centru comunitar sau club sanitar împreună cu un prieten.
- Faceți exerciții cu un prieten: câinele dvs. s-ar plimba oricând cu plăcere!
- Stabiliți un program potrivit pentru a desfășura exercițiile când vă este convenabil și când aveți energie, nu stare de oboseală.
- Plimbarea nu costă nimic mai mult decât o pereche bună de încălțăminte pentru mers. Poate fi făcută oriunde, chiar și în malluri când vremea este nefavorabilă.
- Alegeți activități care vă plac. Distrăți-vă și recompensați-vă.

DIETA

După transplant, va trebui să dezvoltați și să mențineți un stil de viață sănătos. Acesta vă ajută să preveniți probleme precum diabetul, osteoporoza și bolile cardiace. Este posibil să luați în greutate după transplant din cauza poftei crescute de mâncare provocate de steroizi, obiceiuri alimentare nesănătoase, lipsa de activitate fizică și antecedente de obezitate în familie. Alegerea alimentelor sănătoase poate preveni aceste probleme.

Ajungeți la o greutate sănătoasă și reduceți riscul de boli cardiace

- Luați în mod regulat: 3 mese pe zi sau mese mici și frecvente.
- Controlați mărimile porțiilor la mese.
- Când luați masa în oraș, controlați mărimile porțiilor împărțindu-le cu cineva sau comandând porții pentru copii.
- Alegeți gustări sănătoase.
- Limitați aportul de calorii și dulciurile cu conținut ridicat de grăsimi, cum ar fi torturile, fursecurile, înghețata și bomboanele.
- Includeți activitatea fizică în rutina dvs. zilnică, alocându-i cel puțin 4–5 zile pe săptămână.



Adoptați o dietă sănătoasă pentru inimă în felul următor:



Alegeți carne macră. Alegeți pește și pui fără piele mai des decât carne roșie. Consumați 170–227 de grame pe zi. Tăiați grăsimea de pe carne și îndepărtați pielea de pe carnea de pasăre înainte de gătit.

Reduceți consumul de unt și untură. Alegeți margarină fără acizi grași trans.

Folosiți ulei de măsline, ulei de semințe de rapiță sau alte uleiuri vegetale pentru gătit.

Evitați carnea procesată, cu conținut ridicat de grăsimi, cum ar fi cârnații.

Alegeți produse lactate cu conținut redus de grăsimi, cum ar fi lapte degresat sau de 1 %, iaurt cu conținut redus de grăsime și brânză cottage cu conținut redus de grăsime. Limitați consumul de produse lactate cu conținut ridicat de grăsimi cum ar fi lapte integral, înghețată și creme pentru prăjituri.

Alegeți tipuri de sosuri, maioneză, smântână și cremă de brânză proaspătă cu conținut redus de grăsimi.

Alegeți tipuri de biscuiți sărați și chipsuri coapte sau cu conținut redus de grăsimi.

Mâncăți mai multe alimente cu fibre precum pâine integrală și cereale integrale, paste din cereale integrale, orez brun, fasole și mazăre uscate, fructe și legume.

Țineți cont de carbohidrați

Dacă aveți diabet sau hiperglicemie, puteți avea nevoie de o dietă care are o cantitate consistentă de carbohidrați la fiecare masă. Printre indicațiile privind acest tip de dietă se numără următoarele:

- Luați mesele la ore regulate în fiecare zi. Nu omiteți mese.
- Alegeți o varietate de alimente la fiecare masă, care include fructe, legume, proteine și carbohidrați.
- Consumați aproximativ aceeași cantitate de carbohidrați la fiecare masă. Alimentele care conțin carbohidrați sunt: pâinea, cerealele, pastele, orezul, legumele cu amidon precum cartofii, porumbul și mazărea, fructele, laptele, iaurtul și dulciurile.
- Limitați consumul de dulciuri concentrate, cum ar fi suc obișnuit, bomboane sau gemuri.

Respectați siguranța alimentară

Pacienții cu transplant sunt mai expuși la bolile transmise prin alimente. Pentru a preveni bolile transmise prin alimente, respectați regulile de siguranță alimentară.



- Evitați aperitivele care conțin ingrediente nepreparate sau preparate insuficient precum ouă, pasăre, carne sau pește.

- Evitați bufetele. Controlarea mărimilor porțiilor este dificilă la bufete. De asemenea, bufetul poate conține alimente care sunt preparate insuficient sau au fost lăsate la o temperatură nesigură prea mult timp.

- Asigurați-vă că puneți alimentele rămase în frigider imediat când puteți sau în termen de 2 ore. Dacă temperatura aerului depășește 32 de grade C, puneți mâncarea în frigider în termen de o oră.

Evitați următoarele alimente cu risc ridicat:

Tipuri de alimente	Alimente cu risc ridicat de evitat
Carne și pasăre	Carne sau pasăre crudă sau insuficient preparată
Pește / Fructe de mare	Pește crud sau insuficient preparat, sushi crud Pește afumat care nu a fost reîncălzit*
Produce lactate	Lapte nepasteurizat/crud
	Brânză din lapte nepasteurizat, cum ar fi feta, brie, camembert, brânză cu mușcăi, Queso Fresco
Ouă	Alimente care conțin ouă crude sau insuficient preparate
Fructe/Legume	Fructe și legume nespălate Germeți cruzi (lucernă, fasole sau alți germeți)
Carne prelucrată	Hotdog, mezeluri, carne în conservă care nu a fost reîncălzită Pateuri sau paste de carne nepasteurizate refrigerate

Text adaptat din:

„Food Safety for Transplant Recipients” (Siguranța alimentelor pentru recipienți), U.S. Department of Agriculture Food Safety and Inspection Service (Departamentul agriculturii din SUA, Serviciul pentru siguranța și inspecția alimentelor)

* Înainte de a le consuma, carnea prelucrată (hotdogul, mezelurile și carnea în conservă), fructele de mare semipreparate și peștele afumat refrigerat trebuie reîncălzite până când devin fierbinți sau la 74 de grade.

Referințe:

<https://www.kidney.org/atoz/content/tips-kidney-transplant-recipients-post-transplant-success>

<https://unos.org/wp-content/uploads/unos/PartneringWithTransplantTeam.pdf>

<https://www.uwhealth.org/healthfacts/nutrition/494.pdf>

