

الخروج من المستشفى من خدمة أمراض الدم/الأورام للمرضى الداخليين

الرعاية الذاتية والارقام الازمة للاتصال



توفر لك هذه النشرة معلومات لاستخدامها في المنزل بعد خروجك من خدمة أمراض الدم / الأورام للمرضى الداخليين في مركز UW الطبي (UWMC).

امسح صورتي
باستخدام كاميرا
هاتفك لقراءة هذا
المستند عبر الانترنت

طبيب الأورام في عيادتك هو:

رقم هاتف فريقك الطبي للرعاية :



مركز UW الطبي (UWMC)

لتحديد المواعيد

لتحديد موعد أو لطرح أسئلة حول موعد محدد، يرجى الاتصال بفريق الرعاية الخاص بك.

الحقن بالمنزل والمستلزمات الازمة

إذا كنت تتلقى إمدادات من وكالة ضخ منزليه ولديك أي أسئلة حول هذه الإمدادات، فيرجى قراءة المعلومات التي قدمتها لك الوكالة

خطر الإصابة بالالتهابات

تساعد خلايا الدم البيضاء (WBCs) على حماية جسمك من العدوى. قد يُقلل العلاج الكيميائي من أعداد خلايا الدم البيضاء (العدلات). تُسمى هذه الحالة الدموية بقلة الخلايا المتعادلة.

إذا كنت مصاباً بقلة العدلات، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات. للمساعدة في الوقاية من العدوى:

- اغسل يديك كثيراً بالصابون والماء الدافئ ، خاصة قبل الأكل وبعد استخدام الحمام. أو يمكنك استخدام جل اليدين الذي يحتوي على 60٪ حanol على الأقل.
- تجنب الازدحام والأشخاص المرضى.
- تأكد من أن أفراد عائلتك (بما في ذلك الأطفال) ومقدمي الرعاية والمخالطين المقربين على اطلاع دائم باللقاءات الخاصة بهم إلا لم يتمكنوا من الحصول عليها لأسباب صحية معينة.

بعض اللقاحات ، مثل الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والحمق والهربس النطاقي ، هي لقاحات فيروسات حية. عادة ما يكون من الآمن للأشخاص في منزلك الحصول على هذه اللقاحات ولكن عليك التحدث إلى فريق الرعاية أولاً لتحديد أفضل توقيت.

- قد تُطلق اللقاحات الحية أحياناً كميات صغيرة من الفيروس، مما قد يُشكل خطراً على الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. بعض اللقاحات الحية تُشكل خطراً ضئيلاً جداً للانتشار في منزلك.

- احصل على لقاح الإنفلونزا واطلب من مساعديك مُقدمي الرعاية أن يحصلوا على لقاحاتهم أيضاً. تجنب لقاح الإنفلونزا الرذادي الأنفي (FLUMIST®) إذا كنت تعاني من ضعف المناعة. يجب على أفراد الأسرة ومُقدمي الرعاية والمُخالطين المقربين أيضاً تجنب لقاح FLUMIST® إلا إذا سمح فريق الرعاية بذلك.

• نظف الأدوات التي تستخدمها بكثرة بمناديل مطهرة. يشمل ذلك الهواتف ولوحات مفاتيح الكمبيوتر.

• تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك وخط الأنف، خاصةً إذا لم تكن يديك نظيفتين.

• اعتن جيداً بأسنانك ولثتك. استخدم فرشاة أسنان ناعمة ونظف أسنانك بالفرشاة والخيط برفق.



امسح الرمز هنا
ضوئياً للحصول على
مقطع فيديو حول
"كيفية تنظيف الخط
المركزي الخاص بك
(محلول ملحي فقط)".

الغاية بالخط المركزي

سيتم تغيير ضمادة الخط المركزي في:

• اغسل كلاً لؤمن الخط المركزي النفقي بمحلول ملحي 10 مل مرة واحدة يومياً وبعد كل استخدام.

• استحم أو استحم كل يوم وقم بحماية خطك المركزي:

- قم بتغطية عصانف الخط المركزي باستخدام Parafilm.

- قم بتغطية خطك باستخدام Aquaguard أو Press'n Seal أو Saran Wrap.

- إذا كنت تستخدم غطاء Curos ، فتأكد من أن Parafilm يغطي كلاً من غطاء Curos ووصلة .clave

• امسح رموز QR الموجودة على اليسار بكاميرا هاتفك لمشاهدة مقاطع فيديو Fred Hutch. توضح هذه كيفية غسل الخط المركزي وحمايته أثناء الاستحمام.



امسح هنا بجهاز عن
مقطع فيديو حول
"كيفية حماية خطك
المركزي عند
الاستحمام".

الحرارة المترتفعة

غالباً ما تكون الحمى هي أول علامة على أن جسمك يحارب العدو. أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي ، يمكن أن تكون الحمى علامة على مشكلة صحية خطيرة تحتاج إلى الاهتمام على الفور. قد تحتاج إلى تناول علاج لإنقاذ الحياة.

راقب درجة حرارتك عن قرب (ويفضل عن طريق الفم) أثناء تلقيك للعلاج الكيميائي. للقيام بذلك ، قم بقياس درجة حرارتك:

- مرتين في اليوم ، في الصباح والليل
- في أي وقت تشعر فيه بالحرارة أو البرودة أو الاهتزاز أو القشعريرة.

اتصل بأحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك أو الدعم بعد ساعات العمل على الفور إذا واجهت ما يلي:

- درجة الحرارة التي يتم قياسها عن طريق الفم عند أو أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية)
- درجة الحرارة المأخوذة تحت الذراع عند أو أعلى من 99.5 درجة فهرنهايت (37.5 درجة مئوية)
- قشعريرة أو اهتزاز ، حتى لو كانت درجة حرارتك طبيعية

إذا كنت تعاني من الحمى:

- يجب عليك الاتصال بفريق الرعاية الخاص بك. إذا كنت تعاني من الحمى في الليل ، فلا تنتظر حتى الصباح للاتصال.
- قد يطلب منك فريق الرعاية الخاص بك الذهاب إلى غرفة الطوارئ (ER). اتبع تعليماتهم. إذا كنت قد خضعت للعلاج الكيميائي مؤخرا ، فأخبر الممرضة التي تستقبلك في غرفة الطوارئ.
- تحدث مع طبيبك قبل تناول أي أدوية خافضة للحمى (مثل أسيتامينوفين أو تايلينول أو إيبوبروفين أو أدولفيل).



امسح رمز الاستجابة السريعة هنا لقراءة دليل "دليل فريد هاتش لرعايتك".
"دليل فريد هاتش لرعايتك"

لمزيد من التفاصيل حول الأعراض والرعاية المنزلية ، يرجى قراءة دليل "دليل فريد هاتش لرعايتك".
يمكنك أن تطلب من فريق الرعاية الخاص بك نسخة أو قرائتها عبر الإنترنت على FredHutch.org/guide-to-your-care. يمكنك أيضاً مسح رمز الاستجابة السريعة الموضح على اليسار باستخدام كاميرا هاتفك.

مخاوف صحية أخرى

متى تحصل على المساعدة

اتصل برقم 911 لحالة الطوارئ التي تهدد الحياة ، بما في ذلك:

- صعوبة شديدة في التنفس
- نزيف لا يمكن السيطرة عليه
- ألم شديد جديد أو ألم في الصدر
- نوبات أو فقدان الوعي
- ارتباك جديد أو نعاس غير مبرر
- علامات السكتة الدماغية: تدلي الوجه ، ضعف الذراع ، صعوبة الكلام

اتصل بعيادة الأورام (لا ترسل رسالة MyChart) إذا كان لديك:

- الحمى و / أو القشعريرة
- درجة الحرارة التي يتم قياسها عن طريق الفم عند أو أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية)
- درجة الحرارة المأخوذة تحت الذراع عند أو أعلى من 99.5 درجة فهرنهايت (37.5 درجة مئوية)
- تحدث مع طبيبك قبل تناول أي أدوية خافضة للحمى (مثل أسيتامينوفين أو تايلينول أو إيبوبروفين أو أدولف).
- ضيق التنفس الجديد أو المتزايد سواء
- علامات أو أعراض الالتهاب (احمرار أو ألم أو تورم جديد أو متزايد)
- العثيان أو القيء أو الإمساك أو الإسهال غير المنضبط
- ألم جديد أو يزداد سواء
- ألم لا يتحكم فيه الدواء
- علامات النزيف، مثل الكدمات أو نزيف الأنف أو الدم في البراز (البراز) أو البول (التبول)
- فقدان البصر أو تغيرات في الرؤية
- الدوخة أو تغير التوازن أو السقوط مع أو بدون إصابة
- مخاوف لا يمكن أن تتنظر حتى زيارة المتابعة الخاصة بك

الأسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.

- إذا كنت تعاني من حالة طوارئ تهدد الحياة ، فاتصل برقم 911.
- إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف عاجلة، فاتصل بفريق الرعاية الخاص بك.

ساعات العمل:

- اتصل بفريق الرعاية الخاص بك أو اتصل بالرقم **206.606.1000**
- رقم فريق الرعاية الخاص بي هو: _____

بعد ساعات العمل:

- اتصل بفريق الرعاية الخاص بك واضغط على 0، أو اتصل على **206.606.1000**
- سيتم تحويل المكالمات العاجلة بعد ساعات العمل إلى موظف النداء في مركز UWMC. في هذه الحالة، اطلب استدعاء زميل أمراض الدم والأورام.
- لأي استفسارات أو استفسارات أخرى، تواصل مع فريق الرعاية الخاص بك عبر MyChart أو الهاتف..

Discharge from the Inpatient Hematology/Oncology Service

Self-care and numbers to call

This handout gives information for you to use at home after you are discharged from the Inpatient Hematology/Oncology Service at UW Medical Center (UWMC).



Scan with your phone camera to read this document online.

Your clinic oncologist is: _____

Your care team phone number: _____

For Appointments

To make an appointment or to ask questions about a scheduled appointment, please call your care team.

Home Infusions and Line Supplies

If you receive line supplies from a home infusion agency and have any questions about these supplies, please read the information the agency gave you.



UW Medical Center (UWMC)

Risk of Infection

White blood cells (WBCs) help protect your body from infection. Chemotherapy can decrease your numbers of the WBCs called *neutrophils*. This blood condition is called *neutropenia*.

If you have neutropenia, you are at higher risk for getting infections. To help prevent infections:

- Wash your hands often with soap and warm water, especially before eating and after using the bathroom. Or you can use a hand gel that contains at least 60% alcohol.
- Avoid crowds and people who are sick.
- Make sure your family members (including children), caregivers, and close contacts are up to date on their vaccines unless they cannot have them for health reasons.

- Some vaccines, like MMR (measles, mumps, rubella), varicella, and shingles, are live virus vaccines. It is usually safe for people in your home to get these vaccines but talk to your care team first to determine the best timing.
 - Live vaccines can sometimes shed (spread small amounts of the virus), which may be a risk for someone who has a weakened immune system. Some live vaccines pose a very small risk of spreading in your home.
 - Get your flu vaccine and ask your caregivers to get theirs, too. Avoid the nasal mist flu vaccine (FLUMIST®) while you are immunocompromised. Family members, caregivers, and close contacts should also avoid FLUMIST® unless your care team says it's okay.
- Clean items you use often with disinfectant wipes. This includes phones and computer keyboards.
- Avoid touching your eyes, nose, mouth, and central line, especially if your hands are not clean.
- Take good care of your teeth and gums. Use a soft toothbrush and brush and floss your teeth gently.



Scan this QR code
for a video on
“How to Flush
Your Central Line
(saline only).”



Scan this QR code
for a video on
“How to Protect
Your Central Line
When Showering.”

Central Line Care

Your central line dressing will be changed on: _____

- Flush both lumens of your tunneled central line with 10 mL saline once a day and after each use.
- Shower or bathe every day and protect your central line:
 - Cover the claves of your central line with Parafilm.
 - Cover your line with Aquaguard, Saran Wrap, Press'n Seal, or a shower sleeve.
 - If you are using a Curos cap, make sure the Parafilm covers both the Curos cap and the clave connection.
- Scan the QR codes on the right with your phone camera to watch Fred Hutch videos. These show how to flush your central line and protect it while showering.

Fever

A fever is often the first sign that your body is fighting an infection. While you are on chemotherapy, a fever can be a sign of a serious health problem that needs attention right away. You may need to receive life-saving treatment.

Closely monitor your temperature (preferably by mouth) while you are on chemotherapy. To do this, take your temperature:

- 2 times a day, in the morning and at night
- Any time you feel hot or cold or have shaking or chills.

Call a member of your care team or after-hours support right away if you experience:

- Temperature taken by mouth at or above 100.4° F (38° C)
- Temperature taken under the arm at or above 99.5° F (37.5° C)
- Chills or shaking, even if your temperature is normal

If you have a fever:

- You **must** call your care team. If you have a fever at night, do not wait until morning to call.
- Your care team may tell you to go to an Emergency Room (ER). Follow their instructions. If you have had chemotherapy recently, tell the nurse who greets you at the ER.
- Talk with your provider before taking any fever-reducing medications (such as acetaminophen or Tylenol, ibuprofen, or Advil).

Other Health Concerns

For more details about symptoms and home care, please read the **“Fred Hutch Guide to Your Care”** manual. You can ask your care team for a copy or read it online at FredHutch.org/guide-to-your-care. You can also scan the QR code shown on the right using your phone camera.



Scan this QR to read the “Fred Hutch Guide to Your Care” manual.

When to Get Help

Call 911 for a life-threatening emergency, including:

- Severe trouble breathing
- Bleeding that you cannot control
- New severe pain or chest pain
- Seizures or loss of consciousness
- New confusion or unexplained drowsiness
- Signs of stroke: face drooping, arm weakness, speech difficulty

Call the Oncology Clinic (do NOT send a MyChart message) if you have:

- Fever and/or chills
- Temperature taken by mouth at or above 100.4° F (38° C)
- Temperature taken under the arm at or above 99.5° F (37.5° C)
 - Talk with your provider before taking any fever-reducing medications (such as acetaminophen or Tylenol, ibuprofen or Advil).
- New or worsening shortness of breath
- Signs or symptoms of infection (new or increased redness, pain, swelling)
- Uncontrolled nausea, vomiting, constipation, or diarrhea
- Pain that is new or getting worse
- Pain that is not controlled by medication
- Signs of bleeding, like bruising, nosebleeds, or blood in stool (poop) or urine (pee)
- Vision loss or vision changes
- Dizziness, balance changes, or falls with or without injury
- Concerns that cannot wait until your follow-up visit

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- If you are having a life-threatening emergency, call 911.
- If you have urgent questions or concerns, call your care team.

Business Hours:

- Call your care team, or call **206.606.1000**
- My care team's number is: _____

After Hours:

- Call your care team and press 0, or call **206.606.1000**
- **After hours urgent calls will be routed to the UWMC Paging Operator. In this case, ask for the Hematology Oncology fellow to be paged.**

For all other questions or concerns, contact your care team via MyChart or phone.