

혈액학 및 종양학 서비스로부터 입원환자 퇴원

자가 관리와 연락처

이 유인물은 워싱턴 대학 메디컬 센터(UWMC)의 혈액학 및 종양학과 서비스 입원환자의 퇴원 이후 집에서 요양하면서 이용할 수 있는 정보를 제공합니다.

담당 종양학과 의사: _____

담당 의료팀 전화번호: _____



이 서류를
온라인으로 읽기를
원할 경우 핸드폰
카메라로
스캔하십시오.

예약하기

예약을 하거나 예약에 대한 질문을 하기 위해서는 담당
의료팀에게 전화해 주십시오.

자가 주사 투여 및 도관 재료

자가 주사 투여 에이전시에서 도관 재료를 공급받고 재료에
대한 질문이 있는 경우 제공받은 에이전시의 정보를
읽어주십시오..

감염의 위험

백혈구(WBCs)는 감염으로부터 귀하의 몸을 보호하는 것을 돕습니다.
화학요법은 호중구라고 불리는 백혈구 수치를 저하시킬 수 있습니다. 이
혈액 상태는 호중구 감소증이라고 불립니다.

호중구 감소증이 있을 경우 감염이 될 위험이 더 높습니다. 감염 예방을 돕기 위해서는:

- 비누와 따뜻한 물로 손을 자주 씻으십시오. 특히 음식을 먹기 전과 화장실 사용 후와 같은 경우, 꼭 씻어야 합니다. 또는 적어도 60 퍼센트 알코올이 함유된 손 소독젤을 사용할 수 있습니다.
- 사람이 많이 모이는 장소와 아픈 사람과의 접촉을 피하십시오.
- 가족(아이들 포함), 간병인, 및 가까이 접촉하는 사람들은 그들의 건강 상의 이유로 백신 접종을 하지 못하는 경우가 아니면 필요한 접종을 다 맞게 하십시오.



UW 메디컬 센터(UWMC)

- MMR(홍역, 볼거리, 풍진), 수두, 및 대상포진과 같은 일부 백신들은 바이러스 생균 백신입니다. 일반적으로 이 백신들을 집 식구들이 맞는 것은 안전하지만 가장 안전한 시기를 결정하려면 먼저 의료진과 상담하십시오.
- 생균 백신은 때때로 바이러스를 배출(적은 양의 바이러스를 퍼뜨림)할 수 있어서 면역체계가 약화된 사람에게 위험이 될 수도 있습니다. 하지만 일부 생균 백신은 가정 내 확산 위험이 매우 적습니다.
- 독감 백신을 맞고 간병인들에게도 접종을 요청하십시오. 면역력이 저하된 상태에서는 비강 미스트 독감 백신(FLUMIST®)은 피하십시오. 담당 의료팀이 괜찮다고 하지 않는 한 가족원, 간병인, 및 가까이 접촉하는 사람들 또한 플루미스트®를 피해야 합니다.
- 자주 사용하는 물품은 소독용 물티슈로 닦으십시오. 이것은 전화 및 컴퓨터 키보드를 포함합니다.
- 눈, 코, 입, 그리고 중심정맥도관을 만지는 것을 피하십시오. 특히 손이 깨끗하지 않을 경우.
- 치아와 잇몸을 잘 관리하십시오. 부드러운 칫솔을 사용하고 부드럽게 이를 닦고 치실을 사용하십시오.



“중심정맥도관 씻는 방법(식염수만)”에 대한 동영상을 보려면 이 QR 코드를 스캔하십시오.



“샤워할 때 중심정맥도관을 보호하는 방법”에 대한 동영상을 보려면 이 QR 코드를 스캔하십시오.

중심 정맥 도관 관리

중심 정맥 도관 드레싱 교체 예정일: _____

- 하루 한번, 그리고 매번 사용한 후에는 터널 중심 도관의 루멘을 둘 다 식염수 10 밀리리터를 주입하십시오.
- 중심정맥관을 방수보호하고 샤워나 목욕을 매일 하십시오:
 - 파라필름으로 중심정맥도관의 클레이브를 감싸십시오.
 - 아쿠아가드, 사란 랩, 프레스앤셀, 또는 샤워 소매로 도관을 감싸십시오.
 - 큐로스 캡을 사용하는 경우, 파라필름이 큐로스 캡과 클레이브 연결부를 둘 다 감싸고 있는지 확인하십시오.
- 우측의 QR 코드를 핸드폰 카메라로 스캔해서 프레드 허치의 동영상을 보십시오. 중심정맥도관을 씻는 방법과 샤워하는 동안 보호하는 방법을 보여줍니다.

열

열은 종종 우리 몸이 감염과 싸우고 있다는 첫번째 징후입니다. 열은 화학요법을 받는 동안 즉시 대처해야 할 심각한 건강문제의 징후가 될 수 있습니다. 생명을 구하는 치료를 받아야 할 수도 있습니다.

화학요법을 받은 동안 체온(가급적이면 입으로)을 면밀히 모니터링 하십시오. 이렇게 하기 위해서는:

- 아침과 저녁으로 하루 2 번
- 너무 덥거나 춥거나 몸이 떨리거나 오한이 날 때마다

증상이 있을 경우 담당팀이나 업무 시간 후 지원팀에게 즉시 전화하십시오:

- 입 안에서 잦은 체온이 100.4° F (38° C) 이상
- 겨드랑이에서 잦은 체온이 99.5° F (37.5° C) 이상
- 체온이 정상인데도 불구하고 오한이나 떨림증이 있음

열이 날 경우:

- 반드시 담당팀에게 전화해야 합니다. 밤에 열이 날 경우 전화하기 위해서 아침까지 기다리지 마십시오.
- 담당팀은 응급실(ER)로 가라고 말할 수도 있습니다. 그들의 지시를 따르십시오. 최근에 화학요법을 받았을 경우 응급실 간호사에게 알려주십시오.
- 해열제(아세트아미노펜이나 타이레놀, 아이뷰프로펜, 또는 애드빌과 같은)를 복용하기 전에 담당 의료제공자와 상담하십시오.

기타 건강 문제

증상 및 재택 치료에 대한 자세한 내용은 “프레드 허치 치료 가이드” 책자를 읽어주십시오. 담당 의료팀에게 사본을 요청하거나 온라인으로 FredHutch.org/guide-to-your-care 에 들어가서 볼 수도 있습니다. 핸드폰 카메라로 우측에 있는 QR 코드를 스캔해서 볼 수도 있습니다.



이 QR 코드를 스캔해서
“프레드 허치 건강관리
안내서” 책자를
읽어보십시오.

도움을 받아야 할 때

다음과 같은 것들을 포함하는 생명을 위협하는 응급 상황에는 911 에 전화하십시오:

- 심각한 호흡 문제
- 조절할 수 없는 출혈
- 새로이 생긴 심각한 통증 또는 흉통
- 발작 또는 의식 상실
- 새로운 혼란 또는 설명할 수 없는 졸림증
- 뇌졸중의 징후: 얼굴 처짐, 팔 힘이 약해짐, 언어 장애

다음과 같은 경우 종양학과에 전화하십시오 (마이차트 메시지를 보내지 마십시오):

- 열 및/또는 오한
- 입에서 잦 체온이 100.4° F (38° C) 이상
- 겨드랑이에서 잦 체온이 99.5° F (37.5° C) 이상
 - 해열제(아세트아미노펜 또는 타이레놀, 아이뷰프로펜 또는 애드빌과 같은)를 복용하기 전에 담당 의료인과 상의하십시오.
- 새로운 또는 악화된 숨가쁨증
- 감염의 징후 또는 증세 (새로운 또는 증가된 발적, 통증, 부종)
- 조절되지 않는 메스꺼움증, 구토증, 변비, 또는 설사
- 새로운 또는 악화되는 통증
- 약으로 가라앉지 않는 통증
- 멍이 들거나 코피가 나거나 혈변(대변에 피가 보임), 또는 혈뇨(오줌에 피가 섞여 있음)와 같은 출혈의 징후
- 시력 상실 또는 시력 변화
- 어지러움증, 균형 감각 변화, 부상 유무와 관계없이 넘어짐
- 후속관리 진료까지 기다릴 수 없는 우려사항

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 의사나 의료인에게 전화하십시오.

- 생명을 위협하는 응급상황이 있는 경우, 911 에 전화하십시오.
- 위급한 질문이나 우려사항이 있는 경우, 담당 의료팀에게 전화하십시오.

업무 시간 중:

- 담당 의료팀이나 **206.606.1000** 에 전화하십시오.
- 담당 의료팀 연락처: _____

업무 종료 후:

- 담당 의료팀에게 전화해서 0 을 누르거나 **206.606.1000** 로 전화하십시오.
- 업무 종료 후 위급 전화는 UWMC 호출 교환수에게 연결될 것입니다. 이런 경우, 혈액종양학과 펠로우 호출을 요청하십시오.

그 외의 모든 질문이나 우려사항은 마이차트나 전화로 담당 의료팀에게 문의하십시오.

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.

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*.



UW Medical Center (UWMC)

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.

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 Curo cap, make sure the Parafilm covers both the Curo 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.



*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."*

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.