



INFEKSJONSFOREBYGGENDE RÅD VED CELLEGIFTBEHANDLING

Du kan ikke selv hindre at benmargsfunksjonen blir nedsatt for en periode. Derimot er det noen enkle råd du kan følge for å redusere risikoen for å få en infeksjon.

Håndhygiene

Håndvask med såpe og rennende lunkent vann anbefales:

- ved synlig tilsølte hender
- før, under og etter matlaging
- før måltid
- etter toalettbesøk
- etter bleieskift eller å ha hjulpet barn med toalettbesøk
- etter å ha pusset nesen, hostet eller nyst
- etter kontakt med kjæledyr
- etter kontakt med søppel
- før og etter kontakt med sår

Tørk hendene godt etter håndvask. Du kan forebygge tørre og såre hender med håndkrem.

Ved bruk av alkoholbasert hånddesinfeksjon anbefales etanol 70 – 90%.



Håndhygiene må utføres nøye for å ha effekt. Dette er illustrert på de siste sidene i denne informasjonen.

* I illustrasjonen for håndvask anbefales det engangshåndkle, men vi mener at du ikke trenger å bruke engangshåndkle hjemme. Vi anbefaler derimot at du bruker eget håndkle som du skifter regelmessig.

Munnhygiene

Godt munnstell kan redusere risikoen for såre munnslimhinner og fare for infeksjon.

Det anbefales:

- myk tannbørste, som anbefales å bytte hver tredje måned
- tannkrem med mildt såpestoff (forhør deg på apoteket)
- sugetabletter med xylitol og fluor
- sukkerfri tyggegummi
- leppepomade
- munnskyll med lunkent saltvann (NaCl) kan benyttes

Du kan fortsette å bruke tanntråd eller tannpirker, men tannkjøttet kan være sårt, så bruk dette med forsiktighet, slik at du unngår unødvendige sår. Hvis du får sår, snakk med helsepersonell om råd for dette.

For å holde slimhinnene i munnen fuktig kan du drikke ofte og dette kan redusere faren for sår. Vær forsiktig med sukkerholdige drikker da dette kan skade tennene.



Sosialt liv

- Unngå nærkontakt med mennesker med en pågående infeksjonssykdom. Det vil si at du kan besøke og få besøk av familie, venner og andre så lenge de er friske. God håndhygiene gjelder også for disse.
- Det er ikke vist at bruk av munnbind virker infeksjonsforebyggende når du oppholder deg utenfor helseinstitusjoner.

Mathygiene og matrestriksjoner

Når du får cellegift er det viktig å spise variert mat for å få i deg de næringsstoffene som kroppen trenger. Du kan spise det meste med noen begrensninger:

- Frukt, bær og grønnsaker bør alltid skylles før du spiser dem.
- Det anbefales å varmebehandle bær, spesielt ferske og frosne bær som er importerte.
- Rå minimais, asparges og sukkererter som er importerte bør gis et oppkok.
- Det anbefales ikke å spise:
 - myke modningsoster (camembert, brie, blåmuggost etc)
 - rått kjøtt, inkludert spekemat
 - rakfisk
- Røkelaks og gravlaks bør spises innen en uke fra produksjonsdagen. Oppbevar fisken ved lavere temperatur enn 4 grader.



- Sushi, anses ikke som et risikoprodukt såfremt fisken har vært gjennom et frysetrinn og for øvrig har vært lagret tilstrekkelig kaldt gjennom hele produksjonen.
- Egg fra godkjent, norsk eggpakkeri kan spises ubehandlet. Importerte egg bør varmebehandles eller være pasteuriserte.
- Det anbefales ikke å drikke eller lage mat av upasteurisert melk og fruktjuice.
- Holdbarhetstiden på varmebehandlet kjøttpålegg regnes som halvparten av holdbarhetstiden for friske forbrukere.
- Tørket krydderurter og importerte friske krydderurter bør varmebehandles før bruk.

Hagearbeid

- Bruk hansker når du arbeider med jord og planter.

Kilder:

<http://www.helsebiblioteket.no/microsite/fagprosedyrer/fagprosedyrer/cellegiftbehandling-infeksjonsforebyggende-rad-til-lavrisikopasienter>

Håndvask

MED SÅPE OG VANN

 Totalt 40-60 sekunder



0 Fukt hendene med vann.



1 Tilfør tilstrekkelig såpe til å dekke begge henders overflater.



2 Gni håndflatene mot hverandre.



3 Gni høyre håndflate over venstre håndbak inkludert mellom fingrene, og motsatt.



4 Gni håndflatene mot hverandre med fingrene flettet.



5 Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate, med sammenlåste fingre.



6 Grip med høyre hånd rundt venstre tommel og gni med roterende bevegelser, og motsatt.



7 Plasser fingrene på høyre hånd i venstre håndflate og gni i roterende bevegelser, og motsatt.



8 Skyll hendene under rennende vann.



9 Tørk hendene grundig med engangshåndkle.



10 Benytt håndkle til å skru av vannet.



11 .. og du har rene hender

Hånddesinfeksjon

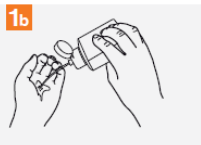
MED ALKOHOLBASERT HÅNDESINFEKSJONSMIDDEL

 Totalt 20-30 sekunder

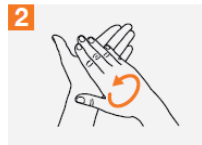


1a

Tilfør tilstrekkelig hånddesinfeksjonsmiddel til å dekke begge henders overflater.



1b



2

Gni håndflatene mot hverandre.



3

Gni høyre håndflate over venstre håndbak inkludert mellom fingrene, og motsatt.



4

Gni håndflatene mot hverandre med fingrene flettet.



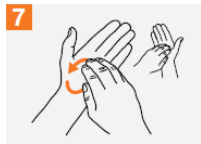
5

Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate, med sammenlåste fingre.



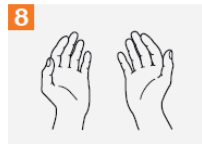
6

Grip med høyre hånd rundt venstre tommel og gni med roterende bevegelser, og motsatt.



7

Plasser fingrene på høyre hånd i venstre håndflate og gni i roterende bevegelser, og motsatt.



8

Når hendene er tørre* er de rene.

* Dersom hendene føles tørre før det har gått 10-15 sekunder, har du trolig benyttet for lite hånddesinfeksjonsmiddel.