



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna

Policlinico S. Orsola-Malpighi



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Dipartimento ad Attività Integrate Ematologia, Oncologia e Medicina di Laboratorio  
*Istituto di Ematologia "L. e A. Seràgnoli"*



# LA DIMISSIONE DOPO IL TRAPIANTO DI CELLULE STAMINALI EMOPOIETICHE

informazioni ai pazienti

“Orientarsi”



N. 64

Opuscolo redatto da *Erica Gori e Francesca Alberani*

Hanno collaborato:

*Mario Arpinati, Giuseppe Bandini, Francesca Bonifazi, Caterina Guarnaccio,  
Mara Righi, Vanesse Sabbi, Marta Stanzani,  
Giuliano Savini, Michelina Stefania .*

Principale documento di riferimento:

Guideline for Preventing Infectious Complications among HCTR:  
A Global Perspective - ASBMT - 2009

**LA DIMISSIONE**  
dopo il  
**TRAPIANTO DI**  
**CELLULE STAMINALI**  
**EMOPOIETICHE**

informazioni ai pazienti



## INDICE

<i>Introduzione</i>	7
<i>La Dimissione</i>	9
<i>Numeri utili</i>	10
<i>Day hospital trapianti e visite di controllo</i>	11
<i>A casa</i>	12
<i>Durante la Visita</i>	13
<i>Farmaci</i>	14
<i>Ricoveri dopo la dimissione</i>	17
<i>Infezioni, riduciamone il rischio</i>	17
<i>Alcune precisazioni sulle mascherine</i>	22
<i>Mascherina indossata da chi sta vicino al paziente</i>	23
<i>Alimentazione a casa</i>	23
<i>Puoi mangiare, Non puoi mangiare</i>	27
<i>Cura del cavo</i>	31
<i>Cura della cute</i>	32
<i>Stanchezza</i>	33
<i>Sessualità</i>	34
<i>Vacanze</i>	34
<i>Conduzione di automezzi</i>	35
<i>Ritorno al lavoro o a scuola</i>	35
<i>Vaccinazioni</i>	35
<i>Le domande dei pazienti...</i>	38



# *Introduzione*

Abbiamo realizzato quest'opuscolo di facile lettura con l'intento di aiutare il paziente e i suoi familiari nel delicato percorso post trapianto.

Questa guida non potrà in alcun modo sostituire le informazioni che il personale medico e infermieristico forniranno direttamente al paziente e ai suoi familiari, bensì potrà favorire il dialogo, riducendo da un lato "le paure" i dubbi e fornendo risposte alle domande più frequenti.

**Prof. Franco Walter Grigioni**

*Direttore Dipartimento  
Ematologia, Oncologia e  
Medicina di Laboratorio*

**Dott. Mario Cavalli**

*Direttore Sanitario*





# La Dimissione

La dimissione è un momento molto desiderato dal paziente, ma quando si avvicina realmente, alla comprensibile gioia per la fine del ricovero, può associarsi la paura di “fare un salto nel vuoto”.

Infatti il paziente è abituato ad un ambiente ed una assistenza medica ed infermieristica che lo hanno fatto sentire (ci auguriamo) molto protetto e può essere preso da dubbi ed angosce per quanto potrà accadergli dopo la dimissione, non essendo più sorvegliato da vicino come in Reparto.

I medici, gli infermieri, la psicologa sono a disposizione per chiarire dubbi, dare consigli e cercare quindi di ridurre l'ansia e i timori.

Questo opuscolo rappresenta una guida comune a tutti i pazienti trapiantati; in alcuni singoli casi potranno esserci delle eccezioni o delle particolarità che saranno discusse in occasione del colloquio individuale.

Le indicazioni contenute in questo documento sono molto cogenti nel periodo immediatamente successivo alla dimissione post trapianto: con il passare del tempo si potrà adattare su indicazione del medico e dell'infermiere uno stile di vita meno restrittivo.



# Numeri utili

IN CASO DI NECESSITA' E' POSSIBILE CONTATTARE  
IL CENTRO TRAPIANTI  
E IN PARTICOLARE L'AMBULATORIO/DAY HOSPITAL TRAPIANTI:



**051/6364079 (Amb/ DH Trapianti)**

**051/6363680 (Portineria Istituto)**

**051/6364045 FAX (Amb/DH Trapianti)**

**051/6364044 (Coordinatore Infermieristico)**

**Amb6@aosp.bo.it**

per non disturbare le visite in corso dalle ore 09.00 alle ore 12.30 circa è in servizio la segreteria telefonica e sarà possibile lasciare un messaggio e un recapito telefonico: sarete contattati appena possibile.

## *Urgenti non differibili*

Per **problemi urgenti non differibili** se non risponde nessuno in ambulatorio day hospital trapianti, sempre durante le ore pomeridiane, notturne, sabato, i giorni festivi e in generale in tutti i casi in cui nessuno sia disponibile in amb. day hospital trapianti contattare il reparto di riferimento:

**Reparto B.C.M.: 051/6363479**

**Ematologia II° sezione: 051/6364090**

# *Day hospital trapianti e visite di controllo*

Dopo la dimissione sono previste frequenti visite di controllo presso il Day Hospital (D.H.) trapianti, situato al secondo piano dell'Istituto, negli spazi adiacenti al reparto B.C.M.

Nel Day Hospital sono presenti tutte le mattine il Medico responsabile dell'Ambulatorio e del Day Hospital, l'infermiera dedicata (infermiera casemanager- ICM) e dalle ore 10 un OSS (Operatore di supporto). Il personale infermieristico e di supporto del B.C.M. collabora in caso di necessità.

Il Coordinatore infermieristico è disponibile per informazioni e colloqui.

## **Orario attività dal lunedì al venerdì**

**Attività medica:dalle ore 08.30 alle ore 13.30**

**Attività infermieristica:dalle ore 07.20 alle ore 14.30**

Gli appuntamenti sono scaglionati ogni 30 minuti. Si prega di rispettare l'orario assegnato. In casi particolari ( es. paziente in condizioni critiche o altro appuntamento subentrato successivamente) potrebbe non essere seguito l'ordine di appuntamento.

Dopo il prelievo è possibile consumare,presso la saletta di attesa DH, la colazione fornita dall'Azienda; i pazienti che devono trattenerci presso il Day Hospital oltre le 13 potranno consumare il pasto fornito dalla cucina centralizzata.

Le visite potranno essere effettuate una o due volte alla settimana, ma, in caso di comparsa di problemi clinici, questa frequenza potrà aumentare sensibilmente; dopo i primi 3 mesi, se tutto procede regolarmente, la frequenza delle visite si ridurrà progressivamente, per divenire annuale dopo 16-24 mesi dal trapianto.

E' necessario sottolineare nuovamente che il trapianto allogenico di cellule staminali emopoietiche non prevede un decorso uniforme per tutti, per cui la frequenza delle visite ambulatoriali può variare da caso a caso e che la procedura di trapianto non si esaurisce completamente con la dimissione dal reparto.

I primi mesi dopo la dimissione sono fondamentali: durante questo periodo il

Paziente viene seguito molto attivamente e possono rendersi necessari controlli assidui, accertamenti diagnostici e terapie importanti e impegnative.

Presso il Day Hospital saranno effettuati i prelievi per gli esami ematici e l'aspirato midollare o la biopsia ossea; se necessarie saranno somministrate terapie endovenose e trasfusioni.

Gli **obiettivi della visita di controllo** sono i seguenti :

- ✘ Verificare lo stato di benessere fisico e psicologico
- ✘ Eseguire gli esami ematici, i cui esiti saranno poi valutati dal medico, e prescrivere le eventuali terapie
- ✘ Verificare l'eventuale insorgenza di complicanze del trapianto, quali infezioni e malattia da trapianto verso l'ospite (GVHD )
- ✘ Verificare i possibili effetti collaterali legati ai farmaci
- ✘ Verificare lo stato della malattia per la quale il trapianto è stato effettuato con esami quali biopsia midollare o osteomidollare, rachicentesi od altro

## *A casa*

A domicilio è consigliabile tenere una sorta di diario per ricordare gli eventuali disturbi più significativi:

- ⊙ La febbre: entità, durata, sintomi concomitanti, etc.
- ⊙ Sintomi respiratori: tosse, affanno, eventuale presenza di espettorato etc.
- ⊙ La frequenza dell'alvo: se compare diarrea prendere nota delle caratteristiche delle feci (consistenza, colore, quantità' approssimativa)
- ⊙ Arrossamenti della pelle: sede degli arrossamenti e sintomi di accompagnamento
- ⊙ Disturbi della minzione

Se nel periodo di intervallo fra una visita e l'altra si presentano dei problemi o si manifestano nuovi sintomi è necessario informare il medico o l'infermiera.

## *Durante la Visita*

- ☺ Comunichi apertamente e con chiarezza i suoi timori, i suoi dubbi e le sue preoccupazioni
- ☺ Ci informi circa le sue abitudini
- ☺ Chieda a un suo familiare di essere presenti: potrà essere di aiuto nel rilevare e descrivere i problemi
- ☺ Controlli sempre assieme a noi la correttezza dei dati e la chiarezza delle terapie
- ☺ Si assicuri di essere a conoscenza dei farmaci che deve assumere e degli effetti che possono avere
- ☺ Ci segnali sempre se ha dolore



Durante i primi mesi dal trapianto il paziente sarà seguito in regime di Day Hospital: ciò garantisce l'accesso diretto a tutte le prestazioni, senza bisogno di impegnative.



**Dopo la dimissione e' necessario:**

**recarsi presso l'ASL di residenza per modificare l'esenzione ticket dalla 048 (esenzione per patologia ematologica a scadenza) alla 052 v42.9 (esenzione per trapianto di cse allogenico senza scadenza).**

**L'infermiera del Day Hospital fornirà la documentazione necessaria.  
La procedura può essere effettuata da un familiare.**

# Farmaci

Numerosi farmaci sono utilizzati dopo il trapianto, quelli utilizzati più comunemente sono:

## *Ciclosporina A* (nome commerciale **Sandimmun Neoral** )

È un farmaco molto importante, potente ed efficace, ma comporta alcuni effetti indesiderati che scompaiono con la sospensione del farmaco.

1. **TOSSICITA' RENALE:** la Ciclosporina è dotata di tossicità renale, per questo si raccomanda al paziente di bere in abbondanza (almeno 1,5 o 2 litri di liquidi al giorno).

In caso di comparsa di febbre elevata o diarrea, in particolare se questi disturbi si accompagnano all'impossibilità da parte del paziente di assumere adeguati quantitativi di acqua (per la presenza concomitante di nausea e vomito) è necessario contattare tempestivamente i Medici.

2. **TREMORI:** è possibile l'insorgere di lievi tremori alle mani, che generalmente non comportano difficoltà importanti.
3. **IPERTRICOSI:** questo termine sta ad indicare che la Ciclosporina può comportare un aumento della peluria del corpo (dorso, torace, viso etc.); questo effetto collaterale è sgradito particolarmente alle pazienti: in ogni caso tale effetto scompare gradualmente alla sospensione del farmaco.

**La Ciclosporina A potrà essere sostituita su indicazione medica da un farmaco del tutto simile per indicazioni ed effetti collaterali e cioè il Tacrolimus ( nome commerciale Prograf)**

## *Cortisonici* (nomi commerciali: **Urbason, Medrol, Deltacortene, Flantadin, Deflan, Solumedrol, etc.**).

Quando la Ciclosporina da sola non è sufficiente a controllare la malattia da trapianto contro l'ospite ( GVHD e cioè graft versus host disease, generalmente nota a tutti i pazienti come "graft"), vengono impiegati farmaci cortisonici.

Gli effetti collaterali dei cortisonici dipendono molto dalla dose giornaliera e

dalla sensibilità' individuale.

Gli effetti collaterali principali sono rappresentati da :

1. **Accumulo di liquidi**, specialmente a livello del dorso e del viso (il gonfiore al viso e' l'effetto più evidente).  
Questo effetto collaterale scomparirà' progressivamente con la sospensione del farmaco.
2. I cortisonici provocano quasi sempre un **aumento dell'appetito**, in particolare un accresciuto desiderio di cibi dolci: è importante che il paziente limiti l'assunzione di zuccheri in quanto è possibile l'insorgenza di diabete. E' consentito l'impiego di dolcificanti facilmente reperibili in commercio.
3. **Riduzione delle masse muscolari**: se la terapia con cortisonici viene protratta per settimane o mesi può' provocare una riduzione delle masse muscolari, in particolare a carico dei muscoli delle cosce e delle gambe; inoltre la terapia con cortisone conferisce al paziente un falso aspetto "florido", dovuto all'accumulo di liquidi che compensa la riduzione di spessore delle masse muscolari.
4. Un esercizio fisico giornaliero moderato ma costante può aiutare a ridurre questo effetto collaterale.

**NON SOSPENDA IMPROVVISAMENTE  
L'ASSUNZIONE DI CORTISONICI  
SENZA IL CONSENSO DEL MEDICO**



**Antivirali** (nomi commerciali: **Acyclovir, Cycloviran, Zovirax, Darilin**).

Vengono prescritti come profilassi delle infezioni virali: sono farmaci molto importanti e vanno assunti con grande regolarità.

**Dopo la sospensione degli antivirali, fare attenzione all'eventuale comparsa di vescicole, dolore o rossore su qualunque parte del corpo. nel caso compaiano segni o sintomi di questo tipo, contattare l'ambulatorio!**

## *Importante*

**Attenzione alle interazioni fra farmaci:  
consultare Day Hospital / Amb. trapianti prima di assumere  
medicinali di propria iniziativa e comunicare al medico  
se si è soliti assumere farmaci.**

**Evitare di assumere:  
pompelmo sia fresco che come succo industriale,  
in quanto interagisce con l'assorbimento di alcuni farmaci,  
fra cui la Ciclosporina.**

**Evitare di assumere prodotti a base di yperico  
( o erba di san Giovanni)  
per interazioni con Ciclosporina e Prograf.**

**Attenzione anche ai prodotti omeopatici e di erboristeria!**





## *Ricoveri dopo la dimissione*

Dopo la dimissione si può rendere necessario un nuovo ricovero, che non avverrà necessariamente presso il reparto in cui è stato effettuato il trapianto. Le cause possono essere molteplici: trattamento della “GVHD”, infezioni, accertamenti diagnostici, o altre condizioni che richiedono trattamenti effettuabili preferibilmente in regime di ricovero.

Spesso (e comprensibilmente) il nuovo ricovero a breve distanza dalla lunga degenza per il trapianto viene poco accettato dal paziente, ma è bene essere preparati a questa eventualità: **la procedura terapeutica di trapianto non si esaurisce**, come è già stato accennato, **con il ricovero finalizzato all'esecuzione del trapianto e l'eventualità di un nuovo ricovero non deve gettare nello sconforto, ma essere affrontato come parte integrante dell'iter terapeutico intrapreso.**

(In circa il 30% dei casi si verifica tale evenienza entro il primo mese dalla dimissione).

## *Infezioni, riduciamone il rischio*

Dopo il trapianto è grande l'attesa per il recupero ematologico, in particolare dei granulociti neutrofilici, i globuli bianchi.

I globuli bianchi sono di estrema importanza per combattere alcuni tipi di infezioni, soprattutto quelle provocate dai batteri, ma non sono l'unica arma che l'organismo ha a disposizione contro le infezioni, in particolare contro le quelle da virus. Infatti anche dopo l'avvenuto recupero dei globuli bianchi, le difese immunitarie del paziente rimangono ancora compromesse e sussiste il rischio di contrarre infezioni, in particolare di tipo virale e fungino.

Sarà dunque necessario seguire alcune regole di vita.

**La manovra piu' semplice, ma piu' importante per la prevenzione delle infezioni e' il lavaggio delle mani**



## Il lavaggio delle mani va sempre eseguito:

- Prima di portarsi le mani alla bocca
- Prima e dopo il pasto
- Prima dell'assunzione della terapia orale
- Prima di eseguire le cure igieniche al cavo orale
- Dopo l'utilizzo dei servizi igienici
- Dopo aver toccato oggetti potenzialmente "sporchi" (es. giornali, soldi, scarpe, superfici di lavoro...)
- Prima e dopo il cambio del pannolino, in caso di figli piccoli
- Dopo aver toccato animali domestici, il loro cibo, o aver raccolto i loro escrementi
- Dopo aver maneggiato piante o fiori

In caso non sia possibile effettuare il lavaggio delle mani con acqua e sapone utilizzare un **gel alcolico antisettico** per l'igiene delle mani ,che è prudente avere sempre con sé.

*.....MEGLIO LAVARSI LE MANI  
UNA VOLTA IN PIU'.....!!!*

### *Alcuni consigli:*

- 1.** **Convivenza con i familiari:** non è necessaria alcuna particolare precauzione
- 2.** E' consigliato un frequente ricambio d'aria nelle stanze.
- 3.** Se disponete di un impianto di aria condizionata è consigliato farlo controllare ed eseguire la necessaria manutenzione.
- 4.** Se uno dei familiari avverte sintomi da raffreddamento, mal di gola etc. dovrà evitare di stare nella stessa stanza del paziente e se capita mantenere una distanza di almeno un metro dal paziente, evitare di



tossire o starnutire in presenza del paziente, impiegare la mascherina chirurgica per contatti prolungati nello stesso ambiente. Sostituire la mascherina secondo quanto indicato sulla confezione; in assenza di istruzioni cambiarla almeno ogni 2 ore e ogni qual volta si presenti bagnata. Arieggiare gli ambienti.

**5.** In caso di gastroenterite (**contattare il Day Hospital/Ambulatorio trapianti**) porre estrema attenzione all'uso comune del bagno (vedi punto 6), all'igiene delle mani, alla preparazione dei cibi e all'uso delle stoviglie (vedi ALIMENTAZIONE).

**6.** **Curare con molto scrupolo l'igiene personale**, con particolare riguardo all'igiene delle mani come precedentemente descritto, all'igiene intima e all'igiene del cavo orale (vedi oltre ); mantenere l'abitudine alla doccia giornaliera.

Qualsiasi contatto anche sessuale dovrebbe essere limitato a non più di mezz'ora al giorno. Dovreste dormire in letti separati da una distanza di almeno 2 metri.

**7.** Se è disponibile più di un **servizio igienico**, riservarne uno al trapiantato. Il bagno dovrà essere pulito quotidianamente in maniera accurata. Nel caso il bagno sia utilizzato da più persone, la pulizia dovrà essere molto scrupolosa ed effettuata con prodotti che svolgano anche un'azione disinfettante; bisognerà porre molta attenzione soprattutto all'igiene dei sanitari il cui utilizzo prevede un contatto diretto (Water, bidet, doccia, vasca), facendo in modo che quando li utilizza il paziente siano puliti.

**8.** **Sostituire quotidianamente l'asciugamano utilizzato per l'igiene intima e per le mani.** La sostituzione quotidiana di telo doccia o accappatoio è preferibile solo in caso di lesioni o infezioni cutanee, di GVHD cutanea con presenza di lesioni. Conservare gli asciugamani in uso, che devono essere ovviamente personali, in modo da evitare il ristagno di umidità.

**9.** Cambiare la biancheria del letto una o due volte alla settimana. Mantenere l'abitudine del cambio quotidiano in caso di GVHD cutanea

estesa, di lesioni o infezioni cutanee.

- 10.** Lavare la biancheria e i capi d'abbigliamento normalmente in lavatrice. Utilizzare per la biancheria intima e per gli asciugamani preferibilmente programmi ad alte temperature (60°), soprattutto in caso di GVHD cutanea estesa e di lesioni o infezioni cutanee. In quest'ultimo caso, e ogni volta siano sporchi di materiale organico, utilizzare le alte temperatura anche per la biancheria del letto.
- 11.** All'interno del nucleo familiare non è necessario lavare in lavatrice separatamente i capi del trapiantato. Non è controindicato un utilizzo condiviso della lavatrice.
- 12.** E' consigliato portare sempre in tasca una mascherina con filtro (FFP2), nel caso si renda opportuno indossarla
- 13.** Quando la mascherina non è strettamente necessaria o in situazioni in cui si pensa possa essere utile ma non è disponibile, mantenere una distanza superiore a un metro garantisce una buona prevenzione della maggior parte delle patologie trasmissibili per via aerea.
- 14.** E' bene evitare, se possibile, di passare in prossimità di cantieri edili o di zone dove vengono effettuati scavi, in quanto ci può essere nell'aria la presenza di quantità elevate di spore fungine. Qualora ciò non sia evitabile, indossare la maschera FFP2, che rappresenta una efficace protezione.
- 15.** Evitare lavori di giardinaggio e la cura delle piante nei primi tre mesi dopo il trapianto. I pazienti che effettuano terapie per GVHD o per infezione da CMV dovranno astenersi da queste attività più a lungo, secondo le indicazioni del Medico dell'Ambulatorio Trapianti. (VEDERE IN FONDO NELLA PARTE RISERVATA ALLE DOMANDE!)
- 16.** Le visite di amici e/o altri parenti sono consentite osservando le precauzioni elencate ai punti 2 e 4 preferendo incontrare poche persone contemporaneamente.

**17.** E' opportuno ricordare che i bambini possono facilmente essere portatori di malattie virali (varicella ad esempio), che il paziente sottoposto a trapianto può contrarre con facilità: evitare dunque, nei limiti del possibile, i contatti con bambini con sintomi respiratori o esantemi.

**18.** Se possibile è bene **evitare i luoghi affollati e chiusi**; nel caso ricordarsi di mantenere la distanza di almeno un metro dalle persone, se non si è certi di poterlo fare indossare la mascherina FFP2.

Le precauzioni devono essere maggiori nei mesi invernali e durante le epidemie influenzali. Al bisogno igiene delle mani con alcool gel.

**19.** I comuni animali domestici possono soggiornare nella stessa casa del paziente, ma è bene che vengano sottoposti preventivamente ad un controllo veterinario: accertarsi che siano stati vaccinati e che non siano portatori di toxoplasmosi. (VEDERE IN FONDO NELLA PARTE RISERVATA ALLE DOMANDE!)

**20. NON FUMARE** (VEDERE IN FONDO NELLA PARTE RISERVATA ALLE DOMANDE!)

**21. Non assumere prodotti di erboristeria/naturopatia** (VEDERE IN FONDO NELLA PARTE RISERVATA ALLE DOMANDE!)

**RICORDARE SEMPRE CHE LA MANOVRA  
PIU' SEMPLICE, MA PIU' IMPORTANTE  
PER LA PREVENZIONE DELLE INFEZIONI E'  
IL LAVAGGIO DELLE MANI**



# Alcune precisazioni sulle mascherine

## Mascherina indossata dal paziente:

- ✘ MASCHERINA CON FILTRO TIPO FFP2( FACCIALE FILTRANTE), FILTRA IN ENTRATA, ALCUNI ESEMPI



In commercio ne esistono di diversi tipi. Sono mascherine che presentano un filtro. Sulla confezione o sulla mascherina stessa deve essere presente la sigla **FFP2**. Le mascherine FFP3 hanno un livello di sicurezza superiore, non necessario per il paziente.

## Quando e' necessario indossarla?

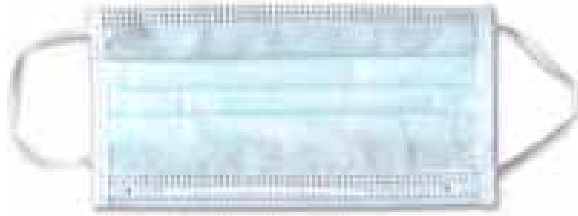
- ✘ QUANDO SI ENTRA NELLE SALE D'ATTESA DELLE STRUTTURE OSPEDALIERE
- ✘ QUANDO SI VIENE A CONTATTO CON PERSONE CON SINTOMATOLOGIA SIMIL-INFLUENZALE
- ✘ QUANDO CI SI TROVA IN PROSSIMITA' DI ZONE DI SCAVO O CANTIERI
- ✘ QUANDO C'È IL RISCHIO DI INALARE POLVERE

## Quando non e' necessario indossarla?

- ✘ QUANDO SI PASSEGgia PER STRADA O ALL'ARIA APERTA, A MENO CHE NON SI CI SIANO CANTIERI ADIACENTI
- ✘ IN CASA
- ✘ QUANDO SI VA A FARE LA SPESA

## *Mascherina indossata da chi sta vicino al paziente*

✂ MASCHERINA DI TIPO CHIRURGICO, FILTRA IN USCITA



### *Quando e' necessario indossarla?*

✂ QUANDO SONO PRESENTI SINTOMI SIMIL-INFLUENZALI E SI DEVE ENTRARE IN CONTATTO CON IL PAZIENTE

## *Alimentazione a casa*

La possibilità di consumare cibi preparati al di fuori della cucina ospedaliera e di avere una più vasta gamma di scelta, spesso costituisce un grosso aiuto per il paziente. Tuttavia la ripresa di una alimentazione normale e completa può essere a volte problematica. Possono persistere problemi quali nausea, inappetenza, alterazione del gusto, che rendono più lento e difficile il percorso. E' bene sapere che questi eventuali problemi sono comuni e superabili.

Al momento della dimissione dopo un trapianto allogenico occorre seguire una dieta controllata, che escluda alimenti potenzialmente a rischio da un punto di vista igienico, quella che cioè viene definita **Dieta a Bassa Carica Microbica**. PER CIÒ CHE RIGUARDA GLI ALIMENTI CONSENTITI E QUELLI DA EVITARE SI RIMANDA ALLA TABELLA ALLA FINE DI QUESTO PARAGRAFO.

- ✘ Nella scelta dei cibi confezionati è bene preferire quelli di buona qualità e in piccole confezioni.
- ✘ I prodotti surgelati sono indicati, purché conservati correttamente e cotti direttamente surgelati o comunque scongelati rapidamente e consumati in giornata.
- ✘ E' possibile consumare salumi sfusi, purché acquistati in salumerie che diano garanzie rispetto alla qualità e all'igiene, avendo l'accortezza di fare mettere via la prima fetta.

**N.B. Restrizioni dietetiche particolari**, legate a problemi intestinali o metabolici, o all'assunzione di farmaci (vedi **Cortisonici**) verranno illustrate al bisogno dal personale medico e infermieristico, che fornirà i supporti informativi adeguati. In presenza di sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, dolore addominale) contattare appena possibile il Medico o la case manager dell'Ambulatorio Trapianti, che forniranno indicazioni specifiche; è comunque immediatamente raccomandata, in aggiunta ai principi della dieta a bassa carica microbica, l'esclusione di cibi acidi o irritanti, contenenti fibre o contenenti lipidi; sarà inoltre opportuno evitare, in presenza di sintomi gastrointestinali, in particolare diarrea, frutta, verdura e legumi (fatta eccezione per patate e carote, mele e banane), alimenti a base di farina integrale, latte e latticini (a parte grana e parmigiano e yogurt bianco magro), brodo di carne, cibi grassi, insaccati e condimenti elaborati.

## *Preparazione dei cibi*

- ✘ Prima di cucinare e di preparare il cibo, **lavarsi accuratamente le mani**.
- ✘ Evitare di stare con il viso sopra al cibo e mantenere i capelli raccolti.
- ✘ Lavare i cibi prima della cottura.
- ✘ Frutta e verdura forniscono elementi nutrizionali, ma dovrebbero essere adottate alcune precauzioni per prevenire le infezioni. In generale, può essere d'aiuto ricordare la massima **“Se non puoi sbuciarlo o lavarlo, non lo mangiare”**.
- ✘ Le verdure in foglia e la frutta non sbucciabile possono essere consumate crude selezionando accuratamente il prodotto che deve essere fresco e in ottimo stato; procedere quindi al lavaggio con



disinfettante per alimenti, asciugarlo o centrifugarlo in modo da eliminare il più possibile l'acqua. La procedura va eseguita su una singola porzione poco prima di consumarla.

- ✘ Il lavaggio accurato di frutta e verdura è consigliabile anche per i prodotti con pelle o crosta, gli alimenti biologici e quelli preconfezionati etichettati come "prelavati".
- ✘ Evitare i germogli vegetali crudi, le salse fresche, e i frutti di bosco, le nocciole crude non tostate o col guscio
- ✘ Evitare inoltre i latticini non pastorizzati (latte, formaggio e yogurt NON PASTORIZZATI), i formaggi contenente vegetali non cotti, formaggi con muffe (es. blue, stilton, roquefort e gorgonzola), alcuni formaggi morbidi (es. brie e feta), frutti di mare affumicati o sottaceto, miele crudo.
- ✘ Utilizzare sempre stoviglie pulite e mantenere pulito l'ambiente in cui si cucina. Porre attenzione anche alla pulizia dei piani di lavoro dove si manipolano i cibi. Conservare le stoviglie asciutte in luogo pulito e riparato.
- ✘ Il pollame crudo, le carni, il pesce e i frutti di mare dovrebbero essere manipolati su superfici separate (es. tagliere o banco) rispetto agli altri prodotti alimentari. Le persone che preparano il cibo dovrebbero sempre usare taglieri separati o lavare i taglieri con acqua calda e sapone tra i diversi alimenti
- ✘ Dopo la preparazione di pollame crudo, carni, pesce e frutti di mare e prima di preparare altri cibi il cuoco dovrebbe lavarsi accuratamente le mani con acqua calda e sapone. Anche tutti i taglieri, banchi, coltelli, e altri utensili usati dovrebbero essere lavati accuratamente con acqua calda e sapone.
- ✘ Sostituire ogni 2 o 3 giorni gli strofinacci e almeno settimanalmente le spugne utilizzati per la pulizia delle stoviglie; conservarli in un luogo pulito e asciutto e in modo che non rimangano troppo umidi. Eventualmente utilizzare panni monouso e carta.
- ✘ Utilizzare indifferentemente i vari metodi di cottura, ricordando che comunque i cibi devono essere ben cotti. Se si utilizza il forno a microonde fare attenzione a che il cibo raggiunga uniformemente un punto di cottura adeguato.
















- ✘ Consumare pasti piccoli, a intervalli ravvicinati, a base di alimenti semplici e facilmente digeribili o particolarmente graditi sono accorgimenti facili che possono aiutare a contenere e a superare le difficoltà e a trovare le “strategie personalizzate” più idonee.
- ✘ Non mangiare carne cruda o poco cotta, incluso manzo, pollame, maiale, agnello, cervo o altra selvaggina, o piatti combinati contenenti carne cruda o poco cotta o animelle di questi animali (es. salse o casseruole)
- ✘ Gli hot dog e i piatti da rosticceria a base di carne, dovrebbero essere evitati a meno che non vengano scaldati fino a farli fumare
- ✘ Non consumare uova crude o poco cotte o cibi che le possano contenere (es. certe preparazioni di salse olandesi o altre salse per insalate, maionese fatta in casa e zabaione fatto in casa); frutti di mare crudi o poco cotti (es. ostriche e molluschi).

## *Gli avanzi*

Refrigera gli avanzi entro 2 ore da quando sono stati cucinati o eliminali se vengono mantenuti a temperatura ambiente per più di 2 ore. Riscalda gli avanzi o scalda il cibo parzialmente cucinato accuratamente; porta a forte bollore gli avanzi di zuppe, salse, e gli intingoli prima di servirli. Gli avanzi messi in frigorifero dovrebbero essere datati ed eliminati dopo 72 ore. Se vuoi congelarli, dividi gli avanzi in piccole parti e mettili in contenitori bassi per il congelamento veloce.

## *Fuori casa*

- ✘ Chiedere che il cibo sia preparato al momento
- ✘ Chiedere se i succhi di frutta sono pastorizzati
- ✘ Evitare frutta e verdura cruda quando si mangia fuori
- ✘ Chiedi, se possibile, condimenti monodose (evita l'uso di contenitori per condimenti pubblici)
- ✘ Evitare snack bar, rosticcerie, buffet, etc..
- ✘ Appoggiare le posate sul tovagliolo o sulla tovaglia pulita e non direttamente sulla tavola
- ✘ Evitare il cibo acquistato dai venditori ambulanti

<i>puoi mangiare</i>	<i>non puoi mangiare</i>
 Tutti i prodotti del latte pastorizzati e il latte pastorizzato, inclusi yogurt, zabaione, gelato, yogurt frozen, sorbetto, gelato in barrette, milkshake, prodotti del formaggio, creme di formaggio, ricotta	 Latte non pastorizzato
 Panna montata fresca, refrigerata, o congelata	 Latticini fatti da latte non pastorizzato
 Formaggi duri o semi-morbidi imbustati in commercio come cheddar, mozzarella, parmigiano	 Formaggi da rosticcherie  Formaggio contenente peperoncino o altri vegetali non cotti  Formaggi con muffe (es. blue, stilton, rouefort, gorgonzola)  Formaggio morbido tipo messicano come queso fresco, queso blanco
 Tutte le carni cucinate e ben cotte	 Carne, pollame, pesce, selvaggina, tofu crudi o poco cotti
 Carne in scatola (manzo, maiale, pollo, agnello, pesce, molluschi, selvaggina, prosciutto, bacon, salsiccia, hot dog)	
 Uova ben cotte	
 Uova pastorizzate e derivati delle uova pastorizzati e in polvere	 Uova crude, poco cotte e sostitutivi di uova non pastorizzati; uova poco bollite o uova in camicia

<i>puoi mangiare</i>	<i>non puoi mangiare</i>
😊 Insaccati industriali come mortadella, salame, prosciutto imbustati o sfusi se ben conservati.	😞 Affettati sfusi da buffet già tagliati
😊 Salsiccia fresca, wurstel ben cotti o riscaldati fino a farli diventare fumanti	😞 Carni o salumi da gastronomie
😊 Pesce affumicato in scatola	😞 Pesce sottaceto
😊 Pesce affumicato surgelato come salmone o trota	😞 Lievito di birra se non cucinato
😊 Frutta fresca ben lavata e sbucciata	😞 Frutta cruda non lavata e non sbucciata
😊 Frutta congelata, inscatolata e cucinata	😞 Frutti di bosco freschi o surgelati
😊 Succhi di frutta pastorizzati e succhi congelati concentrati	😞 Succhi di frutta e verdura non pastorizzati. Frullati freschi nei bar o nei ristoranti
😊 Frutta essiccata	
😊 Noccioline arrostate inscatolate	😞 Noccioline tostate con la buccia
😊 Noccioline sgusciate, arrostate e noccioline nei prodotti cotti	😞 Noccioline crude non tostate
😊 Burro di noccioline industriale (come il burro di arachidi, burro di mandorle, burro di soia)	
😊 Tutti gli antipasti e le zuppe cotti	😞 Salse fresche per insalata contenenti uova crude o i formaggi vietati sopra elencati
😊 Tutti i vegetali freschi lavati secondo le indicazioni	

<i>puoi mangiare</i>	<i>non puoi mangiare</i>
😊 Tutti i vegetali congelati, o inscatolati o cotti	😞 Prodotti non pastorizzati che contengono vegetali
😊 Germogli vegetali cotti	😞 Tutti i germogli vegetali crudi
😊 Tutto il pane, i muffins, i pancakes, le cialde, i french toast	
😊 Patatine, patatine di mais, tortilla, pretzel, popcorn	
😊 Pasta e riso	
😊 Tutti i cereali confezionati	
😊 Tutte le bevande commerciali, imbottigliate o in polvere	😞 Acqua di pozzo o di sorgente
😊 Tè e caffè istantanei, tè in filtro messo in infusione con acqua bollente	
😊 Integratori alimentari sia liquidi che in polvere	😞 Integratori alimentari a base di erbe
😊 Torte fatte in casa fresche e conservate in frigo se indicato	😞 Prodotti a base di crema acquistate in pasticceria
😊 Biscotti fatti in casa o commerciali	
😊 Ghiaccio, ghiaccioli o simili	
😊 Caramelle, gommine	
😊 Oli vegetali	
😊 Lardo, margarina, burro, ben conservati in frigorifero	
😊 Miele	😞 Miele crudo, miele nel favo
😊 Sughì e salse cotte	😞 Salse e sughì di rosticceria
😊 Sale, zucchero bianco, zucchero di canna	

<i>puoi mangiare</i>	<i>non puoi mangiare</i>
☺ Marmellate, gelatine e sciroppi confezionati (conservate in frigorifero dopo l'apertura)	
☺ Ketchup, Senape, salsa di soia, salse per barbecue, e altri condimenti confezionati (conservati in frigorifero dopo l'apertura)	
☺ Sottaceti, olive (conservati in frigorifero dopo l'apertura)	
☺ Aceto	
☺ Vino e birra in quantità limitata	☹ Superalcolici, birre crude



**RICORDIAMO INOLTRE CHE LA “BUONA ALIMENTAZIONE”  
PARTE DALLA SPESA!  
ACQUISTI SEMPRE ALIMENTI DI QUALITA', CHE NON SIANO SCADUTI O  
MAL CONSERVATI. E SI ASSICURI DI CONSERVARLI BENE A CASA FINO  
AL LORO UTILIZZO**

# Cura del cavo

La cura del cavo orale rimane importante anche dopo la dimissione dal reparto.



E' necessario lavare accuratamente i denti dopo ogni pasto e utilizzare con regolarità un collutorio antisettico.

Su prescrizione medica potrebbe essere necessario utilizzare anche prodotti antifungini (Diflucan, Mycostatin, Fungilin).

**Se si ha una buona pratica-manualità e non c'è il rischio di sanguinamento delle gengive, è buona norma l'utilizzo del filo interdentale per mantenere una corretta igiene.**



Eventuali lavori dentistici non urgenti possono essere posposti per almeno 6 mesi, ma lavori urgenti quali otturazioni ed estrazioni devono essere fatti senza ritardo.

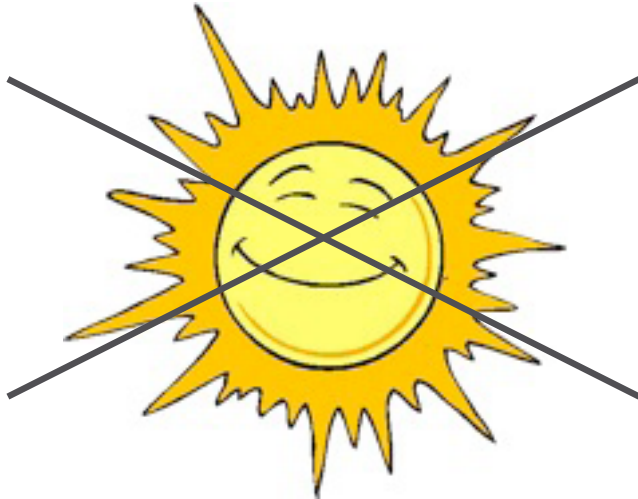
Per qualche mese dopo il trapianto è possibile avvertire secchezza o fastidio alla bocca. E' importante controllare il cavo orale per cogliere precocemente lesioni o irritazioni e segnalare eventuali problemi al Medico e all'Infermiera dell'Amb/D.H.trapianti. Sono disponibili prodotti che possono alleviare i sintomi e favorire la risoluzione dei problemi

## Cura della cute

Per alcuni mesi dopo il T.M.O. la pelle potrà essere più sensibile e secca del normale.

E' opportuno utilizzare per l'igiene detergenti delicati e mantenere la cute idratata applicando creme idratanti.

**E' ASSOLUTAMENTE VIETATO** per prevenire la comparsa di GVHD cutanea o, a maggior ragione, se questa fosse presente, **esporsi ai raggi diretti del sole (abbronzatura )**, almeno per il primo anno dopo il trapianto.



Si raccomanda, quando si esce all'aperto, di riparare la cute anche in estate con abiti leggeri e di proteggere sempre, anche nei mesi invernali, le parti esposte con creme dotate di filtro solare elevato (SPF 50), prediligendo prodotti anallergici e di buona qualità.

Ricordarsi di segnalare sempre con tempestività al Medico e all'Infermiera dell'Amb/D.H. trapianti irritazioni o arrossamenti.



# Stanchezza

La “**fatigue**” è una sindrome che a volte può colpire persone sottoposte a trattamenti quali CHT, radioterapia o trapianto di cellule staminali emopoietiche anche a distanza di tempo.

E' una condizione percepita dal Paziente, che accusa affaticamento, spossatezza, senso di debolezza, prostrazione. Alcuni pazienti percepiscono una perdita di concentrazione e di memoria o come la mancanza di volontà o del desiderio di compiere qualsiasi cosa. Può non avere una causa immediata apparente, ma può essere provocata o aggravata da terapie farmacologiche importanti, da una eventuale condizione di anemia, da sintomi quali nausea, vomito, diarrea.

La fatigue può non presentarsi affatto, può essere percepita dal paziente in maniera lieve, ma a volte può compromettere o limitare l'autonomia della persona. Il fisico ha bisogno di tempo per ritornare alla sua piena efficienza e alla completa normalità. Occorre quindi rispettare con consapevolezza i tempi che il nostro organismo chiede, ma, contemporaneamente, adottare uno stile di vita che agevoli al massimo il recupero delle energie: **alimentazione equilibrata, attività fisica moderata ma regolare, brevi momenti di riposo durante il giorno, occasioni di relax o di svago consono alle proprie condizioni, adeguato sonno notturno.**

Il Medico potrà fornire eventuali supporti farmacologici e terapeutici specifici (es. trasfusioni in caso di anemia) o finalizzati a favorire quei comportamenti che contrastano la condizione di astenia e affaticamento.

**A volte anche un sostegno psicologico qualificato puo' essere di aiuto. e' possibile richiederlo rivolgendosi al medico o alla case-manager dell'equipe trapianti.**

L'esercizio fisico deve essere considerato parte integrante del programma di recupero dal trapianto; ciascun paziente, in funzione del sesso, dell'età, delle proprie abitudini e preferenze dovrebbe seguire un programma di attività fisica compatibile con le sue condizioni cliniche.

# Sessualità



Di norma la ripresa della normale attività sessuale nel periodo post-trapianto è consigliata, assicurandosi che il partner sia in buona salute e non sia portatore di infezioni (pregressa epatite, micosi genitali in particolare). **ATTENZIONE!** Un virus temibile, il **CYTOMEGALOVIRUS**, può in teoria essere trasmesso con il contatto sessuale (anche se non sono mai stati fatti studi che abbiano esaminato il problema dopo trapianto): nei pazienti CMV negativi, trapiantati da donatore CMV negativo **è comunque ragionevole**

**usare il profilattico nei primi 3-4 mesi dopo il trapianto.**

Nel decorso post trapianto è possibile che si presentino alcuni problemi legati alla ripresa della sessualità, a causa dei cambiamenti a cui il fisico va incontro. E' molto importante parlarne, senza timore o vergogna; tacere non può che aggravare il problema: il medico e/o l'infermiera del Day Hospital trapianti sono disponibili ad ascoltarvi, anche assieme al/vostro/a partner, e a darvi dei consigli.

**A partire dal sesto mese dopo il trapianto, tutte le pazienti saranno seguite da un'équipe ginecologica del policlinico S.Orsola-Malpighi per prevenire/trattare eventuali disturbi legati al trapianto.**

# Vacanze

E' consigliabile non prevedere soggiorni al di fuori dell'Italia per almeno 3 mesi dal trapianto.

Prima di programmare eventuali vacanze o viaggi consultarsi sempre con il Medico dell'Ambulatorio Trapianti.



## Conduzione di automezzi



Guidare non costituisce di solito un problema, appena ci si sente in grado di farlo, anche se è opportuno consultare il medico per accertarsi che i farmaci assunti non interferiscano con la sicurezza della guida.

## Ritorno al lavoro o a scuola



La ripresa dell'attività lavorativa e scolastica varia molto da paziente a paziente, ovviamente anche in funzione dell'età e del tipo di lavoro. Ogni singolo caso va discusso con il medico dell'ambulatorio, che presterà tutta l'assistenza possibile.

I Medici dell'ambulatorio trapianti forniranno le informazioni e i chiarimenti necessari, illustrando di volta in volta al paziente e ai familiari l'evoluzione del decorso post TMO e i possibili cambiamenti nello stile di vita, che con il tempo ritornerà a essere assolutamente normale.



## Vaccinazioni

Dopo il trapianto di cellule staminali emopoietiche allogeniche alcune vaccinazioni sono generalmente consigliate, come descritto nella tabella che

segue. Comunque, in considerazione delle possibili differenze della situazione immunologica individuale, **ogni vaccinazione dovrà preventivamente essere autorizzata dal medico dell'équipe trapianti.**

E' una **controindicazione relativa** l'impiego di vaccini a base di batteri o virus vivi per almeno i primi due anni dal trapianto. Tali vaccinazioni sono:

- ✘ Anti-morbillo
- ✘ Anti-rosolia
- ✘ Anti-varicella
- ✘ Anti-parotite
- ✘ Anti-febbre gialla

E' una **controindicazione assoluta** l'impiego di vaccinazione

- ✘ Anti-poliomielite orale con virus vivo attenuato di Sabin
- ✘ Anti-tifica orale con battere vivo attenuato.



**Per le vaccinazioni relative a viaggi in paesi ritenuti a rischio rivolgersi al medico dell'équipe trapianti.**

<i>Vaccinazioni</i>	<i>Intervallo di tempo dal TMO</i>	<i>n° dosi</i>	<i>Somministrazione</i>
<b>Anti-epatite B1</b> (virus ricombinante attenuato, i.m. <sup>2</sup> )	da 6-12 mesi	3	Raccomandata
<b>Anti-Haemophilus influenzale tipo B</b> (polisaccaridico coniugato, i.m. <sup>2</sup> )	da 6 mesi	3	Raccomandata
<b>Anti-pneumococcico PPV23</b> (polisaccaridico 23 valente, i.m. <sup>2</sup> )	a 12-24-36 mesi	1	Raccomandata
<b>Anti-tetanica</b> (anatossina, i.m. <sup>2</sup> )	da 6-12 mesi	3	Raccomandata
<b>Anti-difterica</b> (anatossina, i.m. <sup>2</sup> )	da 6-12 mesi	3	Raccomandata
<b>Anti-influenza A e B subunit</b> (virus inattivato, i.m. <sup>2</sup> )	da 6 mesi	1	Somministrazione stagionale
<b>Anti-epatite A</b> (virus inattivato, i.m. <sup>2</sup> )	da 6-12 mesi	2	Non indicata per la somministrazione di routine
<b>Anti-meningococcico<sup>1</sup></b> (polisaccaridico tetravalente, s.c. <sup>3</sup> )	da 6-12 mesi	1	Non indicato a per la somministrazione di routine
<b>Anti-tifico VI</b> (polisaccaride capsulare, i.m. <sup>2</sup> )	da 6-12 mesi	1	Non indicata per la somministrazione di routine
<b>Anti-pertosse</b> (anatossina, i.m. <sup>2</sup> )	da 6-12 mesi	3	Non raccomandata

<sup>1</sup> è raccomandata l'esecuzione del test immunologico prima della vaccinazione e dopo della stessa

<sup>2</sup> intramuscolo

<sup>3</sup> sottocutaneo

# Le domande dei pazienti...

## 1. E' VERO CHE NON POSSO FARE IL BAGNO AL MARE/PISCINA ?

Dovrebbe evitare di camminare, nuotare o giocare in acque (es. stagni, laghi, fiumi) che possono essere state contaminate da Cryptosporidium, E. coli, liquame, rifiuti umani o animali.

L'acqua del mare e delle piscine non è stagnante e in piscina è trattata con il cloro ed è controllata, consigliamo comunque molta prudenza: in particolare modo è preferibile evitare, nei primi mesi dopo trapianto, i bagni in piscina ed è opportuno consultare eventualmente il medico del Day Hospital/ Amb. Trapianti. Sono consentiti i bagni in mare, evitando le zone vicino agli scarichi e **ATTENZIONE AL SOLE!!!** .

Ti ricordiamo i tre punti per la salute di tutti i nuotatori:

- o Non nuotare quando hai diarrea
- o Non inghiottire l'acqua della piscina ed evita di mettere l'acqua in bocca
- o Mantieni una buona igiene: doccia con sapone prima di nuotare e lava le mani dopo l'utilizzo del bagno e delle aree pubbliche.



## 2. E' VERO CHE NON POSSO PRATICARE SPORT ?

**NO, NON E' VERO!**

L'attività fisica migliora la qualità della vita, l'umore e la prestazione fisica dei pazienti oncologici durante e dopo la terapia.

L'attività fisica regolare migliora il performance status dei pazienti dopo il trapianto. Riduce lo stress psicologico e la fatigue.

**E' una terapia complementare durante e dopo il trattamento dei pazienti oncologici.**



### ***3. E' VERO CHE NON POSSO ANDARE AL CINEMA E NEI LUOGHI CHIUSI E AFFOLLATI ?***

**NO, NON E' VERO!** Dovrebbe eseguire un'accurata igiene delle mani quando si trova in luoghi affollati (es. centri commerciali o ascensori pubblici), dove lo stretto contatto con persone con malattie respiratorie è più facile, specialmente durante i mesi autunnali e invernali. Eviti gli orari di maggiore affluenza e segua le norme indicate per i luoghi chiusi e affollati (igiene delle mani con alcool gel, distanza dalle altre persone e, nel caso non sia possibile mantenerla, utilizzo della mascherina FFP2)..... e utilizzando sempre il buon senso.

### ***4. E' VERO CHE NON POSSO UTILIZZARE I MEZZI PUBBLICI ?***

**NO, NON E' VERO!** Bus e treno si possono intendere come luoghi chiusi e affollati, adottando quindi le precauzioni indicate per questo tipo di luogo (igiene delle mani con alcool gel , distanza dalle altre persone e utilizzo della mascherina FFP2))..... e utilizzando sempre il buon senso.

I viaggi in aereo sono in genere sicuri, sebbene raramente possano essere associati all'acquisizione di patologie respiratorie. Dovrebbe comunque utilizzare accorgimenti come l'utilizzo di mascherina FFP2 e il lavaggio delle mani per evitare infezioni da passeggeri vicini che presentano sintomi respiratori.

Le navi da crociera sono generalmente considerate sicure, anche se possono essere associate alla trasmissione di infezioni gastrointestinali e Legionellosi. Se decide di andare in crociera, ne parli prima con il medico del Day Hospital / Amb. Trapianti.

### ***5. E' VERO CHE NON POSSO ANDARE IN VIAGGIO ALL'ESTERO ?***

E' bene non pianificare viaggi verso paesi in via di sviluppo per 6-12 mesi dal TCSE, e evitare tali mete durante il trattamento per GVHD.

Se dovesse decidere di fare un viaggio di questo tipo, ricordi che:

- o Prima del viaggio, dovrebbero essere valutati il suo lo stato immunologico e l'aggiornamento delle vaccinazioni
- o L'igiene alimentare è fondamentale durante i viaggi in paesi in via di sviluppo

- o E' necessario procurarsi un aggiornamento dettagliato delle informazioni sanitarie dalle organizzazioni di competenza
- o Faccia attenzione al rischio di pandemie influenzali o di SARS.

## ***6. E' VERO CHE CI POSSONO ESSERE RISCHI LEGATI AI RAPPORTI SESSUALI ?***

**SI E' VERO!** Se non ti trovi in una condizione di relazione stabile, dovresti usare il condom (profilattico) durante il contatto sessuale. Dovresti evitare del tutto attività sessuali occasionali non protette per tutto il periodo in cui l'immunodeficienza è severa. Sono da evitare le pratiche sessuali che comportano l'esposizione orale alle feci.

## ***7. E' VERO CHE LA PRESENZA DI ANIMALI DOMESTICI PUO' COSTITUIRE UN RISCHIO ?***

NELL'IMMEDIATO PERIODO POST-TRAPIANTO, esiste il rischio potenziale di infezione legato alla presenza di animali domestici, che comunque non devono essere allontanati, a parte rare eccezioni. Le ricordiamo di usare sempre il buon senso e di seguire questi piccoli accorgimenti durante il periodo di immunodepressione:

- o Eviti di "adottare" animali malati, randagi o giovani (gatti <6 mesi)
- o Eviti il contatto con animali malati (diarrea)
- o Eviti il contatto con rettili, anatrocchi e pulcini e animali esotici
- o Garantisca sempre la salute e l'aggiornamento delle vaccinazioni raccomandate del tuo animale domestico
- o Non permetta all'animale di cacciare altri animali, di mangiare feci di altri animali, di avere accesso alla spazzatura
- o Eviti il contatto con escrementi animali, altrimenti si ricordi di indossare guanti monouso mentre raccoglie le feci e di lavare accuratamente le mani al termine dopo averle smaltite
- o Alimenti il suo animale solo con cibo di qualità, nel caso utilizzi mangimi o scatolame, e ben cotto, nel caso si tratti di cibo preparato in casa
- o Non tenga la lettiera del gatto in stanze dove si mangia o si prepara il cibo. La lettiera dovrebbe essere cambiata e pulita quotidianamente da qualcuno



che non sia il paziente durante i primi sei mesi post trapianto

- o Se è Lei ad eseguire la pulizia della lettiera, indossi guanti monouso e mascherina FFP2, li getti al termine, e lavi le mani accuratamente dopo aver rimosso i guanti
- o Il contenuto della lettiera dovrebbe essere rimosso con cautela per prevenire aerosol
- o Chiunque esegue la pulizia della lettiera dovrebbe lavare accuratamente le mani con acqua e sapone dopo la procedura
- o Tenga il gatto preferibilmente in casa
- o Alimenti il suo gatto solo con cibo commerciale in scatola o secco, o con cibo ben cotto
- o Eviti un'eccessiva promiscuità con l'animale.

## ***9. POSSO FARE GIARDINAGGIO ?***

Durante i primi sei mesi dopo il trapianto e nei periodi di consistente immunosoppressione, è bene **evitare il giardinaggio o il contatto diretto con terra**, piante o loro aerosol, per non esporsi al rischio di infezioni causate da funghi, parassiti e batteri patogeni associati all'esposizione a terra, piante e loro aerosol.

Se tale attività è inevitabile o è per Lei molto importante, dovrebbe indossare guanti protettivi e la mascherina FFP2 mentre maneggia la terra o le piante e lavarsi accuratamente le mani la termine dell'attività.

## ***10. E' VERO CHE CI SONO RISCHI LEGATI AL FUMO?***

**SI E' VERO!** Oltre al rischio ormai noto a tutti, c'è anche un rischio microbiologico (di contrarre funghi) legato alle foglie di tabacco essiccate.

## ***11. E' VERO CHE CI POSSONO ESSERE RISCHI LEGATI ALL'USO DI MEDICINE NATURALI?***

Sì, è sempre presente il rischio di contrarre funghi, quindi se vuole assumere medicine di questo tipo, deve farlo sotto controllo medico e comunque dopo consulto con il medico dell'Amb./Day Hospital trapianti.

## *12. E' VERO CHE NON POSSO PRENDERE L'APERITIVO?*

Non è vero, l'importante è che eviti snack bar, buffet, gastronomie, dove ci possono essere cibi non cotti e che possono essere stati a temperatura ambiente per lungo tempo

## *13. E' VERO CHE NON POSSO MANGIARE AL FAST-FOOD?*

Non è vero! E non è vero che il rischio di contrarre infezioni sia più alto mangiando al fast-food piuttosto che nei ristoranti classici.

Consigliamo tuttavia, qualche piccolo accorgimento:

- o Chiedere che il cibo sia preparato al momento
- o Evitare frutta e verdura crude
- o Chiedere contenitori monodose per i condimenti
- o Non appoggiare le stoviglie direttamente sul tavolo

## *14. E' VERO CHE NON POSSO MANGIARE L'HOT-DOG?*

Dovrebbe evitare Hot-Dog e altri piatti da rosticceria a base di carne, a meno che non vengano scaldati fino a renderli "FUMANTI".

Inoltre le ricordiamo che è bene evitare di acquistare cibi dai venditori ambulanti, in quanto non ci sono garanzie che siano stati preparati seguendo adeguate procedure igieniche.

## *15. E' VERO CHE NON POSSO MANGIARE L'INSALATA*

No, non è vero! Le verdure in foglia e la frutta non sbucciabile possono essere consumate crude selezionando accuratamente il prodotto che deve essere fresco e in ottimo stato; procedere quindi al lavaggio con disinfettante per alimenti, asciugarlo o centrifugarlo in modo da eliminare il più possibile l'acqua. La procedura va eseguita su una singola porzione poco prima di consumarla.

## *16. POSSO MANGIARE NEI RISTORANTI ETNICI?*

**Si!** Ricordando di evitare:

- o I buffet
- o I cibi contenenti carne, pesce o uova crude (anche il pesce affumicato crudo)
- o I prodotti derivati dal miso
- o Le salse per verdure
- o Il Matè the
- o Il miele crudo
- o Tutti i prodotti vegetali crudi
- o I formaggi contenenti peperoncino, vegetali crudi, muffe, e i formaggi soffici messicani

## *17. E' VERO CHE DEVO USARE DIVERSI PIANO DI LAVORO QUANDO CUCINO?*

**Si!** Il pollame crudo, le carni e i frutti di mare, dovrebbero essere manipolati su superfici separate (tagliere o banco), rispetto agli altri prodotti, per evitare contaminazioni crociate. In alternativa, li puoi lavare con acqua calda e sapone tra i diversi alimenti.

## *18. POSSO STRINGERE LA MANO?*

**Si!** Si ricordi solo che la mano ha un ruolo importante nella trasmissione delle infezioni ( vedi lavaggio delle mani a pag. 18 )

.....E NON DIMENTICHI MAI DI USARE IL BUON SENSO!!!!!



