

Kimioterapia tratamendua jasotzen ari zara. Horrek esan nahi du tratamendu-zikloetan albo-ondorio batzuk ager daitezkeela, kontsultan adierazi dizuten bezala. Horretarako, erabilgarriak izan daitezkeen zainketa orokor batzuk egin ditzakezu.

ALBO-ONDORIO OHIKOENAK	GOMENDIO OROKORRAK
• ASTENIA (energia edo bizitasun faltaren sentrazioa). • LARRUAZALEKO ERUPZIOA, PRURITOA (azkurak hazka egiteko gogoa eragiten du) • GORAGALEAK, GONBITOAK • JATEKO GOGOA GUTXITZEA • BEHERAKOA / IDORRERIA • MUKOSITISA (zauriak ahoan) • NEUTROPENIA/ANEMIA/PLAKETOPENIA (odol-zelulen kantitatea murriztea)	Komuna erabili ondoren, komunekeo tangari bi aldiz ematea eta/edo lixiba botatzea gomendatzen da kimioterapia saioaren ondoren 7 egunez. <u>LARRUAZALAREN ZAINKETAK</u> - Xaboi eta xanpu leunak erabili eguneroko garbiketarako - Muturreko tenperaturak saihestu. - Eman egunero krema hidratatzaile hipoalergenikoa gorputzean, eskuetan eta oinetan barne. - Eguzkitan egonez gero, erabili 50 baino FPS handiagokom eguzki-babesa. <u>AHOAREN ZAINKETAK</u> - Egin aho-garbiketa zurda biguneko eskuila eta alkoholik gabeko kolutorioak erabiliz. - Egin irakuzketak bikarbonatoa eta ura erabiliz. <u>HESTE-PATROIAREN ALTERAZIOA</u> - Egunean 1,5 litro likido edan. - Heste-patroia berreskuratu dieta eginez (idorgarria beherakoa bada / zuntz askokoa idorreria bada). - Egoerak bere horretan jarraitzen badu edo larriagotzen bada, galdetu. <u>NEUTROPENIA</u> - 38°C-tik gorako sukarra izanez gero, larrialdietara joan, botikarik hartu gabe. - Saihestu leku itxiak eta infekzio-prozesuak dituzten pertsonekin kontaktua izatea. - Eskuetako higiena maiz egin, batez ere otordu bakoitzaren aurretik eta ondoren, komuna erabilitakoan. <u>ASTENIA/NEKEA</u> - Atsedenaldiak luzatu. - Jarduera jakin bati eutsi: paseatu, bizikleta, lanak egin... <u>EBIDENTZIA ZIENTIFIKORIK GABEKO ZAINKETAK</u> - Ahoko lehertasuna: irakuzketak egin kamamila + limoi erdiaren zukua erabiliz (+oliba olio). - Goragaleak gutxitzea: Jengibre infusioa/ Coca-Cola, zurrupada txikiak eginez. - Dialisia, toxikotasuna gutxitzea: ur bainuak + itsas gatz. - Goragale-sentsazioa, urdaileko ondoeza, erremina: jengibre-infusioa.

Lehen deskribatutako albo-ondorioetako bat agertzen bada, jarri harremanetan erizaintzako kontsultarekin.

- Erizaintzako kontsulta 2, telefono zenbakia: 945007468 (astelehenetik ostiralera 10:00etatik 14:00etara).
- Ordutegi horretatik kanpo edo beste edozein kontsulta egiteko, jarri harremanetan Call Center-ekin 945007500 telefono-zenbakian.