



Bệnh Nhân Nội Trú Xuất Viện Phục Vụ của Khoa Máu/Bướu

Tự chăm sóc và những số điện thoại để gọi

Tài liệu này cung cấp thông tin để xem tại tư gia sau khi xuất viện của dịch vụ bệnh nhân nội trú Khoa Huyết/Ung Thư tại Bệnh Viện Đại Học Washington (UWMC).

Bác sĩ khoa Bướu của bạn là:

Cuộc Hẹn

Nếu bạn có thắc mắc về một cuộc hẹn đã làm hoặc muốn làm một cuộc hẹn, xin gọi nhóm Phối Hợp Viên của bạn:

Tên: _____

Điện thoại: _____



Bệnh Viện Đại Học Washington

Gia Cư Truyền Dịch và Cung Cấp Dùng Liệu

Nếu bạn có nhận dùng liệu ống truyền dịch do công ty gia cư truyền dịch cung cấp, xin vui lòng đọc các thông tin của họ đã cho bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi về truyền dịch hoặc đồ dùng.

Nguy Cơ Nhiễm Trùng

Bạch huyết cầu (WBCs) giúp bảo vệ cơ thể không bị nhiễm trùng. Nhưng, hóa trị có thể làm giảm số WBC gọi là *bạch cầu trung tính*. Tình trạng máu này được gọi là *giảm bạch cầu*.

Nếu bạn bị giảm bạch cầu, có nguy cơ cao về nhiễm trùng.

Để giúp ngừa nhiễm trùng:

- Dùng xà phòng và nước ấm rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Hoặc, bạn có thể sử dụng một loại gel sát trùng có chứa ít nhất 60% rượu cồn.

- Tránh xa đám đông, những người bị bệnh, và trẻ em gần đây mới có chủng ngừa. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về bao lâu bạn phải tránh xa trẻ em gần đây mới có chủng ngừa. Lần này thay đổi tùy theo chủng ngừa.
- Bạn phải chủng ngừa cúm và yêu cầu những người chăm sóc của bạn cũng phải chích ngừa, Dùng dùng thuốc chủng ngừa xịt mũi
- Không nên gần gũi với những người đã dùng thuốc chủng ngừa xin mũi ít nhất 2 tuần.
- Dùng giấy có chất sát trùng lâu sạch những đồ dùng mà bạn thường dùng. Bao gồm điện thoại và bàn đánh chữ máy tính.
- Dùng sờ vào mắt, mũi, miệng, và ống truyền tĩnh mạch của bạn, đặc biệt là nếu tay của bạn không sạch sẽ.
- Phải chăm sóc răng và nướu răng của bạn. Dùng một bàn chải mềm đánh răng. Ngoài đánh răng và dùng giấy tơ răng chà nhẹ giữa hai kẽ răng.

Chăm sóc ống thông tĩnh mạch trung ương

Thay băng của ống thông tĩnh mạch trung ương vào ngay: _____

- Lau sạch ống thông tĩnh mạch và thay băng theo hướng dẫn. Hàng tuần phải thay băng cả hai ống thông và nơi luồn vào (PICCs). Nói chuyện với Phôi Hợp Viên Y Tá SCCA nếu bạn không có văn bản hướng dẫn thay băng và chăm sóc thông ống.
- Bơm 10 ml nước muối và 3 ml thuốc heparin vào hai lỗ miệng của ống thông tĩnh mạch mỗi ngày một lần và sau mỗi lần sử dụng.
- Bơm 10 mL nước muối cả hai lỗ miệng PICC mỗi tuần và mỗi lần sử dụng.
- Tắm hoặc lau thân thể mỗi ngày:
 - Dùng bọc Parafilm để che dán ống thông tĩnh mạch hoặc giấy PICC
 - Dùng bọc Aquaguard, Bọc nhựa, miếng gián nhựa, hoặc một bọc tay nhựa tắm.
 - Nếu bạn dùng một cái nắp Curoc đậy miệng ống, phải dùng bọc Parafilm che đậy cả hai nắp đậy và nơi nối.

Nóng Sốt

Nóng sốt thường là dấu hiệu đầu tiên của cơ thể bạn đang chống nhiễm trùng. Trong khi bạn đang hóa trị, nóng sốt có thể là một vấn đề trầm trọng cần chú ý **ngay lập tức**. Bạn phải điều trị để an toàn đời sống.

Bạn **phải** theo dõi chặt chẽ nhiệt độ của bạn trong khi bạn đang hóa trị. Để làm điều này, hãy đo nhiệt độ của bạn:

- 2 lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối
- Bất cứ lúc nào bạn cảm thấy nóng hoặc lạnh, hoặc có lạnh rung.

Gọi cho một nhân viên y tế chăm sóc của bạn **ngay lập tức** nếu bạn có:

- Sốt cao hơn 100,9 ° F (38.3 ° C) đo bằng miệng
- Sốt cao hơn 100.2 ° F (37.8 ° C) nhiệt độ đo ở *nách* (dưới cánh tay)
- Sốt cao hơn 100.4 ° F (38 ° C) đo bằng miệng hơn 1 giờ
- Sốt cao hơn 99,9 ° F (37.5 ° C) đo nhiệt độ ở nách hơn 1 giờ
- Sốt cao hơn 1 độ của độ bình thường nếu bạn đang dùng thuốc steroids như là thuốc prednisone hoặc thuốc methylprednisone
- Lạnh rung (ngay cả nếu nhiệt độ của bạn là bình thường)
- Triệu chứng cảm lạnh như là chảy nước mũi, nước mắt, hắt xì hơi, và ho

Nếu bạn có nóng sốt:

- Bạn **phải** gọi bác sĩ. Nếu có sốt ban đêm, **Đừng chờ** đến sáng hôm sau mới gọi.
- **Bác sĩ của bạn có thể nói bạn phải đi đến phòng cấp cứu (ER).** Bạn nên thi hành theo hướng dẫn của họ. Nếu bạn đã có hóa trị gần đây, mang theo thẻ màu xanh ghi rõ rằng bạn gần đây đã được hóa trị. Hãy đưa thẻ màu xanh cho y tá tại phòng cấp cứu.

Vấn đề sức khỏe khác

Để biết thêm chi tiết về các triệu chứng và chăm sóc tại nhà, xin vui lòng đọc Tài Liệu Bệnh Nhân Chăm Sóc của Trung Tâm Chăm Sóc Ung Thư Liên Hiệp Seattle (SCC A).

Vấn đề khẩn cấp

Nếu bạn có bất cứ triệu chứng sau đây thì gọi bác sĩ chăm sóc **ngay lập tức**:

- Nơi ống thông tĩnh mạch trong ung có thay đổi, như là bị đỏ, sưng, đau hoặc chảy nước
- Thay đổi màu nước tiểu, đau hoặc nóng rát khi đi tiểu, hoặc không thể đi tiểu hơn 8 tiếng
- Mới có ho hoặc khó thở
- Dùng thuốc chống buồn nôn vẫn còn buồn nôn hoặc ói mửa

- Mỗi ngày có tiêu chảy hơn 5 lần
- Có vấn đề khi dùng thuốc của bác sĩ cho toa
- Mới bị đau hoặc cơn đau khác biệt
- Mới có chảy máu hoặc chảy nhiều máu hoặc bầm tím
- Đau đầu hay chóng mặt
- Thay đổi khả năng suy nghĩ rõ ràng
- Ngã nhào, đặc biệt là nếu có đấm đầu của bạn

Gọi Cho Ai

Bảng này liệt kê chi tiết để gọi tùy theo ngày và thời gian:

Nếu Bạn Gọi	Gọi Số Này
Những ngày trong tuần, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.	Y tá của bạn tại SCCA: Tên: _____ Số: _____
Những ngày trong tuần, 5 giờ chiều đến 10 giờ tối. Những ngày cuối tuần, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Những ngày lễ, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.	SCCA: 206.606.2111
Ngững ngày trong tuần, 10 giờ tối đến 8 giờ sáng. Những ngày cuối tuần, 6 giờ chiều đến 8 giờ sáng. Những ngày lễ, 5 giờ chiều đến 8 giờ sáng.	Gọi cho tổng đại UWMC: 206.598.6190 Để báo cho bác sĩ trực về Khoa Máu/Ung Thư. Khi gọi phải cho số điện thoại của bạn để bác sĩ trực gọi lại bạn.

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế chăm sóc nếu bạn có câu hỏi hoặc quan tâm.



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 University of Washington Medical Center (UWMC).

Your clinic oncologist is:

For Appointments

If you have questions about a scheduled appointment, or to make an appointment, please call your Team Coordinator:

Name: _____

Phone: _____



*University of Washington
Medical Center*

Home Infusions and Line Supplies

If you receive your line supplies from a home infusion agency, please read the information they gave you if you have any questions on home infusions or supplies.

Risk of Infection

White blood cells (WBCs) help protect your body from infection. But, chemotherapy can decrease your numbers of 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, people who are sick, and children who have recently received vaccines. Talk with your doctor about how long you should avoid children who were recently vaccinated. This time varies depending on the vaccine.
- Get your flu vaccine and ask your caregivers to get theirs, too. Avoid nasal spray vaccines.
- Avoid contact with people who have received nasal vaccines for at least 2 weeks.
- 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. Also, brush and floss your teeth gently.

Central Line Care

Your central line dressing will be changed on: _____

- Clean your central line site and change your dressing as instructed. Dressings for both tunneled and peripherally inserted central catheters (PICCs) must be changed weekly. Talk with your SCCA Clinical Nurse Coordinator if you do not have written instructions on dressing changes and flushing.
- Flush both lumens of your tunneled central line with 10 mL saline and 3 mL heparin once a day and after each use.
- Flush both PICC lumens with 10 mL saline once a week and after each use.
- Shower or bathe every day:
 - Cover the claves of your tunneled central line or PICC 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.

Fever

A fever is often the first sign of 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 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 **right away** if you have:

- Fever higher than 100.9°F (38.3°C) by mouth
- Fever higher than 100.2 °F (37.8° C) with an *axillary* (under the arm) thermometer
- Fever higher than 100.4°F (38°C) by mouth for more than 1 hour
- Fever higher than 99.9°F (37.5°C) with an axillary thermometer for more than 1 hour
- Fever more than 1 degree higher than normal if you are taking steroids such as prednisone or methylprednisone
- Shaking chills (even if your temperature is normal)
- Cold symptoms such as a runny nose, watery eyes, sneezing, and coughing

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, take your green wallet card with you that says you recently had chemotherapy. Show it to the nurse who greets you at the ER.

Other Health Concerns

For more details about symptoms and home care, please read your Seattle Cancer Care Alliance (SCCA) Patient Care Manual.

Urgent Concerns

If you have any of these symptoms, call a member of your care team **right away**:

- Changes in your central line site, such as redness, swelling, pain, or drainage
- Changes in urine color, pain or burning while urinating, or not being able to urinate for more than 8 hours
- New cough or shortness of breath
- Nausea or vomiting that is not controlled with anti-nausea medicine

- Diarrhea more than 5 times each day
- Problems taking your prescribed medicines
- New or different pain
- New or increased bleeding or bruising
- Headache or dizziness
- Change in your ability to think clearly
- A fall, especially if you hit your head

Who to Call

This table shows who to call based on the day and time you are calling:

If You Are Calling	Call This Number
Weekdays, 8 a.m. to 5 p.m.	Your SCCA Clinical Nurse Coordinator: Name: _____ Phone: _____
Weekdays, 5 p.m. to 10 p.m. Weekends, 8 a.m. to 6 p.m. Holidays, 8 a.m. to 5 p.m.	SCCA Triage: 206.606.2111
Weekdays, 10 p.m. to 8 a.m. Weekends, 6 p.m. to 8 a.m. Holidays, 5 p.m. to 8 a.m.	UWMC paging operator: 206.598.6190 Ask for the Hematology/Oncology Fellow on call to be paged. Give them your phone number and the Oncology Fellow will return your call.

Questions?

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