FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Plan dnia wlewu

Od wieczora przed, przez dzień wlewu, do pierwszej nocy po – krok po kroku, do odhaczania.

Data wlewu: _____ **Godzina stawienia się:** _____ **Oddział / sala:** _____ **Cykl nr:** _____

Telefon do oddziału (dzień i noc): _____ **Kto mnie odwozi / przywozi:** _____

Wieczór przed — 20:00–22:00

- [ ] Torba spakowana i przy drzwiach (checklista „Torba na wlew")
- [ ] Leki przedwlewowe (sterydy, przeciwwymiotne) – sprawdź, czy mam je wziąć wieczorem czy rano: _____
- [ ] Wypij dodatkową szklankę wody; lekka kolacja, bez ciężkich i tłustych potraw
- [ ] Zdjęcie listy leków i karty DiLO w telefonie; ładowanie telefonu i powerbanku
- [ ] Ustal godzinę wyjazdu z osobą, która wiezie; zostaw klucze/instrukcje w domu
- [ ] Spróbuj położyć się wcześniej – nawet jeśli sen nie przyjdzie, odpoczynek też się liczy

Rano w dniu wlewu — od pobudki do wyjścia

- [ ] Leki poranne zgodnie z zaleceniem (niektóre trzeba wziąć, innych NIE – sprawdź): _____
- [ ] Zjedz lekkie śniadanie, chyba że masz być na czczo – pusty żołądek nasila mdłości
- [ ] Wypij 1–2 szklanki wody – nawodnione żyły łatwiej się wkłuwa (jeśli lekarz nie ograniczył płynów)
- [ ] Ubranie z luźnym rękawem lub rozpinane; warstwy – na sali bywa zimno
- [ ] Krem na miejsce wkłucia (jeśli zalecono, np. przy porcie) na godzinę przed
- [ ] Zmierz temperaturę – gorączka to powód do telefonu PRZED wyjazdem, nie po przyjeździe

Na oddziale – przed podaniem — rejestracja, krew, lekarz

- [ ] Zgłoś się w rejestracji / na oddziale, podaj kartę DiLO lub skierowanie
- [ ] Badanie krwi (jeśli nie było dzień wcześniej) i oczekiwanie na wynik – to zwykle najdłuższa część dnia
- [ ] Rozmowa z lekarzem: powiedz o wszystkim, co było po poprzednim cyklu – kartka cyklu w ręku
- [ ] Powiedz o nowych lekach, suplementach, gorączce, biegunce, wysypce, drętwieniu – nawet jeśli minęło
- [ ] Zapytaj, ile potrwa dzisiejszy wlew i o której orientacyjnie koniec
- [ ] Toaleta przed podłączeniem – potem to wyprawa ze stojakiem

W trakcie wlewu — kilka godzin

- [ ] Wkłucie / port: powiedz od razu, jeśli piecze, boli, puchnie lub czujesz chłód w ręce
- [ ] Pij małymi łykami przez cały czas; ssij cukierek miętowy lub imbirowy przy mdłościach
- [ ] Nie wstawaj gwałtownie; o pomoc proś pielęgniarkę, nie sąsiada
- [ ] Zgłoś natychmiast: duszność, swędzenie, zaczerwienienie, zawroty, ból w klatce, dreszcze – to może być reakcja na lek
- [ ] Zajmij głowę: słuchawki, krzyżówka, drzemka; nie musisz być „miły" dla wszystkich na sali
- [ ] Przed wyjściem: zapisz, co podano, i odbierz zalecenia + recepty na leki osłonowe

Po powrocie do domu — popołudnie i wieczór

- [ ] Leki osłonowe o właściwej porze – nastaw przypomnienie w telefonie: _____
- [ ] Jedz małe, zimne porcje co 2–3 godziny; nie czekaj na głód, bo może nie przyjść
- [ ] Pij dużo – zapisz, ile (cel wg zaleceń); mocz powinien być jasny
- [ ] Odpoczywaj, ale wstań na krótki spacer po mieszkaniu – zmniejsza ryzyko zakrzepów
- [ ] Zmierz temperaturę wieczorem i zapisz; przy 38 °C i więcej – dzwoń
- [ ] Niektóre leki wydalane są z moczem i płynami 48 h – spłukuj toaletę dwa razy, myj ręce, higiena intymna wg zaleceń

Pierwsza noc i następny dzień — czujność bez paniki

- [ ] W nocy: termometr, woda, telefon i numer do oddziału przy łóżku; leki przeciwwymiotne „na wszelki wypadek" w zasięgu ręki
- [ ] Rano: temperatura, ocena mdłości, wypróżnienie, miejsce wkłucia (zaczerwienienie? ból?)
- [ ] Zapisz dzień na kartce cyklu – to pierwszy „dołek" lub nie; po 2–3 cyklach będziesz wiedzieć
- [ ] Jeśli wymiotujesz, nie utrzymujesz płynów, masz gorączkę, krwawisz, boli miejsce wkłucia – dzwoń, nie czekaj do wizyty
- [ ] Zaplanuj na ten dzień nic – a jeśli jest dobrze, potraktuj to jak prezent, nie normę

Co zmienię następnym razem (jedno zdanie po każdym wlewie): _____

Czerwone flagi w dniu wlewu i po nim – dzwoń do oddziału, w nocy też

Gorączka 38 °C lub wyższa (albo inny próg podany przez Twój ośrodek), dreszcze; duszność, ból w klatce; wymioty, które nie pozwalają utrzymać płynów; krwawienie, które nie ustaje; ból, obrzęk lub zaczerwienienie w miejscu wkłucia; nagłe splątanie lub bardzo silne osłabienie. Nie bierz leków przeciwgorączkowych „żeby zbić i zobaczyć" – mogą ukryć infekcję przy niskiej odporności.