

## Belangrijke telefoonnummers

Verpleegafdeling	+32 3 443 35 11
Secretariaat campus Sint-Augustinus	+32 3 443 37 37
AZ Klina (afdeling inwendige 1)	+32 3 650 50 59
AZ Nikolaas (secretariaat raadpleging)	+32 3 760 29 85

© GZA - mei 2021

# Ontslag na een autologe stamceltransplantatie

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen  
gzaziekenhuizen@gza.be  
www.gzaziekenhuizen.be

## Opvolging

Naar huis gaan betekent niet alleen een opluchting, maar brengt vaak ook angst of onzekerheid met zich mee omdat je de veilige omgeving van het ziekenhuis verlaat.

Je mag er zeker van zijn dat je behandelend arts je enkel naar huis laat gaan wanneer dit voor jou haalbaar en verantwoord is.

Na je ontslag volgen we je bloedwaarden nauwgezet op via het dagziekenhuis oncologie of de raadpleging. De intensiteit en de frequentie van de opvolging is afhankelijk van de bloedwaarden bij ontslag.

Omwille van een verhoogd risico op een zona-opstoot in de eerste maanden na een transplantatie, krijg je bij ontslag nog een antiviraal middel voorgeschreven. Er zijn ook een aantal vaccinaties voorzien die op het gepaste moment zullen worden voorgeschreven.

## Voeding

Na je ontslag mag je terug normaal eten. Het blijft belangrijk om de basishygiëne bij de bereiding in het oog te houden. Misschien is je eetlust nog niet optimaal na je ontslag. Daarom raden we aan om frequente kleine maaltijden te nuttigen. Indien nodig kan je tijdens je controles ook het advies van de diëtisten vragen. Het gebruik van alcohol is mogelijk, maar we raden aan dat te beperken tot twee glazen per dag.

## Mogelijke complicaties

### a. Infecties

De eerste maanden ben je nog erg gevoelig voor infecties. Er zijn verschillende soorten kiemen die infecties kunnen veroorzaken. Deze kunnen van buitenaf overgedragen worden, maar ook kiemen vanuit je eigen lichaam kunnen je ziek maken.

Het is van groot belang om een infectie tijdig te herkennen. De eerste symptomen zijn vaak koorts en/of rillingen. Bijkomende symptomen hangen af van de plaats waar de infectie zich voordoet, bijvoorbeeld keelpijn, hoesten, huiduitslag ...

### b. Bloedingen

Er is een verhoogd risico op bloedingen zolang je bloedplaatjes nog niet op het normale niveau staan. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten door blauwe plekken, bloedend tandvlees of een bloedneus.

### c. Andere

- Blijvende diarree;
- kortademigheid;
- aanhoudend overvloedig braken;
- plotseling hevige pijn.

In al deze bovenstaande gevallen is het raadzaam om contact op te nemen met je behandelend arts, de verpleegafdeling of jouw huisarts. Dat geldt ook 's avonds, 's nachts en in het weekend.

### d. Bewegen

Een stamceltransplantatie kan je conditie behoorlijk onderuit halen. Eens thuis zal je niet meteen weer je vertrouwde taken kunnen opnemen.

Door je verminderde conditie voel je je sneller moe waardoor je meer wil rusten en nog minder gaat bewegen. Regelmatig bewegen en zo spierkracht opbouwen, is de beste revalidatie. Gewoon de post uit de brievenbus halen of de hond uitlaten, is revalideren. Je kan stilaan overgaan naar activiteiten die je langer kan volhouden. Korte krachtige inspanningen kan je best vermijden.

In het begin zal je goed naar je lichaam moeten luisteren door te doseren en langzaam op te bouwen. Plan je dag dus niet meteen overvol, las rustpauzes in. Stel ook prioriteiten en bewaar je energie voor de dingen die je belangrijk vindt.

### e. Huidverzorging

Door de behandeling kan jouw huid nog een tijdje droog en gevoelig aanvoelen. We raden aan om hydraterende en niet-geparfumeerde producten te gebruiken. Het eerste jaar na de transplantatie kan jouw huid sneller en ernstiger verbranden door overmatige blootstelling aan de zon. Je kan jouw huid daar tegen beschermen door een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor te gebruiken.

### f. Seksualiteit, menstruatie en anticonceptie

Medisch gezien is er geen bezwaar tegen seksueel contact. Door de bijwerkingen van de chemotherapie kan de seksuele beleving echter veranderen en de behoefte aan seks verminderen.

Om een balans te vinden in de nieuwe seksualiteitsbeleving is het belangrijk dat je er met jouw partner over praat.

Bij vrouwen zal de menstruatie de eerste maanden waarschijnlijk uitblijven. Wanneer de menstruatie wel op gang komt, is deze meestal onregelmatig. Vrouwen kunnen na de behandeling ook vervroegd in de overgang komen of onvruchtbaar worden.

Mannen kunnen mogelijk problemen ervaren met erectie en zaadlozing. De spermaproductie kan ook sterk afnemen of stoppen waardoor ze onvruchtbaar worden.

Zolang het niet zeker is dat de behandeling onvruchtbaarheid heeft veroorzaakt, is het verstandig om na te denken over het gebruik van voorbehoedsmiddelen.

Aarzel niet om jouw arts aan te spreken bij vragen of problemen op dit gebied.