

Samoopieka długoterminowa - jak się do niej przygotować?

Podstawowym narzędziem do pracy dla Pacjenta po przeszczepie jest *Dzienniczek samokontroli*, prowadzony regularnie przez przynajmniej 6 miesięcy od zabiegu. *Dzienniczek samokontroli* jest wykazem sukcesywnie zapisywanych najważniejszych obserwacji zachodzących w organizmie biorcy przeszczepu, a mianowicie:

- Masa ciała;
- Temperatura ciała;

- Ciśnienie tętnicze krwi;
- Tętno;

- Bilans płynów;

Jak prawidłowo prowadzić samokontrolę?

Należy ważyć się codziennie rano, po skorzystaniu z toalety, przed śniadaniem. Wieczorny pomiar masy ciała jest zazwyczaj wyższy nawet o 1-2 kg.

W warunkach domowych przez pierwsze 6 miesięcy temperaturę ciała należy mierzyć przynajmniej raz dziennie w godzinach popołudniowych (około godziny 16:00). Pomiaru należy dokonywać pod pachą tej ręki, na której nie ma czynnej przetoki tętniczo-żyłnej do hemodializy. Prawidłowa temperatura ciała powinna wynosić od 36,6-37°C.

Ciśnienie należy mierzyć zawsze o tej samej porze - rano przed zażyciem leku obniżającego ciśnienie lub 2 godziny po zażyciu porannej dawki leków.

Prawidłowa wartość ciśnienia tętniczego krwi powinna wynosić mniej niż 140/90 mm Hg przy czym optymalna wartość wynosi 120/80 mm Hg.

Prawidłowa wartość akcji serca powinna wynosić około 68-84 uderzeń na minutę.

Bilans płynów powinien być zbliżony do zera, tzn. po odjęciu wydalanej objętości moczu i strat wody przez skórę oraz oddychanie od objętości płynów przyjętych powinieneś otrzymać wartość zbliżoną do zera.