

# KAKO SE PRIPREMITI ZA AUTOLOGNU TRANSPLANTACIJU KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA, ŠTO VAS OČEKUJE U ZAŠTITNOJ IZOLACIJI I KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

Ljiljana Pomper, dipl. med. techn.

Glavna sestra Zavoda za hematologiju KB Merkur

Zagreb, 05. 12. 2017.

# SADRŽAJ PREZENTACIJE

- Što je to autologna transplantacija krvotvornih matičnih stanica i kako izgleda postupak?
- Što bolesnike čeka u bolnici i kako se na to pripremiti? (iskustvo našeg centra)

**Koja su najčešća pitanja bolesnika i nedoumice?**

- Kako izgleda oporavak nakon transplantacije?

# AUTOLOGNA TRANSPLANTACIJA KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA

- Postupak kojim se bolesniku vraćaju **njegove vlastite krvotvorne matične stanice**, sakupljene najčešće iz periferne krvi
- Postupku **UVIJEK** prethodi primjena **velikih doza kemoterapije**
  - uništavaju zločudne mijelomske stanice
  - ujedno uništavaju i stanice koštane srži
- **Krvotvorne matične stanice omogućavaju koštanoj srži da se oporavi od kemoterapije**

**1) Primjena kemoterapije - velike doze melphalana**



**2) Tranplantacija krvotvornih matičnih stanica**



# KAKO SE ODVIJA POSTUPAK TRANSPLANTACIJE?

- 1. faza: sakupljanje krvotvornih matičnih stanica

Pauza od najmanje mjesec dana bez terapije

- 2. faza: transplantacija krvotvornih matičnih stanica

Planiraju se obično dvije transplantacije:

- ✓ prva transplantacija obično mjesec dana nakon sakupljanja
- ✓ druga trasnplantacija ponekad unutar 6 mjeseci od prve,  
ili kasnije

# SAKUPLJANJE PERIFERNIH KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA

- Bolesnik se **kratkotrajno (obično 2-3 dana) hospitalizira** radi primanja kemoterapije (velika doza ciklofosfamida -Endoxan®)
- Bolesnik se zatim **otpušta kući (otprilike na tjedan dana)** i pritom dobije na ruke „**granulocitni faktor rasta**“ koji sam aplicira 24 sata po isteku citostatika (postepeni pad broja leukocita)
- Kada se očekuje porast broja leukocita (i krvotvornih matičnih stanica), bolesnik se **ponovno hospitalizira** da bi se sakupile njegove krvotvorne matične stanice (ako ih ima dovoljno)



# Leukafereza: postupak oduzimanja perifernih krvotvornih matičnih stanica

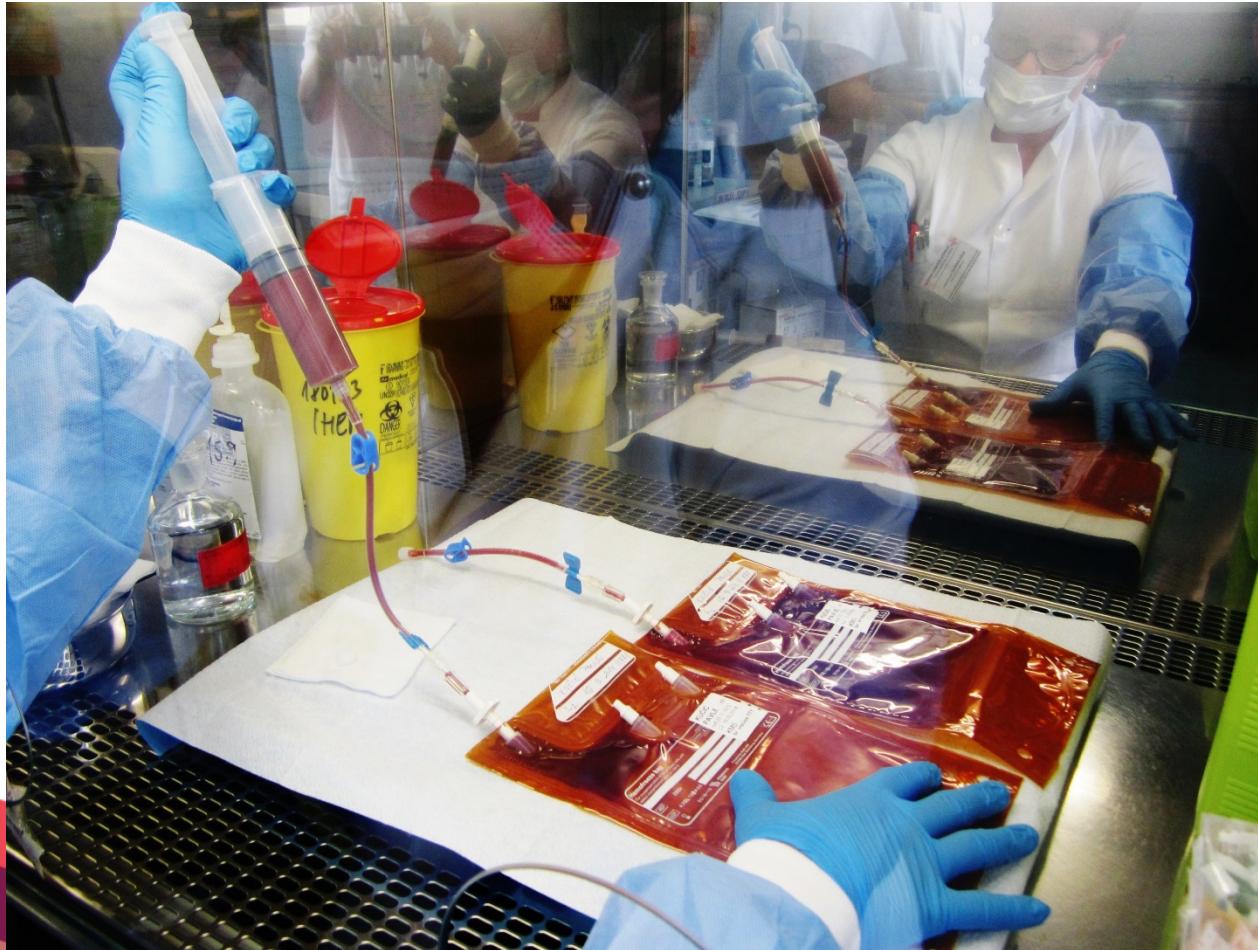
- **Stanični separator** ili aparat za aferezu
- Postupak sakupljanja stanica obično traje **tri do četiri sata** (jedan dan ili više)
- U veliku venu (najčešće venu u preponi) postavi se **kateter za dijalizu**
- Krvotvorne matične stanice se odvajaju, a preostala krv se vraća u krvotok
- Nakon sakupljanja **otpust kući**



# Krvotvorne matične stanice dobivene postupkom leukafereze



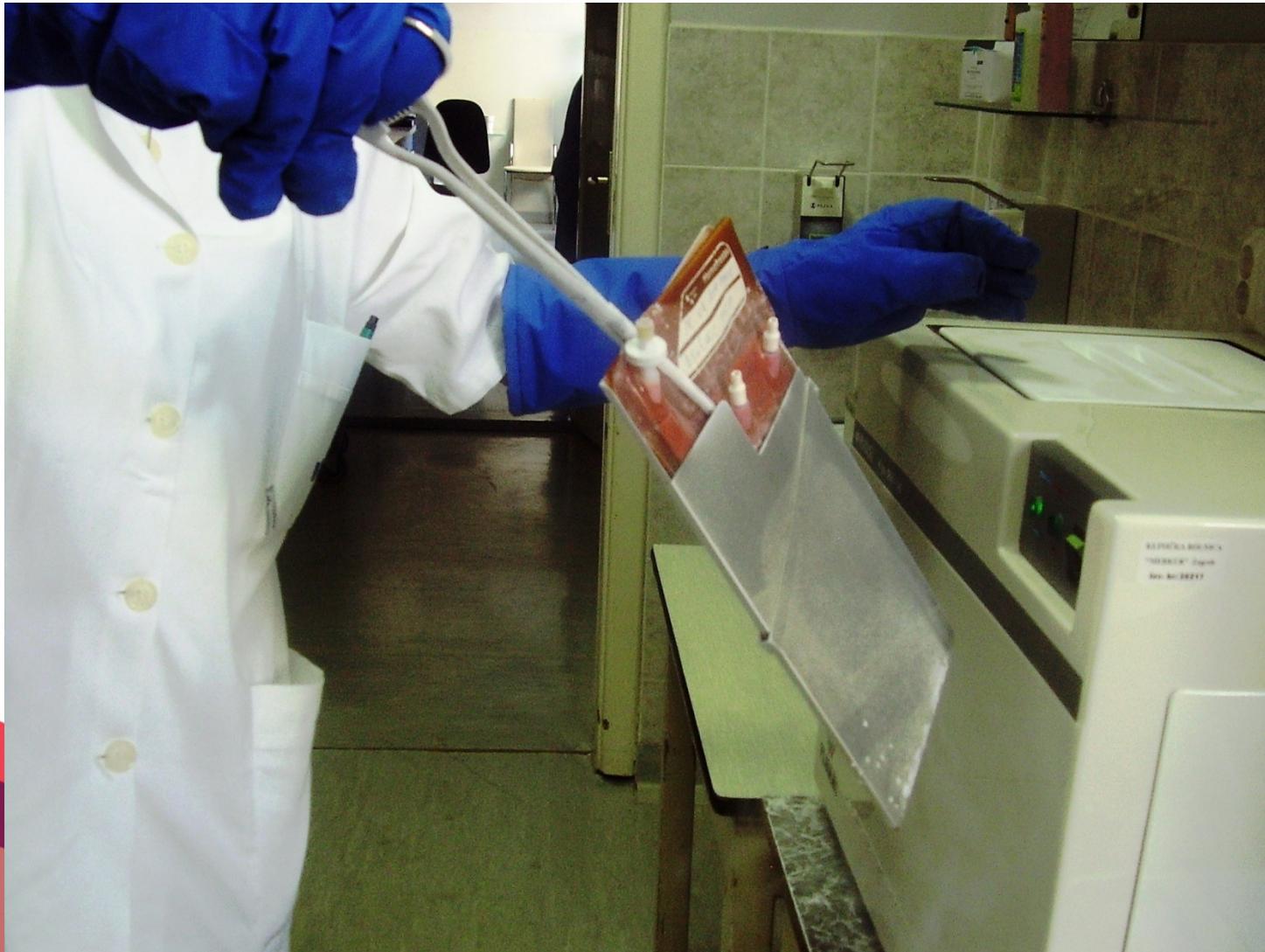
# Pripremanje krvotvornih matičnih stanica za zamrzavanje



# Zatvaranje vrećice prije zamrzavanja



# Zamrznute matične stanice prije pohrane u tekući dušik



# Pohrana i čuvanje krvotvornih matičnih stanica u tekućem dušiku



# Kako se pripremiti za transplantaciju?

# ČESTA PITANJA

- Gdje ću biti smješten?
- Što trebam/smijem ponijeti sa sobom?
- Koliko stvari smijem ponijeti?
- Kakav je režim prehrane u zaštitnoj izolaciji? Koju tekućinu smijem uzimati? Smijem li uzimati voće?
- Smije mi li član obitelji donositi hranu od kuće?
- Da li smijem uzimati nešto za jačanje imuniteta?
- Smijem li primati posjete? Kakav je režim za posjetitelje?
- Da li smijem imati donje rublje?
- Čime se smijem tuširati?
- Kako ću se tuširati kad imam kateter?
- Koliko ću moći biti fizički aktivan?

**SAVJETI I PISANE UPUTE**

# SAVJETI ZA RAZDOBLJE PRIJE TRANSPLANTACIJE

- Dosta se odmarajte
- Uzimajte uravnoteženu prehranu
- Čuvajte se infekcija
- Nastojte ne konzumirati alkohol
- Ako ste pušač, postupno smanjujte pušenje
- Ako imate problema za zubalom, bilo bi dobro da ga sanirate uz dopuštenje liječnika hematologa
- Nemojte se udebljati (za jednu transplantaciju potrebno najmanje 2 miliona CD34 stanica/kg tjelesne težine)

# KAKO SE PRIPREMITI ZA ZAŠTITNU IZOLACIJU?

## OSOBNA HIGIJENA I ODJEĆA

- oprane i izglačane pamučne pidžame  
(ne moraju biti nove)
- donje rublje, nekoliko ručnika
- čiste papuče ili natikače
- novu mekanu četkicu i pastu za zube
- pribor za osobnu higijenu (tekući sapun za tuširanje, krema za lice, losion za tijelo)
- paket papirnatih maramica i papirnatih ubrusa
- zaštitu za usne (labelo, melem) i za nos (Aquamaris)

# KAKO SE PRIPREMITI ZA ZAŠTITNU IZOLACIJU?

## HRANA I PIĆE

- paket boca negazirane vode
- dva do tri voćna soka
- svježe voće koje možete oguliti
- kekse, štapiće, bombone (manja tvornička pakiranja)
- jogurte, kompote, manja pakiranja mlijekočnih namaza, zrnati sir,
- riblje konzerve, paštete, vakumirane proizvode, dječju hranu  
(kašice, čokolino), voden sladoled



## STVARI KOJE VOLITE:

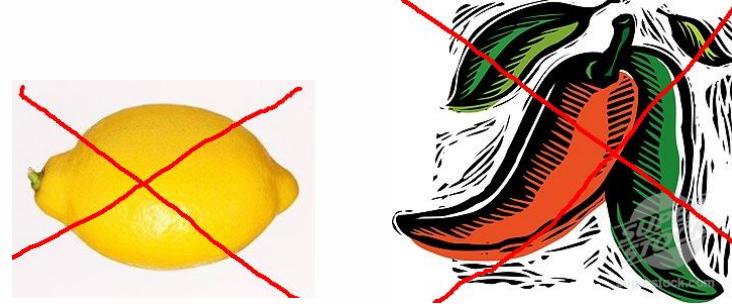
mobilni telefon, laptop, muzika, knjige, časopisi,  
fotografije, ručni rad, križaljke



# KAKO SE PRIPREMITI ZA ZAŠTITNU IZOLACIJU?

## NE PREPORUČA SE:

- šminka i nakit
- svježe cvijeće
- velika pakiranja namirnica
- kremasti kolači
- sjemenke
- jaki začini
- bobičasto i košturničavo voće



**Kako izgleda postupak transplantacije i  
što Vas očekuje u zaštitnoj izolaciji?**

# PRIJEM I SMJEŠTAJ BOLESNIKA

- U zaštitnu izolacijsku sobu na odjelu ili
- U sterilnu jedinicu (jedinica sa steriliziranim zrakom)



# Kako izgleda soba za zaštitnu izolaciju?



# OSIGURANJE CENTRALNOG VENSKOG PRISTUPA

Bolesniku se postavlja **centralni venski kateter**:

- **Najčešće vena subclavia**



# PRIMJENA KEMOTERAPIJE

- Primjena kemoterapije kroz dva dana, tj. **velikih doza melphalana** (Alkeran®, Eriolan®) uz popratnu infuziju (**-4., -3. dan**)

Moguće neželjene pojave melphalana:

- **Alergijske reakcije** poput kožnog osipa i svrbeža kože
- **„Teška glava”**
- **Mučnina** a katkad i povraćanje; sprječavaju se ili umanjuju odgovarajućim lijekovima protiv mučnine koji se daju prije terapije a kasnije prema potrebi (na vrijeme reći sestri)
- Učinak na koštanu srž (**smanjenje broja leukocita i trombocita**)
- **Proljev, upala sluznice usne šupljine**

# REINFUZIJA KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA

- Dva dana pauze (**-2., -1. dan**)
- Dan reinfuzije ili transplantacije krvotvornih matičnih stanica (**, „0“ –ti dan**)
- Ovaj postupak je jednostavan i traje do **najviše 30 minuta**



# Što možete očekivati za vrijeme reinfuzije krvotvornih matičnih stanica?

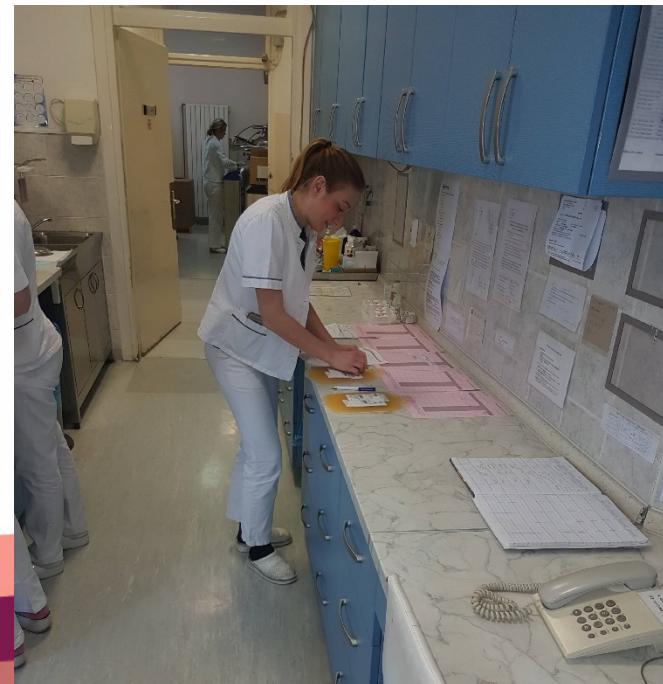
- **Vrijeme iščekivanja**
- Najčešće prolazne neželjene pojave:
  - ✓ **osjećaj neobičnog mirisa i okusa u ustima**, poput češnjaka ili konzervansa u ribljim konzervama (dimetilsulfoksid – DMSO)
  - ✓ **mučnina i povraćanje**, grčevi u trbuhu
  - ✓ **osjećaj „škakljanja“ u grlu, nadražaj na kašalj**
  - ✓ **crvenilo i osjećaj topline u licu, te žarenja kože**
  - ✓ U rijetkim se slučajevima mogu javiti i ozbiljnije komplikacije, primjerice pad krvnog pritiska, lupanje srca i kratak dah.
- **Prije infuzije** krvotvornih matičnih stanica daju se **određeni lijekovi** radi sprječavanja ili smanjivanja nekih od očekivanih neželjenih učinaka

# RAZDOBLJE NAKON TRANSPLANTACIJE KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA

- Dani oporavka nakon transplantacije krvotvornih matičnih stanica **(+1. do otprilike +10. do +14. dan):**
  - ✓ Kad se krvotvorne matične stanice infuzijom vrate u krvotok, one putuju do koštane srži, gdje se nastanjuju i razvijaju u nove krvne stanice **(usađivanje)**
  - ✓ Ujedno **početak pada imuniteta** – razdoblje zaštitne izolacije bolesnika
  - ✓ **Vrijeme mogućih neželjenih pojava:** umor, sklonost infekcijama i krvarenju, oralni mukozitis, proljev, gubitak apetita, smanjen unos hrane i gubitak na tjelesnoj težini

# Koje mjere se provode u tom razdoblju?

- „**Faktor rasta granulocita**“ (+2 dan), radi bržeg opravka leukocita
- **Praćenje stanja i uočavanje promjena** (vitalni znakovi, izgled kože i sluznica, tjelesna težina, unos hrane i tekućine, eliminacija)
- Infuzije
- **Zaštitni antimikrobni lijekovi**
- Svakodnevno **vađenje krvi** (kontrola krvne slike i ostalih parametara)
- Nadoknada eritrocita ili **trombocita** po potrebi
- U slučaju pojave infekcije mikrobiološka obrada i ciljani antibiotici ili drugi antimikrobni lijekovi
- Vježbanje uz fizioterapeuta
- **Mjere „zaštitne izolacije“**



# MJERE ZAŠTITNE IZOLACIJE

## SVAKODNEVNA HIGIJENA

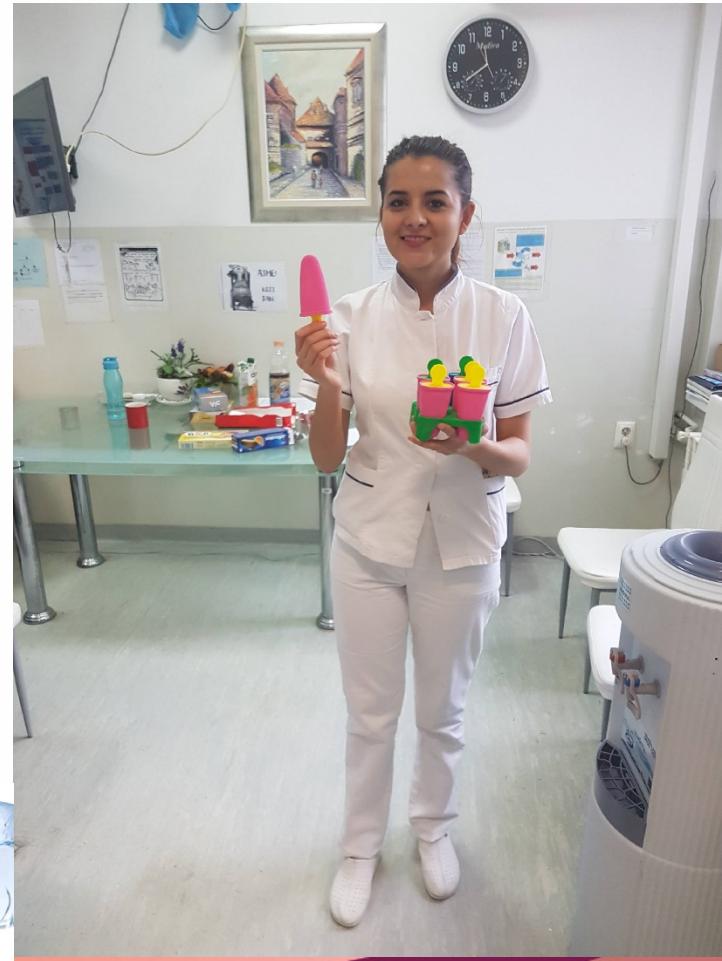
- Tuširanje svaki dan u antiseptičkom sapunu (?); zaštititi pritom mjesto ulaska centralnog venskog katetera
- Svaki dan čista pidžama i donji veš
- Čisti ručnici svaki dan
- Sterilna posteljina
- Pranje i dezinfekcija ruku bolesnika
- Higijena perianalne regije
- Higijena usne šupljine



# MJERE ZAŠTITNE IZOLACIJE

## PREVENCIJA ORALNOG MUKOZITISA

- Ispirati usnu šupljinu antiseptičkim sredstvom
- Usta i usne držati vlažnima (tekućina, labelo, bomboni)

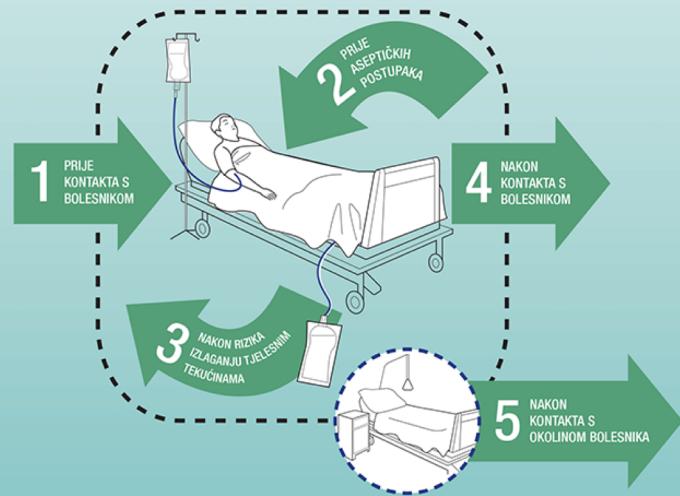


# MJERE ZAŠTITNE IZOLACIJE

## OSOBLJE

- Temeljito pranje i dezinfekcija ruku
- Uporaba zaštitne odjeće
- Uporaba maski na preporučeni način
- Dezinfekcija i sterilizacija svih predmeta koji se unose u sobu

## Mojih 5 trenutaka za higijenu ruku



<b>1</b>	PRIJE KONTAKTA S BOLESNIKOM	KADA? Očistite ruke prije doticanja bolesnika, kada mu prilazite ZAŠTO? Da zaštite bolesnika od štetnih mikroorganizama koje nosite na rukama
<b>2</b>	PRIJE ASEPTIČKIH POSTUPAKA	KADA? Očistite ruke neposredno prije bilo kojeg aseptičkog postupka ZAŠTO? Da zaštite bolesnika od ulaska štetnih mikroorganizama u njegovo tijelo uključujući njegove vlastite mikroorganizme
<b>3</b>	NAKON RIZIKA IZLAGANJU TJELESNIM TEKUĆINAMA	KADA? Očistite ruke neposredno nakon rizika izlaganju tjelesnim tekućinama (i nakon skidanja rukavica) ZAŠTO? Da zaštite sebe i okolinu od štetnih bolesničkih mikroorganizama
<b>4</b>	NAKON KONTAKTA S BOLESNIKOM	KADA? Očistite ruke nakon dodirivanja bolesnika i njegove neposredne okoline pri odlasku ZAŠTO? Da zaštite sebe i okolinu od štetnih bolesničkih mikroorganizama
<b>5</b>	NAKON KONTAKTA S OKOLINOM BOLESNIKA	KADA? Očistite ruke nakon dodirivanja bilo kojeg predmeta ili namještaja u neposrednoj blizini bolesnika, kada odlažite – čak i ako niste dodirivali bolesnika ZAŠTO? Da zaštite sebe i okolinu od štetnih bolesničkih mikroorganizama

# MJERE ZAŠTITNE IZOLACIJE

## POSJETITELJI

- Najuži članovi obitelji
- Pojedinačno
- Ako nemaju infekciju
- Pranje i dezinfekcija ruku
- Korištenje zaštitne odjeće
- Što smiju ostaviti – upute i dogovor sa sestrama



# MJERE ZAŠTITNE IZOLACIJE

## POSEBAN REŽIM PREHRANE:

- Tzv „čista dijeta” ili neutropenična dijeta: termički obrađena ili tvornički pakirana hrana
  - Voda, čajevi, kompoti
  - Prilagođavanje prehrane kod pojave oralnog mukozitisa ili proljeva
  - Svježe voće i povrće?
  - C vitamin?
  - Sok od grejpa? Antioksidansi?
  - Začini?
  - Problem smanjenog unosa hrane
- ✓ Dijjetetičar
- ✓ Hrana od kuće?



# KAKO OLAKŠATI BORAVAK U ZAŠTITNOJ IZOLACIJI?

- Pripremite se psihički
- Ponesite si stvari koje Vas vesele
- Opustite se i idite dan po dan
- Sve što vam dođe u toku dana prihvativate i kažite sebi da će i to proći
- Sve što Vas zanima pitajte
- Organizirajte si dan koliko možete
- Zamislite da je svaki trenutak koji prolazi bliže izlasku



# Bolesnik u zaštitnoj izolaciji nakon druge transplantacije



# OTPUST BOLESNIKA NAKON TRANSPLANTACIJE

- Bolesnik se **otpušta iz bolnice** kada je nalaz krvne slike zadovoljavajući ( $L \geq 1 \times 10^9/L$ ) i kada nema povišenu tjelesnu temperaturu
- Bolesnik je još uvijek **umoran, slabog apetita, obično je izgubio na tjelesnoj težini i treba mu vremena da vrati kondiciju**
- Iako je uzbudjen zbog odlaska kući, istovremeno je i zabrinut jer izlazi iz sigurne sredine, a rizik za infekcije je i dalje prisutan
- Pri otpustu će dobiti **upute o lijekovima** koje treba uzimati, te **usmene i pisane upute o načinu života** nakon transplantacije i na što posebno treba obratiti pažnju

# ŠTO BOLESNIKA OČEKUJE NAKON TRANSPLANTACIJE?

- **Sklonost infekcijama**
- ✓ Nakon transplantacije, imunološki sustav je oslabljen i bolesnik je sklon infekcijama sve dok se leukociti ne oporave (neutrofilni granulociti najmanje  $\geq 2 \times 10^9 / L$ )
- ✓ Preporučuju se mjere za zaštitu od infekcija prvih mjesec dana nakon transplantacije
- **Apetit, okus i miris hrane** obično se oporave u razdoblju od mjesec dana
- **Osjećaj umora i iscrpljenosti** može trajati nekoliko tjedana i mjeseci nakon transplantacije
- **Koža** nakon transplantacije može biti osjetljiva i suha
- **Seksualna aktivnost** nakon transplantacije je privremeno promijenjena
- Promjene tjelesnog izgleda
- Društveni i emotivni problemi

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## ZAŠTITA OD INFEKCIJA

- Svakodnevno se **tuširajte**
- Svakodnevno provodite **higijenu usne šupljine**
- Temeljito **perite ruke** tekućim sapunom i toplom vodom (prije jela, prije i poslije pripreme hrane, poslije diranja ljubimaca ili životinja, poslije kihanja ili ispuhivanja nosa, poslije izlaska, prije uzimanja lijekova, nakon diranja odjeće)
- Koristite **higijenske maramice** za ruke kada voda i sapun nisu dostupni



# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## ZAŠTITA OD INFKECIJA

- Izbjegavajte vrtlarenje, grabljanje, zemljoradnju ili **direktan kontakt s zemljom i biljkama**
- Preporuča se **boravak vani**, šetnja, vožnja biciklom i druge aktivnosti koje doprinose zdravlju
- **Izbjegavajte bliske konatkte** s ljudima u respiratornom infektu; budite oprezni s školskom djecom
- **Izbjegavajte gužvu** i mjesta gdje je nemoguće kontrolirati razmak između Vas i drugih ljudi
- Iako se neki bolesnici osjećaju sigurnije koristeći **masku**, ona je osobni izbor ali **nije preporučljiva**



# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## ZAŠTITA OD INFEKCIJA

- Izbjegavajte gradilišta, kuće ili stanove koji se renoviraju (**prašina** povećava izloženost plijesnima)
- Izbjegavajte upotrebu **cigareta ili marihuane**
- Izbjegavajte **kamine s drvetom**
- Izbjegavajte **čišćenje** kuće, metenje, usisavanje, ribanje tuševa
- Izbjegavajte upotrebu **ovlaživača zraka**
- Čaša vina ponekad?
- Dodaci za imunitet?

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## ZAŠTITA OD INFKECIJA

- Ne trebate se odreći kućnih ljubimaca
- Izbjegavajte **DIREKTAN kontakt sa životinjama**, posebno bolesnima
- Izbjegavajte rekreativske **bazene, jezera, jacuzzije, toplice**
- Pijte vodu iz **javnih vodovoda** gdje je pozato da se mikrobiološko testiranje provodi rutinski
- Voda iz aparata?
- Flaširana voda?
- Prokuhana voda?
- Putovanja u dogovoru s liječnikom



**Kod pojave simptoma i znakova koji upućuju na infekciju javiti se liječniku!**

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## UMOR

- Normalno je da osjećaj umora i iscrpljenosti može trajati i do nekoliko tjedana i mjeseci nakon transplantacije
- Odmarajte se koliko možete ali vježbajte svaki dan
- Boravite na svježem zraku
- Raznovrsno se hranite



# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## KOŽA

- Osjetljiva i suha
- Koristite zaštitne kreme
- Izbjegavajte direktnu sunčevu svjetlost
- Zaštitite kožu nošenjem dugih rukava i hlača, šešira i sunčanih naočala
- Mažite se kremom za sunčanje
- Boravite u hladu

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## SEKSUALNA AKTIVNOST

- Može biti privremeno promijenjena – osjećaj privlačnosti i stanje libida
- Dok se organizam ne vrati „u normalno stanje“
- Mjere opreza:
  - ✓ Kondom
  - ✓ Lubrikanti za sprečavanje iritacije kod žena
  - ✓ Ponekad se partner boji da ne ozlijedi bolesnog partnera – ako je odnos nježan, nema straha od ozljeda

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## POVRATAK NA POSAO

- Odluka je osobna
- Ovisi o vrsti posla, financijskoj situaciji
- Najmanje nekoliko mjeseci pauze
- Posavjetujte se s liječnikom

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## FIZIČKI IZGLED

- Izgledati dobro – osjećati se dobro
- Nakon nekog vremena Vaše će se fizičko stanje popraviti
- U međuvremenu radite stvari koje čine da se osjećate bolje (druženje s prijateljima, vježbanje, relaksacija)



# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## DRUŠTVENI I EMOTIVNI PROBLEMI

- Za neke ljudi stvari „nikad više nisu iste”
- Vrtlog emocija: velika nada u uspjeh, iščekivanje, strah od komplikacija, povratka bolesti
- Nove situacije
- Poremećena obiteljska rutina; preuzimanje obaveza

# KAKO ŽIVJETI NAKON TRANSPLANTACIJE?

## ŠTO MOŽE POMOĆI?

- Razgovarajte o osjećajima
- Mnogi ljudi: velika podrška obitelji i prijatelja
- Razgovarajte s ljudima koji su prošli slično iskustvo
- Grupe podrške
- Profesionalna pomoć
- Uživajte u malim stvarima svaki dan
- Gledajte pozitivno na budućnost
- Pravite planove i nadajte se



**Zapamtite: za oporavak treba vremena!**

**NISTE SAMII!**

Zahvaljujem se bolesnicima koji su na bilo koji  
način sudjelovali u pripremi ove prezentacije i  
dozvolili mi da prikažem slike!

# Hvala Vam na pažnji!

# ISKUSTVO JEDNOG BOLESNIKA S MULTIPLIM MIJELOMOM U POSTUPKU DRUGE AUTOLOGNE TRANSPLANTACIJE

Za prvu transplantaciju se nisam pripremio **ništa specijalno**. Jednostavno sam znao da je to moj put liječenja i znao sam da to **moram odraditi**. U ranijem razgovoru sa sestrama i liječnicima sam se raspitao što mogu očekivati i otprilike sam znao što me čeka. Imao sam sreću što sam na prvoj transplantaciji bio s **jednim gospodinom skupa u izolaciji, što mi je uvelike olakšalo da izdržim tih 17 dana izolacije**. Pazite, sama izolacija je već teška, a ostale nuspojave koje dolaze od terapije dodatno vas opterećuju, tako da sam ja u težim trenucima prve transplantacije imao uz sebe osobu koja **prolazi isto što i ja i mogli smo jedno drugog tješiti**.

## Nastavak priče...

Sam postupak izolacije vam uvelike može olakšati da si od kuće ponesete **stvari koje vas vesele**. Ja osobno sam uzeo knjige i laptop.

**Psiha je najbitnija.** Ako upadnete u zamku brojenja dana, onda ste nigdje. **Opustite se i idite dan po dan.** Sve što vam dođe u toku dana prihvativite i kažite sebi da će i to proći. Jer po mom iskustvu, što bih se više opterećivao, to bi mi bilo gore. Same nuspojave koje sam ja imao su bile gubitak apetita, što je neizbjegljivo. Zbog toga je važno da si ponesete od kuće hranu koju volite jesti. Sam umor i bezvoljnost nije ništa strašno. Uglavnom, na prvoj transplantaciji, **osim gubitka apetita nisam imao nekih velikih nuspojava.**

## Nastavak priče...

Sam povratak kući nakon prve transplantacije je protekao dobro. **Nisam previše razmišljao o tome**, znao sam da sam završio taj put i prepustio sam se tekućima aktivnostima. Naravno, vodeći računa da se ne razbolim, odnosno, nosio sam masku prvih sedam dana kod kuće. **Po meni, prehrana je jako bitna** i osobno mislim da je to ubrzalo moj oporavak nakon transplantacije. Naime, dnevno sam radio svježe cijeđenje sokova uključujući ciklu, đumbir i mrkvu. Jeo sam puno voća i povrća, izbacio večere, neke vrste mesa i bijeli kruh, tjesteninu i bijelu rižu, kao i sve konzervirane stvari. **Već nakon 15 dana sam imao snage obavljati sve normalne radove.**

## Nastavak priče...

Nakon dva mjeseca sam saznao da moram na još jednu transplantaciju. E tu sam se pripremio...

Ponio sam sa sobom svoje knjige, laptop i gitaru (jer volim svirati i vjerujte, pjesma opušta). Zamolio sam majku da ide sa mnom u Zagreb i sve vijeme moje izolacije mi je kuhala i donosila jedan obrok dnevno koji volim. Vrlo je bitno nešto dobro pojesti jer oporavak ide brže. Samim time ste sretniji i zadovoljniji. Psihički sam se jako dobro pripremio jer sam ovoga puta znao absolutno sve što me čeka. Sama psihička priprema i stvari koje volim su mi znatno olakšale boravak u izolaciji ovoga puta. Bilo mi je lakše nego prvi put i to s obzirom da sam bio sam u sobi. U trenucima krize bih pjevao, skakao, vrištao u jastuk i sve bi prošlo u par minuta. I ovoga puta sam imao manje nuspoajve nego prvi put.

# Nastavak priče...

Svim pacijentima bih poručio; prije svake izolacije razgovarajte i raspitajte se što možete očekivati. Vjerujte, kad znate što vas čeka, lakše vam je. Ponesite stvari koje vas vesele, hranu koju volite jesti, nemojte pasti u depresiju, jer ta izolacija, to je za vaše dobro, to je put do izlječenja. Kad dođete u izolaciju, sve što vas interesira pitajte. Nemojte ništa kupiti u sebi; ako vam se plače, plačite, ako vam se pleše, plešite. I najvažnije, gdje sam ja bio na odjelu, rade doktori i sestre koji su prekrasni ljudi, uvijek nasmiješeni i raspoloženi i stoje vam uvijek na raspolaganju. Ovim putem im se osobno zahvaljujem.

Ukoliko nekome mogu pomoći razgovorom ili mojim osobnim iskustvom, moj broj je 095 914 1877.

Marin Jelinčić, 29. 11. 2017.