

# القائمة المرجعية للرعاية المنزلية بعد زراعة الكلى أو البنكرياس أو الكبد

## Home Care Checklist After Kidney, Pancreas, or Liver Transplant

### Daily care

- **Take your anti-rejection medicines every 12 hours at a set time.**
  - Do not miss any medicine doses.
  - Do not take your medicine more than 4 hours after the scheduled time.
- **Weigh yourself** every morning after you urinate and before you dress.
- **Check and record your blood pressure, heart rate, and temperature** every morning, after lunch, and each evening for the first 3 months. After that, check 1 time each day.
- **Drink 3 liters of fluid every day.** Avoid caffeine. Tap water is okay to drink.
- Follow a low salt (sodium) diet.
- Be sure you and your family members **wash your hands well and often** to prevent the spread of germs that can cause infections.

### Follow up care

- **If you have home health** coming in, call them to arrange your timed lab draws. See the home health phone number on your discharge instructions.
- See your kidney or liver specialist within the first 3 months after going home.

### العناية اليومية

- تناول الأدوية المضادة لرفض العضو المزروع كل 12 ساعة في وقت محدد.
  - ◀ لا تفوت أيًا من جرعات الدواء.
  - ◀ لا تتناول الدواء بعد مرور أكثر من 4 ساعات على الموعد المحدد.
- احرص على وزن نفسك كل صباح بعد التبول وقبل ارتداء الملابس.
- افحص ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة الحرارة وسجل ذلك كل صباح، وبعد الغداء، وكل مساء خلال الأشهر الثلاثة الأولى. وبعد ذلك تحقق من ذلك مرة واحدة كل يوم.
- اشرب 3 لترات من السوائل يوميًا. تجنب الكافيين يُسمح بشرب مياه الصنبور.
- اتبع نظامًا غذائيًا منخفض الملح (الصوديوم).
- احرص أنت وأفراد أسرتك على غسل أيديكم جيدًا و بانتظام لمنع انتشار الجراثيم التي يمكن أن تسبب العدوى.

### متابعة الرعاية

- إذا كنت ستتلقى رعاية صحية منزلية، فاتصل بهم لترتيب مواعيد لسحب عينات منك لفحصها في المختبر. يمكنك إيجاد رقم هاتف الصحة المنزلية في تعليمات خروجك من المستشفى.
- يرجى زيارة اختصاصي الكلى أو الكبد خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد العودة إلى المنزل.



- Bring your medicine list and your blood pressure, heart rate, temperature, and weight record to all of your doctor visits.

## Lab draws on Mondays and Thursdays

### Tacrolimus (brand name Prograf):

Do not take this medicine until after your blood is drawn. Your labs need to be drawn **within 15 to 30 minutes of the time your medicine dose is due to be taken.**

## Call your coordinator

Call your post-transplant coordinator at **614-293-8746** or **800-626-2538** if you have:

- Pain that gets worse.
- Signs of a cold or the flu, such as fever, body aches, chills, nausea, vomiting, diarrhea, coughing, or sore throat.
- New wound drainage or a change in the color or amount of your wound drainage.
- Swelling in your feet, hands, or face.
- No urine coming out.
- Gained 2 or more pounds in a day, or 5 pounds or more in a week.
- Top number of your blood pressure is above 160 more than 2 times in 1 day.
- Problems getting your anti-rejection medicines because of issues with delivery, money, or loss of insurance.

- أحضر معك قائمة أدويةك، والسجل الذي يتضمن ضغط دمك ومعدل ضربات قلبك ودرجة حرارتك ووزنك في كل مرة تزور فيها طبيبك.

## يسحب المختبر العينات في أيام الاثنين والخميس

### تاكروليموس (Tacrolimus) (الاسم التجاري: بروغراف ((Prograf):

لا تتناول هذا الدواء إلا بعد سحب عينة الدم. يجب سحب عينات الدم خلال إطار زمني محدد يتراوح بين 15 و30 دقيقة قبل الوقت المحدد لتناول الدواء.

## اتصل بالمنسق المتابع لحالتك

اتصل بمنسق ما بعد الزرع المتابع لحالتك على الرقم **614-293-8746** أو **800-626-2538** في حال:

- زاد الألم سوءاً.
- ظهرت أعراض البرد أو الأنفلونزا، مثل الحمى أو آلام الجسم أو القشعريرة أو الغثيان أو القيء أو الإسهال أو السعال أو التهاب الحلق.
- حدوث نزح جديد في الجرح، أو تغير في لون نزح الجرح أو كميته.
- وجود تورم في قدميك أو يديك أو وجهك.
- عدم خروج البول.
- زيادة في الوزن بمقدار رطلين أو أكثر في اليوم، أو 5 أرطال أو أكثر في الأسبوع.
- بلغ أكبر رقم في قراءة ضغط الدم لديك أكثر من 160 أكثر من مرتين في اليوم.
- واجهتك مشكلات في الحصول على الأدوية المضادة لرفض العضو المزروع بسبب مشكلات تتعلق بالتسليم أو المال أو فقدان التأمين.

## Going home

Watch this short video about your instructions for going home after transplant. Scan the QR code or go to [go.osu.edu/posttransplantvideo](https://go.osu.edu/posttransplantvideo).



## العودة الى المنزل

شاهد هذا الفيديو القصير بشأن تعليمات العودة إلى المنزل بعد عملية الزراعة. يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً أو زيارة الرابط [go.osu.edu/posttransplantvideo](https://go.osu.edu/posttransplantvideo).

هذه النشرة مُعدة لأغراض إعلامية فقط. تحدث مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة عن رعايتك. لمزيد من المعلومات الصحية، تواصل مع مكتبة المعلومات الصحية (Library for Health Information) من خلال الرقم 614-293-3707، أو عبر البريد الإلكتروني [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

**This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care.** For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).