मृगौला, अग्न्याशय वा कलेजो प्रत्यारोपणपछि गृह हेरचाह चेकलिस्ट

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.

दैनिक हेरचाह

- **एउटा निश्चित समयमा प्रत्येक 12 घण्टामा तपाईंको एन्टी-रिजेक्सन औषधिहरू लिनुहोस्।**
  - कुनै पनि औषधीको खुराक नछुटाउनुहोस्।
  - निर्धारित समयपछि 4 घण्टाभन्दा बढी आफ्नो औषधि नलिनुहोस्।
- हरेक बिहान पिसाब गरेपछि र लुगा लगाउनुअघि **आफैलाई तौल्नुहोस्**।
- **प्रत्येक बिहान, दिउँसोको खानापछि र पहिलो 3 महिना का लागि प्रत्येक साँझ** तपाईंको रक्तचाप, मुटुको दर र तापक्रम जाँच गर्नुहोस् र रेकर्ड गर्नुहोस्। त्यसपछि, प्रत्येक दिन 1 पटक जाँच गर्नुहोस्।
- **दैनिक 3 लिटर तरल पदार्थ पिउनुहोस्।** क्याफिन भएको कुरा नखानुहोस्। धाराको पानी पिउन ठीक छ।
- कम नुन (सोडियम) भएको आहार अपनाउनुहोस्।
- तपाईं र तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले संक्रमण निम्त्याउन सक्ने कीटाणुहरू फैलिनबाट रोक्नका लागि **आफ्नो हात राम्ररी र बारम्बार धुनुहोस्** ।

अनुगमन हेरचाह

- **तपाईंको घरको स्वास्थ्य** आउँदैछ भने, तिनीहरूलाई तपाईंको समयबद्ध प्रयोगशाला झिक्ने व्यवस्था गर्न फोन गर्नुहोस्। तपाईंको डिस्चार्ज निर्देशनहरूमा गृह स्वास्थ्य फोन नम्बर हेर्नुहोस्।
- घर गएको पहिलो 3 महिना भित्र आफ्नो मिर्गौला वा कलेजो विशेषज्ञलाई भेट्नुहोस्।

- 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.

- तपाईंको औषधिको सूची र तपाईंको रक्तचाप, मुटुको दर, तापक्रम र तौल रेकर्ड तपाईंको सबै डाक्टर भ्रमणहरूमा ल्याउनुहोस्।

प्रयोगशालाले सोमबार र बिहीबार झिक्छ

ट्याक्रोलिमस (ब्रान्ड नाम प्रोग्राफ):
रगत ननिकालिएसम्म यो औषधि नखानुहोस्। तपाईंको प्रयोगशालाहरू **तपाईंको औषधिको खुराक लिने समयको 15 देखि 30 मिनेटभित्र** झिक्नु पर्छ।

आफ्नो संयोजकलाई फोन गर्नुहोस्

तपाईंको प्रत्यारोपण पछिको संयोजकलाई **614-293-8746** वा **800-626-2538** मा फोन गर्नुहोस्, तपाईंलाई निम्न लक्षणहरू देखा पर्छन् भने:

- दुखाइ जुन झन् बढ्दै जान्छ।
- रुघाखोकी वा फ्लूका लक्षणहरू जस्तै ज्वरो आउने, शरीर दुख्ने, रुघाखोकी लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, पखाला लाग्ने, खोकी लाग्ने वा घाँटी दुख्ने जस्ता लक्षणहरू।
- नयाँ घाउ बग्ने वा तपाईंको घाउको पीपको रङ्ग वा मात्रामा परिवर्तन।
- तपाईंको खुट्टा, हात वा अनुहारमा सुन्निएको छ।
- पिसाब निस्किरहेको छैन।
- एक दिनमा 2 वा बढी पाउन्ड वा एक हप्तामा 5 पाउन्ड वा बढी तौल बढ्यो।
- तपाईंको रक्तचापको शीर्ष संख्या 1 दिनमा 2 पटक भन्दा बढी 160 भन्दा बढी हुन्छ।
- डेलिभरी, पैसा वा बीमाको हानिको साथ समस्याहरूका कारणले गर्दा तपाईंको एन्टी-रिजेक्ट औषधिहरू प्राप्त गर्न समस्याहरू।

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.

Scan me

घर जाँदै हुनुहुन्छ

प्रत्यारोपणपछि घर जानको लागि तपाईंको निर्देशनहरूका बारेमा यो छोटो भिडियो हेर्नुहोस्। क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा go.osu.edu/posttransplantvideo मा जानुहोस्।

मलाई स्क्यान गर्नुहोस्

यो ह्यान्डआउट जानकारी उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहको बारेमा कुनै प्रश्न छ भने तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्। थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

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.

© 2017 – February 12, 2024, The Ohio State University Wexner Medical Center