

Praktické zkušenosti a tipy

Obsah:

Postup léčby akutní lymfoblastické leukémie

Seznámení s denní klinikou

Co nám pomáhá / pomáhalo v nemocnici

Informace k žádostem o příspěvky

Otázky a odpovědi

Tipy pro rodiče od rodičů pečujících o děti v onkologické léčbě

Délka a postup léčby akutní lymfoblastické leukémie (ALL)

Níže uvedený postup jsem sepsala na základě vlastní zkušenosti s léčbou.

Slouží jen pro orientaci.

Leukémie ALL se ve Fakultní nemocnici Ostrava léčí dle léčebného protokolu AIEOP-BFM ALL 2009. **Celkově léčba trvá cca 2 roky** a skládá se z více léčebných bloků nebo protokolů.

Během **intenzivní části léčby**, která trvá přibližně 8 - 10 měsíců, jsou nutné četné návštěvy nemocnice či případné pobyty v nemocnici. V následující, tzv. **udržovací fázi**, která trvá přibližně 16 měsíců, může léčba probíhat ambulantně.

Co je to riziková skupina?

V průběhu léčby leukémie se zjišťuje, jak pacient na léčbu reaguje. Poznává se to z vyšetření krve a odběru kostní dřeně. Podle výsledku jsou pak lékaři schopní určit, jaká je pravděpodobnost relapsu (tzn. návratu leukémie) a rozdělit pacienty do tří rizikových skupin:

Pacienti s nižším rizikem relapsu:

skupina standardního rizika SR (1. skupina), skupina středního rizika MR (2. skupina)

Pacienti s vysokým rizikem relapsu HR (3. skupina)

Během léčby musel Vojtíšek absolvovat několik odběrů kostní dřeně. Pro lékaře byly důležité výsledky z odběrů, které Vojta podstoupil 8., 15. a 33. den léčby a na základě kterých ho zařadili do skupiny středního rizika MR.

Níže uvedené schéma intenzivní části léčby leukémie platí pro pacienty se standardním nebo středním rizikem. U pacientů s vysokým rizikem se léčba 2. a 3. protokolu odlišuje.

| | |
|-----------------------------------|--|
| 1. protokol (trvá cca dva měsíce) | Fáze první – po stanovení diagnózy, probíhá za hospitalizace (trvá cca 33 dnů) Fáze druhá – druhý měsíc – probíhá ambulantně. 4 dny po sobě v každém týdnu se dojíždí do nemocnice na chemoterapii ve stříkačce. Takto se to opakuje 4x – tzn. 4. týdny po sobě. Po tomto protokolu následuje dvoutýdenní pauza |
| 2. protokol (trvá cca dva měsíce) | Absolvuje se u něj 4x pětidenní pobyt v nemocnici. Probíhá to tak, že pacient přijede k hospitalizaci na 5 dní a pak je na 9 dní propuštěn domů. Poté opět přijede k 5 denní hospitalizaci a opět 9 dní doma. Toto se opakuje 4x – tzn. přibližně dva měsíce v kuse. Po tomto protokolu následuje |

| | dvoutýdenní pauza |
|--------------------------------------|--|
| 3. protokol (trvá necelé dva měsíce) | <p>Fáze první – probíhá ambulantně. Do nemocnice se dojíždí jednou týdně na aplikaci chemoterapie. Celkem se to opakuje 4x (trvá cca měsíc).</p> <p>Fáze druhá – probíhá ambulantně. 4 dny po sobě v každém týdnu se dojíždí do nemocnice na chemoterapii ve stříkačce. Takto se to opakuje 2x – tzn. 2 týdny po sobě.</p> |

Udržovací část léčby

Udržovací část léčby se zpravidla zahájí **několik týdnů po ukončení intenzivní části léčby (jakmile se stabilizuje krevní obraz a jsou splněná požadovaná kritéria)**. Pacient je většinou léčen ambulantně a léčba spočívá v každodenním užívání léků (chemoterapie v tabletkách + další léky). Pacient také pravidelně dochází do nemocnice na kontrolu krevního obrazu (ze začátku cca do týden, poté cca co 14 dní, co měsíc, co tři měsíce...)

Denní klinika hematoonkologického oddělení FN Ostrava

Jakmile měl Vojtíšek za sebou první část protokolu 1 a byl propuštěn domů, byli jsme přeřazeni na denní kliniku. V praxi to znamená, že jsme se od této chvíle při jakémkoliv plánované nebo neplánované návštěvě "hlásili" na tomto místě.

Jak to probíhá na denní klinice

Po příchodu na kliniku se u Vojtíška vždy začínalo odběrem krve. Tu pak bylo nutné odnést do hlavní budovy FNO, do laboratoře. Když jsem šla s krví poprvé, byla jsem překvapená, že mám najednou jít s Vojtíškem mezi další lidi (kteří můžou být nemocní). Přeci jenom jsme byli poučeni o tom, jak je důležité, aby Vojta zůstal v izolaci. Samozřejmě jsem měla možnost Vojtíška nechat na denní klinice a odnést vzorky sama, ale v našem případě to nebylo možné. Vojta odmítal zůstat beze mě. A tak, abychom co nejvíce snížili možné riziko nákazy, začali jsme Vojtíškovi dávat speciální roušky z nanovláken. S nimi jsme pak vzorky krve odnášeli. Po příchodu zpět na kliniku se už jen čekalo...

Na co se na denní klinice připravit?

- Na usměvavé, profesionální a prostě skvělé sestřičky :-)
- Na to, že budete čekat... Samozřejmě to záleží případ od případu, ale my často čekali na výsledky krve (déle než avizovanou hodinu), na vizitu u lékaře, na chemoterapii/transfuzi atd., na plánovaný odběr kostní dřeně / příjem k hospitalizaci, na sanitku... Celkem běžně se stávalo, že i když jsme šli pouze na kontrolu krevního obrazu, čekali jsme více jak 3 hodiny.

- Na to, že na oddělení bude spousta dalších lidí. Na klinice jsou dvě místnosti pro pacienty, kde se aplikují léky a které také slouží jako čekárna. Téměř vždy jsou tyto místnosti plné.

Co si vzít na denní kliniku sebou?

- roušky
- jídlo a pití jak pro děti, tak pro sebe ? (k dispozici je na místě lednice i mikrovlna trouba)
- věci na převlečení u menších dětí, pokud jdou k plánovanému vyšetření (lumbální punkci, odběru kostní dřeně). Vojtíšek se mi po anestezii často dost zpotil.
- hračky, tablet...

Co nám pomáhá / pomáhalo během hospitalizace

Co pomáhá Vojtíškovi:

- Když mi lékaři sdělili diagnózu, vysvětlila jsem Vojtíškovi, že má nemocnou krev, že v ní má bacilky. Aby tomu více rozuměl, pouštěla jsem mu seriál na youtube „Byl jednou jeden život“, na který se moc rád díval. Dokáže si ty bacily představit. Ví také, že má v těle vojáky, které proti těm bacilům bojují. Více pak rozumí tomu, proč musí brát léky.
- Kniha „Jů a Hele v nemocnici“ - líbí se mu, když si přečte o vyšetřeních, které musel absolvovat, a které museli podstoupit i Jů a Hele.
- Rutina – když ví, co ho v nemocnici čeká, je víc připraven. Takže máme pár rituálů, které dodržujeme. Dávám věci na stejné místo i když třeba máme pokaždé jiný pokoj. Vojtíšek se také naučil, že postel, na které spí on má opravdu jen na spaní. Během dne si vleze do mojí postele (naštěstí jsou na pokoji dostatečně dlouhé hadičky), kterou považuje za gauč ? Když jedeme do nemocnice, vždy s sebou bereme Lego na stavění. A také nesmíme zapomenout na spacího pejska ?
- Po anestezii nemůže dvě hodiny jíst a pít. Jakmile se může najíst, dostává banán (který si přeje naškrábat) a buďto oslazený čaj nebo Capri-sonne džus (po troškách).
- Návštěvy – ať už rodinných příslušníků nebo klaunů.
- Pobyt v herničce – pokud musí být napojený na infuzi a nekape mu zrovna chemoterapie, vždy poprosíme sestřičku o stojan, abychom se mohli procházet po chodbách a jít si hrát.
- Dopisy od kamarádku – moc rád otevírá obálky ?
- Dárčky – těch není pro děti nikdy dost
- Samozřejmě hraní společenských her a sledování pohádek. U nás vedou tyto pohádky „Sobík Niko, Niko 2, Jak vycvičit draka, Příšerky s.r.o., Příběh hraček, V hlavě, Vzhůru do oblak, Tři bratři...“ Co se her týče, jsou to: Samaja, Kvak, Jožin z bažin, Žížalky, Člověče nezlob se, Dáma

Narazila jsem také na uzdravující pohádku (mp3) pro děti od Terezy Kramerové <http://terezakramerova.cz/uzdravujici-pohadka/> a musím říct, že i když jsem se ze začátku tvářila skepticky a pohádka se mi moc nezdála, Vojtíškovi se líbí. A teď si o ní povídáme opravdu často... a opravdu oba věříme tomu, že uzdravuje.

Co pomáhá mě?

- Vyplakat se. Hlavně ze začátku jsem bolest nemohla držet v sobě a musela jsem ji pustit ven. Věděla jsem, že mi to pomůže a také pomáhá...
- Sdílet příběhy s ostatními maminkami, které si procházejí podobnou situací jako my
- Pokec se sestřičkami ?
- Hudba, relaxační a meditační na večer, aby mi pomohla vyplavit stres a napětí. Taneční hudba mi zase dodává dobrou náladu a energii během dne
- Procházky venku, na čerstvém vzduchu
- Návštěvy rodinných příslušníků i ostatních lidí z různých nadací, kteří se nám snaží pomoci
- Telefonní hovory s rodinou a přáteli (ne vždy jsem měla náladu psát nebo telefonovat, ale vždy mě potěšilo, když jsem věděla, že na nás ostatní myslí)
- Pomáhalo mi nezjišťovat vedlejší účinky léčby, neptat se, co se může pokazit. Samozřejmě vím, co Vojtišek bere za léky a na co si u nich musím dát pozor, dál ale po tom nepátrám. Chci vědět jen to nutné.
- Čtení motivačních knížek (ale až po nějaké době. Po uslyšení diagnózy jsem měla sto chutí všechny pozitivně laděné knihy vyhodit oknem ? Nicméně první, kterou jsem si přečetla byla „Musela jsem zemřít. Má cesta od nemoci k opravdovému uzdravení“ autorky Anita Moorjani.
- Zaměstnat se něčím, abych pořád nepřemýšlela nad tím, co se může stát, proč se to stalo, jak to všechno dopadne atd... Proto jsem se rovněž rozhodla začít psát blog. Věděla jsem, že tím mohu pomoci jak ostatním tak i sobě. Hlavně se opět učím něčemu novému a to moji mysl pěkně zaměstnává. Ale chtělo to čas. Potřebovala jsem 4 měsíce k tomu, než jsem se rozhodla tento nápad uskutečnit
- Vůně na pokoji. Dostala jsem eukalyptovo-mátový osvěžující sprej a je neuvěřitelné, jak moc mi to zlepšil den, když nám to na pokoji pěkně voní ?
- Vybarvování antistresových omalovánek (u mě díáře Kiwanis)

Informace k žádostem o příspěvky

Léčba leukémie je opravdu běh na dlouhou trať, a tak se může lehce stát, že se rodiny, které toto onemocnění postihne, ocitnou ve finanční tísní.

Kdo může pomoci? O jaké příspěvky si můžete zažádat?

Nadace Dobrý Anděl

Ve FN Ostrava nám žádost předali v nemocnici.

Žádost na první straně potvrdí ošetřující onkologický lékař, dále si žádost vyplní každý sám (jsou to údaje o: žadateli, rodině žijící ve společné domácnosti, stavu léčby, finanční situaci a informace pro dobré anděly). Tato žádost se obnovuje po 6 měsících.

Žádost je nutné odeslat poštou na adresu nadace. První příspěvek přišel opravdu brzy.

Úřad práce

dávky jsou vypláceny přes Úřad práce dle místa pobytu žadatele

Ve FN Ostrava nám žádosti předali v nemocnici

1. **Žádost o příspěvek na péči**– vyplňovali jsme informace o: A: žadateli (jméno dítěte), B: zástupci žadateli (rodič), D: informace pro poskytování příspěvku na péči v rámci EU, E: informace o ošetřujícím lékaři žadatele, F: způsob výplaty. K žádosti je nutné doložit průkaz totožnosti rodiče a rodný list dítěte
2. **Žádost o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením** -vyplňovali jsme informace o A: žadateli (jméno dítěte), B: zástupci žadateli (rodič), D: ošetřujícím lékaři žadatele.
K žádosti je nutné doložit průkaz totožnosti rodiče a rodný list dítěte
3. **Oznámení o poskytovateli pomoci** – vyplňovali jsme informace o A: žadateli (jméno dítěte), C: osobě blízké, která pečuje o žadatele (rodič)

Všechny tyto tiskopisy je nutné odevzdat na Úřadu práce. V našem případě mi bylo doporučeno žádosti odeslat v jedné obálce, doporučeně (společně s kopií mého občanského průkazu a rodného listu dítěte) na adresu Magistrátu města Ostravy, Oddělení příspěvku na péči.

Co následovalo pak?

Okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ) si vyžádala zprávu o aktuálním zdravotním stavu u ošetřujícího onkologického lékaře.

Kontaktovala nás také sociální pracovnice z Úřadu práce, aby si se mnou sjednala schůzku v místě bydliště. Přišla se na Vojtíška podívat, aby zjistila, jak Vojtíšek zvládá péči o sebe, v čem mu musíme pomáhat, jaká má omezení (co se týče stravy, pohybu, medikace atd.)

Vyřízení žádosti může z důvodu přerušení řízení trvat i několik měsíců. Peníze jsou však vyplaceny i zpětně, proto doporučuji žádosti vyřídit co nejdříve.

V našem případě se řízení o přiznání dávek přerušilo ve dvou případech

- a) když jsme byli s Vojtíškem v nemocnici prvních 5, respektive 7 týdnů
- b) když Úřad práce čekal na vyjádření posudku o aktuálním zdravotním stavu.

Nicméně jak jsem zmínila výše, peníze jsou vyplaceny i zpětně.

Otázky, na které jsem chtěla znát odpověď

Odpovědi jsem sepsala dle vlastních zkušeností a slouží jen pro informaci. V případě jakýchkoliv nejasností vždy kontaktujte svého ošetřujícího onkologického lékaře.

Chemoterapie - jed nebo lék?

Chemoterapie jsem se hrozně bála. Věděla jsem, že je to sice lék, ale také jed. Ničí v těle vše, jak rakovinotvorné, tak i zdravé buňky. Nicméně po stanovení diagnózy jsme neváhali a s chemoterapií souhlasili. Nevěděli jsme o žádném jiném dostupném léku, a tak jsme souhlasili a byli vděční za to, že se Vojtíšek vůbec léčit může. Od té doby se na chemoterapii dívám prostě jako na lék. Jen si vždy v duchu říkám, ať Vojtíškovi co nejvíce pomůže... No a Vojta - ten má chemoterapii rád. V nemocnici

tomu sestřičky říkají limonáda, někdy je žlutá, někdy oranžová. A to se mu líbí. Hlavní je, že Vojtík z ní strach nemá a že léčba zabírá.

Chemoterapie a zvracení

Než jsem se s leukémií setkala osobně, znala jsem ji jen z filmů. Děti, co měly leukémií a léčily se chemoterapií pořád zvracely. A jak to bylo u nás? Nutno podotknout, že každé dítě je jiné a každá chemoterapie působí jinak. Nicméně u Vojtíška ke zvracení po chemoterapii nedošlo. Před aplikací chemoterapie vždy dostával speciální lék, který mu pomohl, a tak mu bylo většinou dobře a nezvracel. Naštěstí léčba postupuje kupředu, a tak děti, které se léčí teď, nemusí podstupovat to, co děti léčené před 20 lety...

Chemoterapie a ztráta vlasů

Díky chemoterapii přijde většina dětí o vlasy. Některým začnou vypadávat po pár dnech, některým až ke konci léčby. Vojtovi začaly padat po prvním cyklu chemoterapie... nicméně nevypadly všechny. Jelikož ale dost prořídly, rozhodli jsme se Vojtíka ostříhat úplně na krátko. I po půlroční léčbě vlasy měl - sice řídké, ale měl. A teď čekáme co přijde. Nastoupili jsme totiž závěrečnou část léčby, u které se předpokládá, že vlasy půjdou dolů. Tak uvidíme...

Nizkobakteriální strava

Po stanovení diagnózy vám ošetřující lékař určitě předá informace o doporučené stravě. Zjednodušeně lze říci, že děti, které se léčí na leukémií musí dodržovat tyto zásady: - v syrovém stavu jíst pouze ovoce a zeleninu, která se dá řádně umýt, okrájet nebo oloupat. Ostatní ovoce a zeleninu je potřeba důkladně tepelně zpracovat - vyhýbat se všem potravinám, které by mohly obsahovat plíseň - tzn. plísňové sýry, sušené ovoce, ořechy, tepelně neupravené koření, vločky, - nejíst zrající jogurty (jogurty, které mají živé jogurtové kultury, bifidus...), čerstvé sýry - jídlo důkladně tepelně zpracovat (hlavně maso, vajíčka, ryby atd.) - balené sýry, džusy atd...po otevření ihned spotřebovat - nejíst kyselé věci (citrusové plody, kyselé okurky...) pozor i na lízátka s vitamínem C

Izolace

Jedním z důležitých faktorů při léčbě leukémie je izolace. Jakmile Vojta onemocněl, drželi jsme ho stranou od všech dětí. Jediný, s kým se stýkal / stýká je jeho mladší bráška Ondrášek. U dětí je větší pravděpodobnost přenosu infekce, a proto je izolace tak důležitá. Vojtíšek se samozřejmě musel vyhýbat všem místům, kde byla větší koncentrace lidí (herničky, dětská hřiště, obchody, atd). Na procházky jsme chodili co nejvíce to šlo. Pokud jsme věděli, že má Vojta sníženou imunitu, musel mít roušku i na procházce. Jakmile měl hodnoty v pořádku a nebyli jsme na místech, kde

procházelo více lidí, roušku jsme mu sundávali. Na kontroly v nemocnici nosí roušky neustále. Zpočátku jsme používali standardní, které jsou dostupné v lékárnách. Nyní používáme roušky z nanovláken. (www.nanospace.cz)

Čím podpořit imunitu u rodiče během hospitalizace

Během naší první hospitalizace jsem si dělala velkou starost, abych náhodou neonemocněla (přeci jenom ten nečekaný stres mohl udělat své). Věděla jsem, že musím být fit, abych se o Vojtu byla schopná starat a mohla s ním být v nemocnici. Brala jsem si proto pravidelně VITAMIN C, Hlívu ústřičnou a probiotika. Nos i krk jsem si pravidelně proplachovala Vincentkou, kterou jsem zároveň popíjela. Vzduch jsem osvěžovala rozprašovačem - Eukalyptovo-mátovým sprejem případně jsem dala pár kapek levandulového oleje na mokrý ručník a dávala na topení.

Jak vysvětlit dítěti, proč musí být v nemocnici a co ho čeká?

Po sdělení diagnózy (Vojtišek měl v té době necelých 5 let) jsem si lámala hlavu jak mu vše vysvětlit, aby to pochopil co nejlépe. Sice byl vždy u všeho, co nám lékaři říkali, ale hodně věcem nerozuměl. Samozřejmě jsem mu chtěla říci pravdu. Pomáhala mi při tom seriál "Byl jednou jeden život". Vysvětlila jsem Vojtovi, že má nemocnou krev, že v ní má bacily, a proto musíme zůstat nějakou dobu v nemocnici. Také jsem se mu přiznala, že jsem z toho všeho smutná a občas pláču proto, že jsem prostě nečekala, že v nemocnici zůstaneme. Nikdo to předem nevěděl. Ujišťovala jsem ho ale, že budu vždy s ním, a že se postarám o to, aby vždy věděl, co se bude dít. Vojtu totiž uklidňovalo, když věděl, co ho čeká. A proto jsem se vždy informovala předem u lékařů, jaká vyšetření Vojtu čekají, co to pro něj znamená a zda ho to bude bolet. Naštěstí personál ve Fakultní nemocnici Ostrava je prostě úžasný. Všichni se opravdu snažili ze všech sil, aby vše probíhalo co nejlépe a bylo pro Vojtu co nejméně stresující/bolestivé. Naštěstí těch "bolestivých" zákroků bylo velice málo. Vojtíškovi také moc pomáhala četba knížky "Jů a Hele v nemocnici", kterou jsme dostali od sestřiček. V knize jsou popsána všechna vyšetření, která děti musí absolvovat. No a když to zvládli Jů a Hele, tak přeci Vojtišek taky.

TIPY pro rodiče od rodičů pečujících o děti v onkologické léčbě

- Dítě může mít v průběhu intenzivní léčby **kožní alergické reakce na klasické náplasti**, přišli jsme proto s inovací **použití tejpu** (bílé tejpy nejsou pružné a jsou více vhodné na končetiny, dále jsou v nabídce pružné tejpy, které jsme používali při zalepení portu na hrudníku dítěte).
- Malé děti obecně špatně **kloktají a polykají léky**, a proto jsme po konzultaci s lékaři používali místo klasického Tantum Verde - Tantum Verde ve spreji. Místo Biseptolu

sirup Sumetrolin, místo Helicid tablety - Nolpaza tabletky (lze je rozpustit), místo kalciových tablet kalciový sirup.

- Když dítě nechce **polknout tabletku**, dělali jsme následující věc, když nezabralo vmíchat tabletky do jídla, opatrně jsme ji vložili na kořen jazyka, zacpali nos (nejprve dítě totiž musí polknout, než se nadechne). Pokud nešlo ani toto, rozpouštěli jsme léky v glukóze a pomalu vstříkávali do pusinky (tak nebo tak, chce to pevné nervy).
- Děti, které dobře polykají léky, avšak nesnesou polykat léky ve větším množství, tak pro ně je vhodné zakoupit v lékárně **prázdné kapsle**, do nich se dají léky nadrtit, případně celé vložit (např. merkaptopurin) a dítě polkne léky v jedné kapsli. Tyto kapsle mají různé velikosti.
- Děti mohou trpět těžkými opruzeninami a vředy uvnitř sliznice tlustého střeva, či okolí konečníku. Nejlépe nám zabíraly sedavé koupele v dubové kůře, pokud nám dítě tuto koupel neusedělo (bolestivé posazení, intenzivní průjmy) používali jsme na namáčení ubrousků a otírání odvar z dubové kůry (denně čerstvý, přeceděný), a dále jsme velmi opatrně rozevírali konečník a dubovou kůru (kterou jsme vlili do dobře vymytého spreje ze septodermu) vstříkovali do konečníku a jeho okolí a nechávali zaschnout. Na opruzeniny zabíralo každému něco jiného, ale na pozitivním efektu dubové kůry jsme se shodli.
- Většina dětí je připoutána po několik dnů na pokoji bez odpojení infuze na toaletu, aby se nám děti trošičku hýbaly a nehrály si pouze na posteli a u stolečku, koupili jsem **podložky z umělé hmoty** (takové ty předložky do koupelen, co se nechává nastříhnout např. v Bauhausu apod.) a položili jsme je na podlahu. Podlahu jsme si sami vytírali hadrem, který byl jen náš. Podložky jsme denně desinfikovali. Děti se více hýbaly a netrpěly tolik zácpou.
- Jakmile bylo dítě schopné si hrát, ale muselo být napojeno na infúzní set, požádali jsme sestřičky o **infúzní stojan**, se kterým jsme si mohli jít hrát do herničky (ta byla po dobu naší hry uzavřená jen pro nás). Než jsme do herničky šli, místnost jsme pořádně vyvětrali.
- **Hračky půjčené z herničky** jsme v době neutropenie dítěte desinfikovali, než jsem hračky vrátili, opět jsme provedli jejich desinfekci.
- **V případě zácpy** jsme poprosili o lék Forlax, který jsme rozpustili v minimu vody a řádně nechali zapít. Prováděli jsme denně rehabilitaci nohou a masírovali opatrně bříško ve směru hodinových ručiček. Lék Forlax jsme měli přichystaný i doma.
- Některým dětem po chemoterapii je i v domácí léčbě nevolno, v tomto případě jsme používali lék Kytril, který nám naordinovali lékaři.
- Některé maminky si objednávaly **termální vody**, které mají vyšší přítomnost iontů a soli a dělaly v nich dětem koupele. Denně jsme děti promazávaly (hlavně podpaží, za oušky, nehty, konečník).
- U chemoterapie mohou slézat nehty, v tomto případě jsme denně nehty promazávali a opatrně stříhali. Když se nehet odloupl a byla pod ním poškozená kůžička, provedli jsme okamžitě desinfekci a namazali sterilní masťou, přelepili. Druhý den jsme již nehet podle jeho stavu nechávali volný. Vše jsme sdělovali lékařům a radili se s nimi.

- V době intenzivní léčby a po dobu chřipkové epidemie v udržovací terapii jsme používali **antivirové roušky** např. nanospace, lze sehnat i roušky s filtrem, které mají mnohem větší účinnost.
- Nakoupili jsme **desinfekce na ruce plně virucidní** (účinné i na hůře zničitelné neobalené viry) např. Spitaderm, Septoderm...Na etiketě desinfekce musí být napsáno slovy buď: Plně virucidní! nejlépe však aby na obalu byla napsána účinnost proti rotavirům! (druh virů způsobující střevní průjem) a viru VHA! (žloutenka typu A). Tady pozor, jelikož existuje hromada desinfekcí, které se tváří jako plně virucidní, ale jsou jen částečně virucidní (zabírají jen na lehce zničitelné viry) a tedy v našem případě nevhodné a neúčinné! Tuto desinfekci jsme nosili všude sebou a ručičky po umytí vodou a mýdlem (či utření vlhčeným ubrouskem), usušili, a postříkali desinfekcí. Desinfekce na ručičkách musí zaschnout, až poté je účinná, tzv. do zaschnutí .