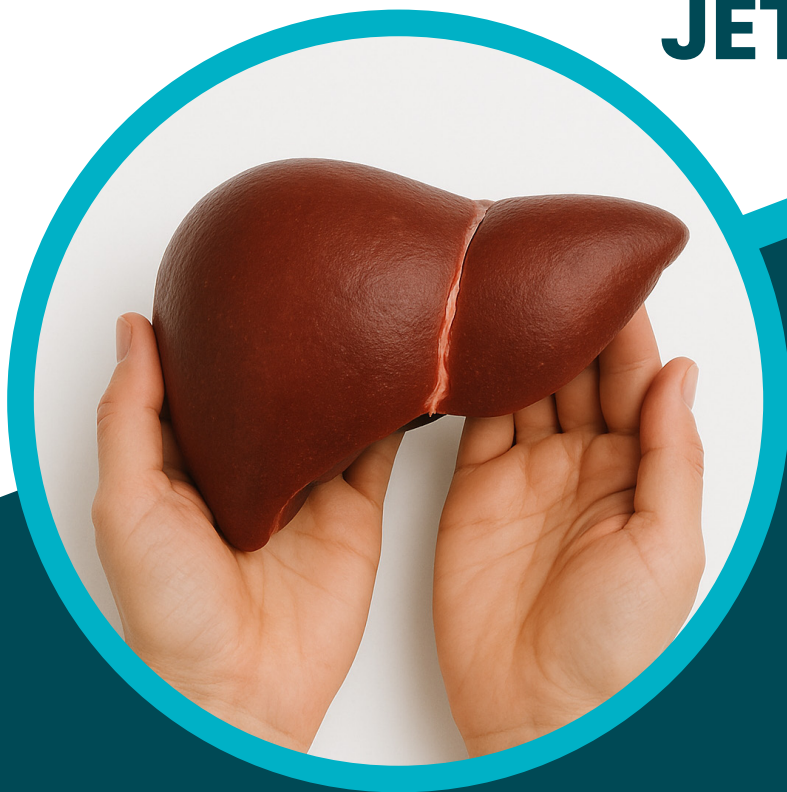


TRANSPLANTACIJA JETRE



**BROŠURA ZA PACIJENTE I
ČLANOVE OBITELJI**

Urednik:

Antonija Šimunković, Zaklada za rijetke bolesti jetre

Autori:

prof. dr. sc. Anna Mrzljak, dr. med., KBC Zagreb
dr. sc. Iva Košuta, dr. med., KBC Zagreb
Vlatka Rafaj, mag. med. techn., KBC Zagreb
doc. dr. sc. Doris Čuržik, klin. psih., Klinički studio

Lektura:

Točka Zarez, vl. Anita Jelenović Oplanić

Grafički dizajn i prijelom:

Matea Krištić

Tisak:

EKOGRAPH obrt za proizvodnju i usluge

Naklada:

500 primjeraka

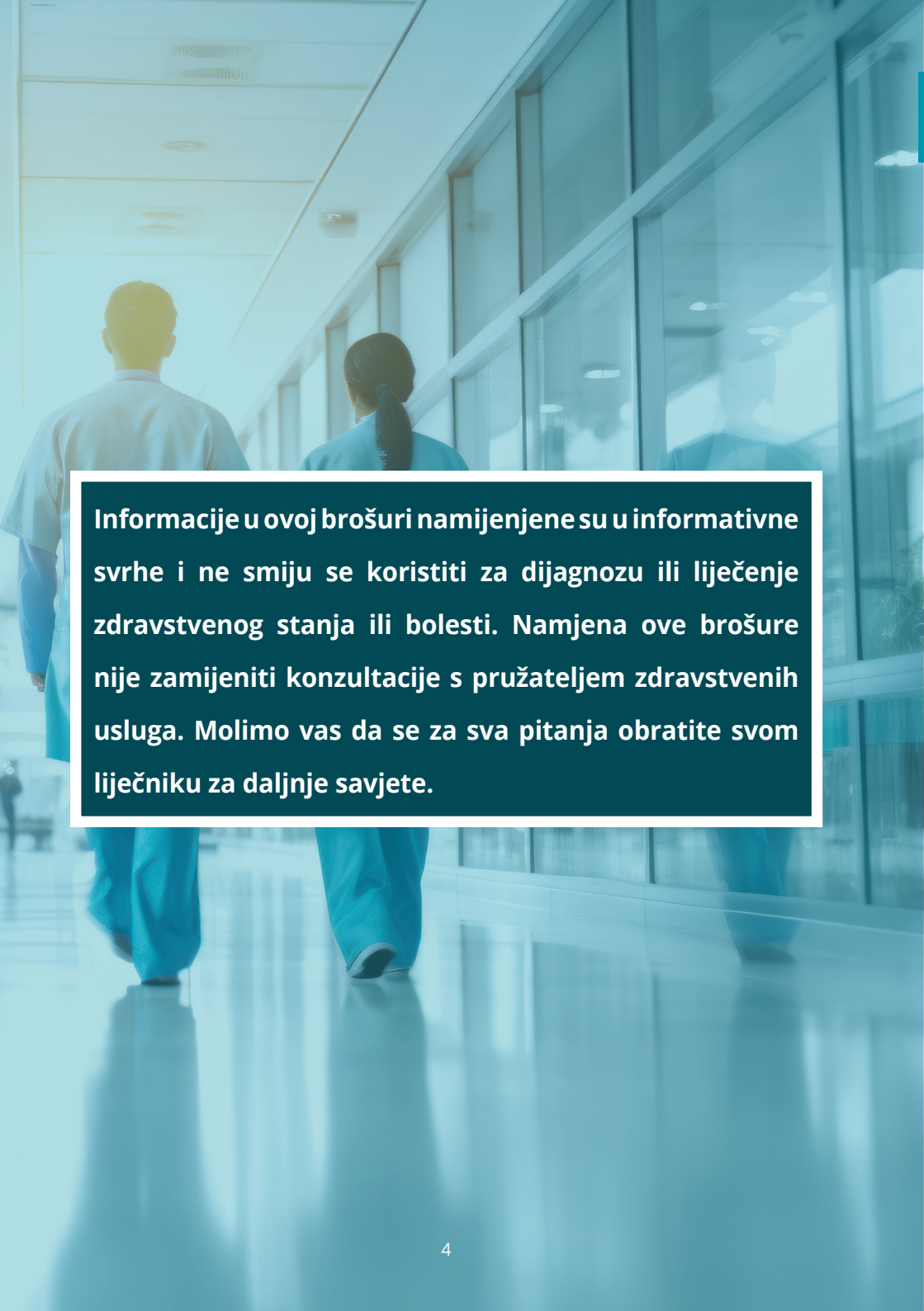
**Izdavač:**

Zaklada za rijetke bolesti jetre, ulica sv. Ane 17, 10430 Samobor
www.rijetkebolestijetre.hr
info@rijetkebolestijetre.hr
+ 385 (0) 95 343 00 28

Godina izdanja:

srpanj 2025.





Informacije u ovoj brošuri namijenjene su u informativne svrhe i ne smiju se koristiti za dijagnozu ili liječenje zdravstvenog stanja ili bolesti. Namjena ove brošure nije zamijeniti konzultacije s pružateljem zdravstvenih usluga. Molimo vas da se za sva pitanja obratite svom liječniku za daljnje savjete.

UVOD

Transplantacija jetre medicinski je zahvat u kojem se bolesna jetra zamjenjuje zdravim organom darivatelja. Ova operacija može spasiti život osobama kod kojih jetra više ne može obavljati svoje funkcije zbog teške bolesti. To je složen, ali iznimno učinkovit zahvat koji svakom primatelju daje novu priliku za život i oporavak.

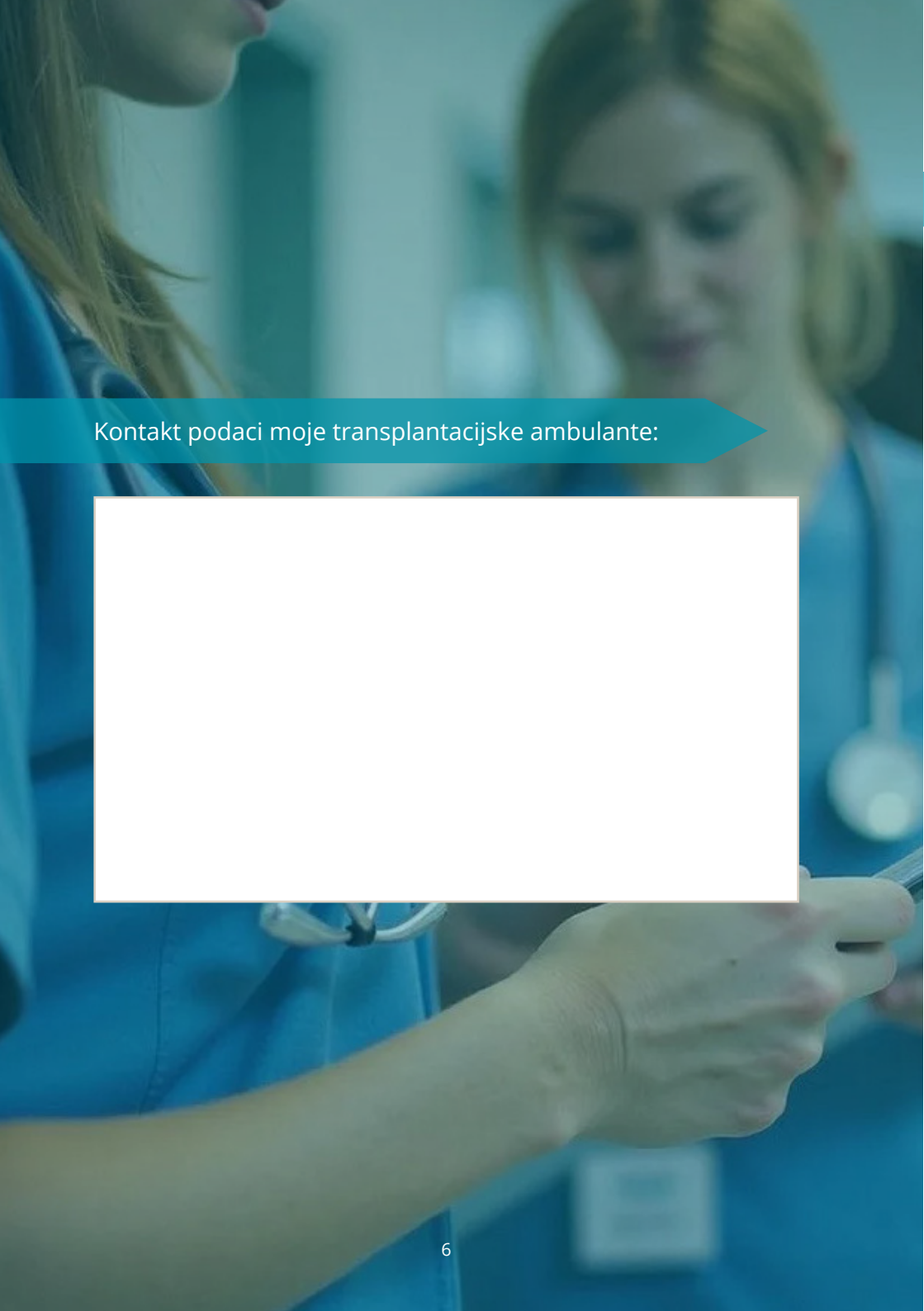


Ova brošura namijenjena je:

- osobama koje čekaju transplantaciju jetre
- pacijentima s transplantiranom jetrom
- članovima njihovih obitelji i njegovateljima.

Svrha ove brošure je pomoći vam da se lakše snađete u svim fazama transplantacijskog procesa kroz jasne, provjerene i korisne informacije. Kad započnete ovo putovanje, vaša obitelj i vi biste mogli imati puno pitanja, stoga se nadamo da će vam ove informacije pomoći da saznate više o procesu transplantacije jetre kako biste znali što možete očekivati.

Cilj transplantacije jetre je omogućiti vam normalniji život, ali postoje promjene koje ćete morati napraviti nakon transplantacije kako biste imali najbolji ishod. Uobičajeno je osjećati se i zabrinuto i uzbuđeno dok razmišljate o transplantaciji jetre. Naša želja je informirati vas o transplantaciji jetre, kako biste mogli donositi odluke o Vašem liječenju na temelju dobrog poznavanja postupaka, koristi i rizika za transplantaciju jetre.



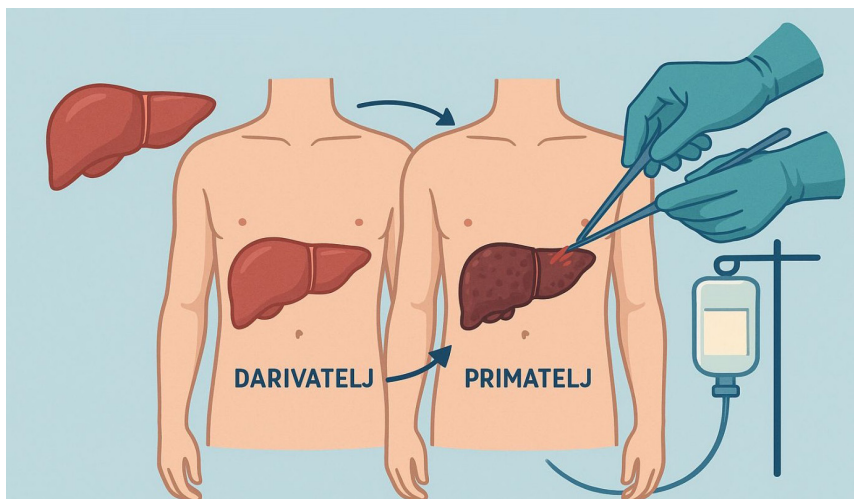
Kontakt podaci moje transplantacijske ambulante:

PRIJE TRANSPLANTACIJE JETRE

Što je transplantacija jetre?

Transplantacija jetre je složen kirurški zahvat u kojem se bolesna jetra zamjenjuje zdravom jetrom darivatelja. Može se koristiti cijela jetra preminulog darivatelja ili dio jetre živog darivatelja. Transplantacija je često jedini način liječenja za pacijente s teškim bolestima jetre.

Pacijenti trebaju znati da je riječ o velikom i zahtjevnom zahvatu koji uključuje ozbiljnu i detaljnu pripremu, strogo praćenje i cjeloživotnu terapiju nakon zahvata.



Uspješnost transplantacije značajno raste ako se pacijent aktivno uključuje u sve faze procesa.

Praktični savjet

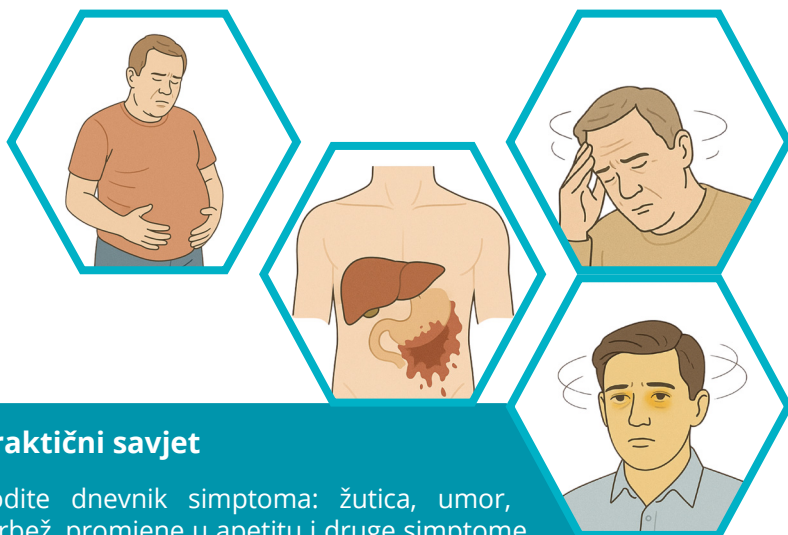
Prije početka procesa informirajte se o cijelom postupku transplantacije: čitajte, pitajte i sudjelujte u edukacijama. Što više znate, manje će vas toga iznenaditi.

Kada je transplantacija potrebna?

Transplantacija se preporučuje kada jetra više ne može obavljati osnovne funkcije i dolazi do ozbiljnih komplikacija poput nakupljanja tekućine (ascites), unutarnjeg krvarenja, žutice, mentalne zbunjenosti (jetrena encefalopatija) ili opasnih infekcija.

Razlozi za transplantaciju jetre su:

- ciroza jetre (alkoholna bolest jetre, NAFLD, virusni hepatitis)
- akutno zatajenje jetre (npr. trovanje paracetamolom)
- hepatocelularni karcinom (unutar definiranih kriterija)
- genetske bolesti (npr. Wilsonova bolest, hemokromatoza)
- autoimune bolesti jetre (primarni bilijarni kolangitis, primarni sklerozirajući kolangitis)
- dječje bolesti (npr. bilijarna atrezija).



Praktični savjet

Vodite dnevnik simptoma: žutica, umor, svrbež, promjene u apetitu i druge simptome koje osjetite. Ti će podaci pomoći vašem liječniku u procjeni napretka bolesti.

Tko može biti kandidat za transplantaciju jetre?

Kandidat za transplantaciju jetre mora imati tešku bolest jetre, ali dovoljno dobro opće stanje da podnese operaciju i oporavak. Osim medicinskih kriterija, važna je i osobna odgovornost pacijenta u pridržavanju terapije i uputa

Ključni uvjeti:

- stabilna funkcija drugih organa
- odsutnost aktivnih infekcija ili uznapredovanog karcinoma
- apstinencija od alkohola i droga
- psihološka stabilnost i socijalna podrška
- spremnost na dugoročnu suradnju s medicinskim timom.

Praktični savjet

Ako imate povijest ovisnosti ili psihičke poteškoće, što ranije počnite raditi na liječenju i stabilizaciji. Uključite psihologa, savjetnika ili grupne podrške.

Dodatni savjet

Ponesite bilježnicu sa sobom na preglede kako biste zapisivali važne informacije, preporuke i pitanja koja želite postaviti.

Kako se dolazi na listu čekanja?

Nakon procjene u transplantacijskom centru možete biti uvršteni na listu čekanja. Proces uključuje niz pregleda koji se provode u razdoblju od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci.

Procjena uključuje:

- laboratorijske nalaze (funkcija jetre, bubrega, zgrušavanje krvi)
- slikovne pretrage (ultrazvuk, CT, MR jetre)
- preglede srca, pluća i bubrega
- psihološku i socijalnu evaluaciju
- procjenu motivacije i razumijevanja procesa transplantacije.

Praktični savjet

Organizirajte sve svoje medicinske dokumente u fizičku ili digitalnu mapu. Pri ruci uvijek imajte: kopije nalaza, otpusnih pisama i kontakt podatke liječnika.

MELD bodovni sustav (score)

Prioritet na listi za transplantaciju jetre određuje se prema MELD bodovnom sustavu (na temelju razina bilirubina, kreatinina, INR-a (vrijeme zgrušavanja krvi) i natrija). Viši *score* = veći rizik = veći prioritet. MELD *score* redovito se ažurira, stoga je **važno redovno obavljati laboratorijske pretrage** i odazivati se pravovremeno na pozive transplantacijskog centra za obnovu nalaza.

Praktični savjet

Postavite alarme i podsjetnike za sve laboratorijske pretrage i kontrole jer dosljednost je ključ.

Dodatni savjet

Zatražite od medicinskog osoblja da vam svaki put objasni što znače vaši najnoviji nalazi i kako utječu na vaš prioritet na listi čekanja.



Priprema za transplantaciju

Priprema za transplantaciju jetre sastoji se od nekoliko koraka. Uz različite pretrage koje ćete proći prije transplantacije jetre potrebno je uvesti promjene u životnom stilu.

Medicinska priprema

Medicinska priprema sastoji se od krvnih pretraga, testiranja na infekcije (HBV, HCV, HIV), slikovne metode i endoskopija te kompatibilnost s darivateljem (krvna grupa).

Praktični savjet

Pitajte liječnika postoji li nešto što možete učiniti kako biste poboljšali opće stanje tijela do operacije. I najmanja promjena navika, na bolje, pomaže.

Promjene u životnom stilu

Prije transplantacije jetre potrebno je provesti promjene u životnom stilu.

To podrazumijeva:

- potpuna apstinencija od alkohola i droga
- pravilna prehrana (manje soli, više proteina)
- fizička aktivnost prilagođena stanju
- pridruživanje grupama podrške
- redovito praćenje težine i unosa tekućine.



Praktični savjet

Svakodnevno pratite svoju težinu. Nagle promjene mogu ukazivati na zadržavanje tekućine ili pogoršanje stanja o čemu trebate obavijestiti svog liječnika.

Dodatni savjet

Pitajte dijetetičara za popis preporučenih i zabranjenih namirnica. Objesite popis na hladnjak kao podsjetnik.



Emocionalna priprema

Transplantacija jetre nije samo fizički zahtjevan zahvat to je i duboko emocionalno iskustvo. Priprema za operaciju uključuje suočavanje s nizom osjećaja: od straha i neizvjesnosti do nade i olakšanja. Emocije su sastavni dio procesa i važno je znati da ih se ne treba ignorirati, već ih je važno prepoznati, razumjeti i s nekim podijeliti.

Dio emocionalne pripreme su:

- psihološka podrška i edukacija
- uključivanje obitelji i bližnjih
- razgovori s drugim pacijentima koji su prošli transplantaciju
- priprema na moguće emocionalne promjene nakon operacije.



Praktični savjet

Vodite dnevnik emocija, što vas brine, što vam pomaže, što vam daje snagu. To vam može pomoći da bolje razumijete sebe i podijelite svoja razmišljanja s drugima.

Dodatni savjet

Razgovarajte s transplantacijskim timom o očekivanjima nakon operacije. Realna očekivanja smanjuju stres.

Što očekivati dok čekate?

Vrijeme čekanja može biti nepredvidivo i može trajati od nekoliko tjedana do više mjeseci ili godina što ovisi o vašem stanju i dostupnosti organa.

Važno je:

- biti dostupan za poziv u svakom trenutku (često unutar nekoliko sati od dostupnosti organa)
- redovito slati nalaze za MELD *score*
- održavati stabilno zdravstveno stanje (bez infekcija, dekompenzacija)
- održavati pozitivan odnos s timom transplantacijskog centra.



Praktični savjet

Unaprijed pripremite „torbu za bolnicu“ sa svim osnovnim stvarima: osobni dokumenti, popis lijekova, pidžama, toaletne potrepštine, mobitel i punjač. Korisno je, dodatno na papir ili u blok, zapisati brojeve telefona članova obitelji.

Dodatni savjet

Napravite plan tko će vas odvesti u bolnicu kada dođe poziv. Neka kontakt osoba uvijek bude dostupna.

Priprema za transplantaciju započinje

puno prije operacije. Aktivna suradnja pacijenta, promjene u životnom stilu, emocionalna stabilnost i podrška okoline ključni su za uspjeh. Edukacija i komunikacija s transplantacijskim timom pomažu u razumijevanju procesa i olakšavaju pripremu za novi život nakon transplantacije.

Zapamtite. **Niste sami.** Vaš angažman i pozitivno razmišljanje čine razliku. Budite informirani, postavljajte pitanja i okružite se ljudima koji vas podržavaju.



Zaključak poglavlja

Svaki mali korak prema zdravlju – od redovitog javljanja timu, pravilne prehrane, do razgovora o emocijama – donosi vas korak bliže uspješnoj transplantaciji i boljoj kvaliteti života.



TRANSPLANTACIJA JETRE – OPERACIJA I RANA FAZA OPORAVKA

POZIV NA TRANSPLANTACIJU

Kako izgleda poziv, kada treba stići u bolnicu?

Kada se pojavi prikladna jetra za transplantaciju transplantacijski će centar pacijenta kontaktirati telefonom. Poziv može stići u bilo koje doba dana ili noći, stoga je važno biti stalno dostupan i imati upaljen zvuk na mobilnom telefonu.

Praktični savjeti:

1. držite mobilni telefon napunjen i uvijek pri ruci
2. provjerite jeste li dali točne kontakt brojeve transplantacijskom timu
3. unaprijed dogovorite s članom obitelji ili s prijateljem tko će vas voziti u bolnicu
4. ništa nemojte jesti ni piti nakon što primite poziv jer to može utjecati na operaciju
5. pripremite rezervni plan prijevoza u slučaju da primarni vozač ne može stići.

Napravite popis osoba koje trebate obavijestiti kada dobijete poziv.

Ako živite daleko od transplantacijskog centra, unaprijed istražite mogućnosti smještaja u blizini bolnice.

Što ponijeti sa sobom?

Praktična torba za bolnicu trebala bi sadržavati:

- osobne dokumente (osobna iskaznica, kartica zdravstvenog i dopunskog osiguranja)
- popis svih lijekova koje uzimate
- čistu pidžamu, donje rublje i papuče
- toaletne potrepštine (četkica za zube, pasta, sapun, maramice, ulošci)
- mobilni telefon i punjač
- bilježnicu za vođenje bilješki i pitanja za liječnike
- laganu knjigu ili glazbu za opuštanje
- bočica za vodu (za poslije operacije kada dobijete dozvolu za piće)
- čepiće za uši i masku za oči (ako vam je teško spavati u bolnici).

Dodatni savjet

Imajte torbu uvijek spremnu kod kuće jer možda nećete imati vremena za pripremu kada poziv stigne.

SAM POSTUPAK TRANSPLANTACIJE

Kako izgleda operacija?

Transplantacija jetre je složen kirurški zahvat u kojem se uklanja oštećena jetra i zamjenjuje zdravim organom darivatelja. Operacija se izvodi pod općom anestezijom.

Koliko traje operacija?

Zahvat može trajati između 6 i 12 sati ovisno o složenosti slučaja i stanju pacijenta.

Tko sudjeluje u transplantacijskom timu?

U transplantacijskom timu sudjeluju:

- transplantacijski kirurg i pomoćni kirurzi
- anesteziolog i tim za anesteziju
- medicinske sestre i tehničari
- hepatolog
- fizioterapeut
- nutricionist.



Praktični savjeti

1. Transplantacijski tim vam je partner. Postavljajte pitanja i tražite da vam objasne proceduru kako biste bili mirniji.
2. Zapišite sve informacije koje dobijete jer će vam kasnije biti od pomoći da ih se prisjetite.
3. Osjećati strah sasvim je normalno. Razgovarajte o svojim osjećajima s članom transplantacijskog tima.

PRVI DANI I TJEDNI NAKON OPERACIJE

Koliko traje hospitalizacija?

Prvih nekoliko dana provest ćete u jedinici intenzivne njege (JIL) gdje se prati rad transplantirane jetre i vitalni znakovi. Nakon toga, ovisno o oporavku, slijedi 1 do 3 tjedna boravka na bolničkom odjelu.

Što pacijent može očekivati?

Nakon transplantacije možete očekivati postupan oporavak. Imate ćete kateter za urin, primat ćete lijekove putem infuzije te ćete imati trbušne drenove. Sve navedeno uklanjat će se postupno kako se budete oporavljali.

Početno kretanje bit će vam ograničeno, stoga ćete uz pomoć fizioterapeuta postupno ustajati i hodati.

Uvođenje prehrane također ide postupno i prati oporavak probave.





Praktični savjeti

1. Nemojte se obeshrabriti ako je oporavak spor. Svaki korak naprijed je napredak.
2. Tražite pomoć fizioterapeuta za sigurnu mobilizaciju. Zatražite informacije o tome kako pravilno sjediti, ustajati i ležati te disati nakon operacije.
3. Pitajte za plan prehrane koji podržava oporavak.
4. Pripremite pitanja za liječnike, zapisujte ih tijekom dana kako biste ih imali spremne na vrijeme.
5. Zatražite pomoć medicinskog osoblja za osnovne stvari, nema potrebe za sramom.

Odbacivanje organa

Odbacivanje je reakcija imunološkog sustava na novi organ. U većini slučajeva uspješno se kontrolira lijekovima ako se otkrije na vrijeme.

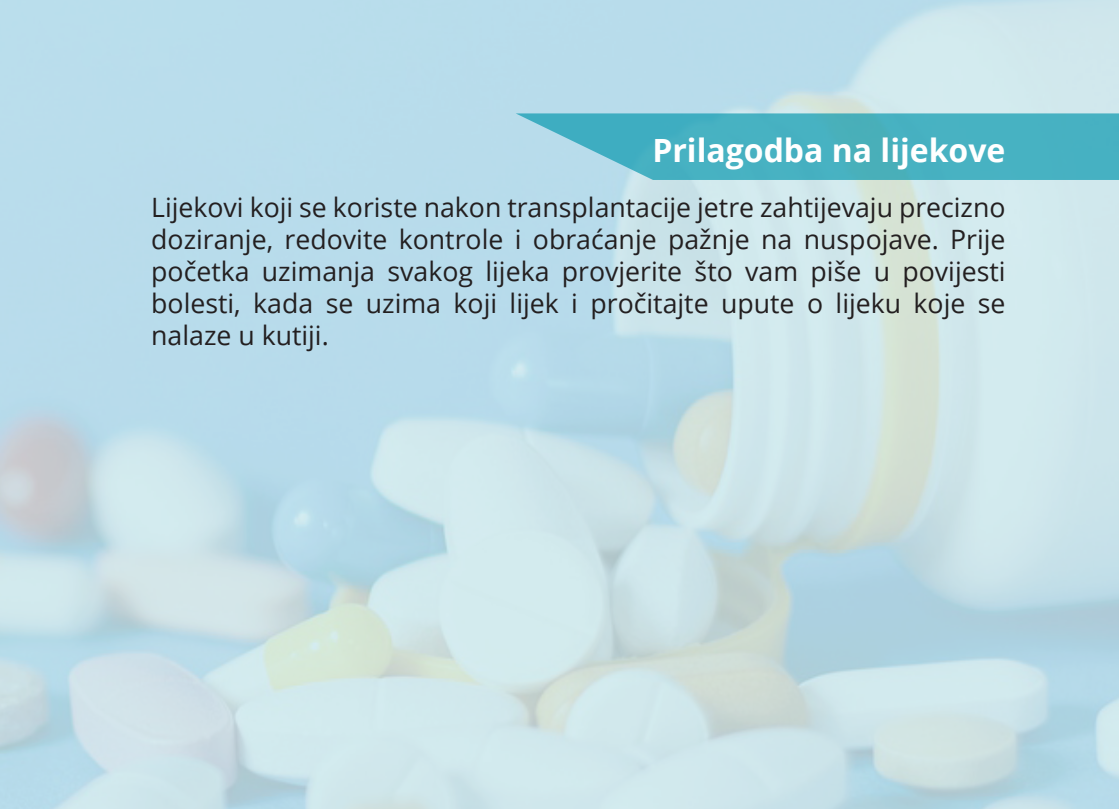
Znakovi odbacivanja uključuju:

- povišenu temperaturu
- promjene u laboratorijskim nalazima jetre
- bol u području jetre.



Praktični savjeti

1. Svakodnevno mjerite temperaturu.
2. Zapišite sve simptome koje primijetite i pokažite ih liječniku.
3. Redovito odlazite na kontrole i obavljajte sve pretrage na vrijeme.
4. Nemojte se bojati postavljati ista pitanja više puta – bolje je sve razumjeti.



Prilagodba na lijekove

Lijekovi koji se koriste nakon transplantacije jetre zahtijevaju precizno doziranje, redovite kontrole i obraćanje pažnje na nuspojave. Prije početka uzimanja svakog lijeka provjerite što vam piše u povijesti bolesti, kada se uzima koji lijek i pročitajte upute o lijeku koje se nalaze u kutiji.

Praktični savjeti

1. Redovito mjerite tlak, šećer i bilježite sve nuspojave.
2. Nikada ne mijenjajte dozu bez savjetovanja s liječnikom.
3. Koristite aplikacije ili tablice za praćenje terapije.
4. Ako zaboravite popiti dozu, nazovite svog liječnika, ne odlučujte sami.
5. Zatražite da vas netko iz obitelji podsjeća na terapiju prvih tjedana.

Dodatni savjet

Obratite posebnu pozornost na vrstu lijeka koji ste dobili. Neki se imunosupresivi uzimaju jednom, a neki dva puta na dan. Jako je važno da dobro pratite nazive lijekova koje vam je hepatolog prepisao i da ih uzimate točno onako kako piše u povijesti bolesti.

KONTROLNI PREGLEDI

Koliko često osoba ide na kontrolne preglede nakon otpusta?

Prvih mjesec dana: jednom tjedno.

Sljedećih nekoliko mjeseci: svaka 2 – 4 tjedna.

Kasnije: prema dogovoru (mjesečno ili svaka 3 mjeseca).

Praktični savjeti

1. Pripremite popis pitanja i simptoma prije svakog pregleda.
2. Vodite zdravstveni dnevnik (vrijednosti nalaza, lijekovi, opažanja).
3. Nosite sve lijekove i nalaze sa sobom.
4. Pitajte za jasne upute o idućem pregledu i što ponijeti sa sobom.
5. Ako vam je teško zapamtiti što liječnik govori, zamolite da pregledu prisustvuje član obitelji.

Psihološki aspekt

Transplantacija jetre velika je fizička i emocionalna promjena. Mnogi pacijenti doživljavaju strah, stres pa čak i osjećaj krivnje.

Uobičajene emocije:

- strah od komplikacija
- zahvalnost i tjeskoba
- osjećaj odgovornosti prema darivatelju.

Praktični savjeti

1. Razgovarajte sa psihologom u bolnici.
2. Uključite se u grupe podrške.
3. Podijelite osjećaje s obitelji i prijateljima.
4. Dajte si vremena za emocionalni oporavak, to je normalan dio procesa.
5. Vodite dnevnik emocija koji vam može pomoći u praćenju vlastitog napretka.
6. Ako se osjećate preopterećeno zatražite pomoć bez ustručavanja.
7. Koristite tehnike disanja, laganu meditaciju i glazbu za smirenje.
8. Svakodnevno planirajte male ciljeve kako biste zadržali osjećaj napretka.



Zaključak poglavlja

Transplantacija je novo poglavlje života koje donosi nadu, ali zahtijeva predanost, strpljenje i podršku. Dobra priprema i aktivna uključenost pacijenta prije, tijekom i nakon operacije ključ su uspjeha.

Budite blagi prema sebi. Uspjeh transplantacije nije samo medicinski, već i emocionalni i životni, a vi ste njegov najvažniji dio.



ŽIVOT NAKON TRANSPANTACIJE JETRE

OPORAVAK I ŽIVOT NAKON TRANAPLATACIJE

Nakon transplantacije jetre počinje nova faza života, oporavak i prilagodba na cjeloživotnu terapiju i nove životne navike. Prvih nekoliko mjeseci ključno je za uspješan oporavak i sprječavanje komplikacija.

Uzimanje lijekova (imunosupresivi i drugi lijekovi)

Nakon operacije pacijenti moraju svakodnevno uzimati lijekove koji sprječavaju odbacivanje transplantirane jetre (imunosupresivi), ali i druge lijekove za prevenciju infekcija, kontrolu krvnog tlaka, kolesterola i drugih stanja.

VAŽNOST REDOVITOG UZIMANJA LIJEKOVA

**Lijekove treba uzimati točno prema uputama
u isto vrijeme**

SVAKI DAN.

Moguće nuspojave

Imunosupresivi mogu uzrokovati nuspojave poput povišenog šećera u krvi, povišenog krvnog tlaka, povećanog rizika od infekcija pa čak i promjena na koži.

Što ako zaboravim dozu? Ako zaboravite dozu, uzmite je čim prije. Ako je prošlo više sati, preskočite tu dozu i nastavite piti sljedeću redovitu dozu. Nikada nemojte uzeti dvostruku dozu bez savjetovanja s liječnikom.



Praktični savjeti

1. Koristite kutiju za lijekove s odjeljcima za dane u tjednu.
2. Postavite alarm na mobitel kao podsjetnik za uzimanje lijekova.
3. Vodite dnevnik uzimanja terapije.
4. Zatražite da član obitelji također nauči vaš raspored lijekova za dodatnu sigurnost.
5. Ponesite lijekove sa sobom kad izlazite, osobito ako vrijeme uzimanja pada dok ste izvan kuće.

Prehrana i stil života

Nakon transplantacije jetre prehrana ima važnu ulogu u oporavku i dugoročnom zdravlju. Važno je jesti s pažnjom, sigurno, uravnoteženo i prema preporukama liječnika.

Prehrana:

- jedite raznovrsno, ali izbjegavajte sirovu hranu (npr. *sushi*, nepasterizirani mliječni proizvodi)
- izbjegavajte restoransku prehranu u prvim mjesecima nakon transplantacije
- smanjite unos soli i masnoća
- pazite na sigurnost hrane, perite ruke i površine, izbjegavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja
- ograničite unos šećera, posebno ako ste skloni povišenom šećeru u krvi
- pijte dovoljno tekućine, osim ako vam liječnik ne savjetuje ograničenje
- određeni citrusi poput grejpa ili crvene naranče mijenjaju razinu imunosupresivnih lijekova, stoga ih se preporučuje izbjegavati.

Dodatni savjet

Ne uzimajte dodatke prehrani ili biljne pripravke nakon transplantacije jetre.

Fizička aktivnost i oporavak

Kretanje je važan dio oporavka nakon transplantacije. Pravilno dozirana fizička aktivnost može pomoći tijelu da se brže oporavi, no važno je slušati vlastito tijelo i ne žuriti.

Svakodnevno hodajte i postupno povećavajte aktivnost. Izbjegavajte teške fizičke napore prva 2 do 3 mjeseca. Pitajte fizioterapeuta za vježbe koje su prilagođene vašem stanju. Pratite umor i odmorite se kad god vam tijelo to signalizira. Koristite lagane vježbe istezanja i vježbe disanja za opuštanje.

Infekcije i kako ih spriječiti

Nakon transplantacije vaš je imunološki sustav oslabljen jer imunosupresivi smanjuju obrambenu sposobnost tijela. To vas čini podložnim infekcijama. Najčešće infekcije uključuju: respiratorne infekcije, mokraćne infekcije, gljivične i virusne infekcije.

Uz nekoliko jednostavnih navika i mjera opreza možete značajno smanjiti rizik i bolje zaštititi svoje zdravlje.

Mjere prevencije

- Cijepite se prema preporukama liječnika (npr. gripa, COVID-19, pneumokok).
- Izbjegavajte kontakt s bolesnim osobama i veće gužve.
- Održavajte higijenu ruku i okoline.
- Izbjegavajte javne bazene i *wellness* centre tijekom prvih 6 mjeseci.
- Pratite tjelesnu temperaturu svaki dan u isto vrijeme.
- Nosite zaštitnu masku pri svakom izlasku iz kuće na mjesta gdje se zadržava veći broj ljudi, na kontrolne preglede u bolnicu ili kod liječnika obiteljske medicine.
- Zamolite prijatelje i članove obitelji da vas ne posjećuju ako su bolesni ili su bili u kontaktu s bolesnom osobom.
- Nakon transplantacije važno je ograničiti bliski kontakt s kućnim ljubimcima, posebno u prvim mjesecima.
- Izbjegavajte čišćenje izmeta, pijeska i kaveza te redovito perite ruke nakon maženja. Posavjetujte se s liječnikom o dodatnim mjerama zaštite, ovisno o vrsti ljubimca.

Praktični savjeti

1. Nosite zaštitnu masku.
2. Nosite dezinfekcijsko sredstvo sa sobom.
3. Izbjegavajte kontakt s tlom i vrtlarenje bez rukavica (rizik od gljivica).
4. Pripazite na porezotine i ogrebotine, odmah ih očistite i dezinficirajte.
5. Redovito mijenjajte posteljinu i ručnike.
6. Izbjegavajte dijeljenje osobnih predmeta (britvica, četkice za zube, šminke).
7. Izbjegavajte jedenje u restoranima, osobito u prvim mjesecima nakon transplantacije, jer nemate uvid u higijenske uvjete pripreme hrane.

Potencijalne komplikacije i kada se javiti liječniku

Nakon transplantacije mogu se javiti komplikacije koje je važno prepoznati i na njih brzo reagirati.

Znakovi odbacivanja organa:

- povišena tjelesna temperatura
- tamna mokraća ili svijetla stolica
- žutica (žutilo kože i očiju)
- osjećaj umora, slabosti
- bol u području jetre.

Praktični savjet

Ako primijetite bilo koji od ovih simptoma **odmah** se javite transplantacijskom centru. Nemojte čekati da simptomi prođu sami od sebe.

Vodite dnevnik simptoma koji se pojavljuju što olakšava liječniku dijagnostiku. Svaki neuobičajen znak: novi osip, natečenost, bol shvatite ozbiljno i prijavite svom liječniku.

Problemi s jetrom nakon transplantacije

Nakon transplantacije jetre u nekim slučajevima može doći do povratka bolesti koja je uzrokovala oštećenje prethodne jetre poput, primjerice, autoimunih bolesti jetre.

Postoji rizik od razvoja žučnih komplikacija, vaskularnih problema ili ponovnog oštećenja zbog lijekova.

Praktični savjet

Dolazite na sve redovne kontrole, čak i ako se osjećate dobro, redovito uzimajte terapiju. Rano otkrivanje promjena ključno je za dugoročan uspjeh transplantacije.

Postavljajte pitanja na kontrolama i ne ustručavajte se tražiti dodatna pojašnjenja.

Vodite svoj zdravstveni dnevnik. Bilježite vrijednosti jetrenih enzima, tlak, šećer i tjelesnu masu.

Ne zaboravite na ostale specijalističke preglede!

Stomatolog – redoviti pregledi važni su zbog rizika od infekcija koje mogu utjecati na cijeli organizam. Prije bilo kakvih većih zahvata potrebno je primijeniti antibiotike za zaštitu od infekcije.

Dermatolog – osobe na dugotrajnoj imunosupresivnoj terapiji imaju povećan rizik za kožne promjene uključujući karcinome kože. Preporučuju se redoviti pregledi kože jednom godišnje.

Ginekolog / urolog – redovite kontrole važne su jer imunosupresija može utjecati na hormone, reproduktivno zdravlje i povećati rizik od određenih infekcija ili promjena na sluznicama.

Trudnoća nakon transplantacije jetre

Trudnoća je moguća nakon transplantacije jetre, ali zahtijeva pažljivo planiranje i praćenje. Ženama se preporučuje pričekati barem godinu dana nakon operacije i stabilizacije terapije. Važno je da trudnoću planirate uz nadzor transplantacijskog tima i ginekologa.

Muškarci također mogu imati djecu nakon transplantacije jer većina imunosupresiva ne utječe značajno na plodnost, ali savjetovanje s liječnikom preporučeno je prije planiranja obitelji.

Savjet – neki lijekovi mogu utjecati na plod i unaprijed je potrebna prilagodba terapije.



Zaključak poglavlja

Život nakon transplantacije donosi mnoge izazove, ali i novu priliku za zdraviji i kvalitetniji život. Redovito uzimanje terapije, praćenje zdravstvenog stanja i otvorena komunikacija s transplantacijskim timom ključni su za dugoročan uspjeh.

Podsjetnik. Vi ste najvažniji član svog tima. Aktivno sudjelujte, postavljajte pitanja i pratite svoje tijelo. To je najbolji način da očuvate svoju novu jetru.

Dodatni savjet

Pripremite popis za svakodnevnu rutinu (lijekovi, prehrana, vježba, mjerenja) i držite ga na vidljivom mjestu što olakšava praćenje i motivira vas da ostanete ustrajni.



PSIHOLOŠKO SUOČAVANJE S TRANSPLANTACIJOM JETRE



Transplantacija jetre, osim što predstavlja izazov na tjelesno zdravlje, uključuje i psihološki izazov. Tijekom ovoga procesa nije neobično suočavati se s emocijama poput nesigurnosti i straha uoči značajnih životnih promjena prije, tijekom i nakon transplantacije. Strah, odnosno tjeskoba često proizlazi iz osjećaja gubitka kontrole i nepredvidivosti budućnosti. Stres se javlja zbog pritiska situacije – čekanja, iščekivanja operacije i donošenja važnih odluka. Za učinkovito

suočavanje, ključno je priznati te emocije, a ne ih potiskivati. Prihvatiti strah ne znači prepustiti mu se, već dopustiti sebi da ga osjetimo i pronaći načine kako se s njim nositi na bolji način. U ovome odjeljku istražujemo kako se nositi s navedenim izazovima kroz tri ključne teme: suočavanje sa strahom i stresom, važnost obiteljske podrške te korist grupne i profesionalne psihološke pomoći. Uključene su i praktične smjernice za jačanje psihološke otpornosti.

1. DIO:

SUOČAVANJE SA STRAHOM I STRESOM

Strah i stres česti su pratioci na putu transplantacije. Moguća je pojava straha od same operacije, ishoda, odbacivanja organa ili budućnosti. Dugotrajan stres utječe ne samo na emocionalno zdravlje, nego i na fizički oporavak. Slijede konkretne smjernice za nošenje s ovim emocijama.

Prepoznavanje negativnih misli

Pokušajte primijetiti kako misli utječu na vaše emocije i ponašanje. Nekorisne i pretjerano iskrivljene misli nazivamo *negativnim mislima*.

Primjer:

„Nešto će krenuti po zlu tijekom operacije.“

Zdravija, umjerena misao:

„Mnogi ljudi uspješno prođu kroz proces transplantacije jetre, kao i njezine komplikacije. Moj medicinski tim je iskusan i brine se za mene.“

Koraci:

1. Zapišite misao koja vas muči.
2. Zapišite se: Koji su dokazi **za** i **protiv** ove misli?
3. Zamijenite ju realnijom, podržavajućom mišlju poput one u navedenom primjeru.

Dnevnik misli

Vodite dnevnik u kojem zapisujete:

- situaciju koja vas je uznemirila
- neugodnu misao povezanu s njom
- koju emociju osjećate (npr. strah, zabrinutost)
- novu, odmjerenu misao („Što bih rekao / rekla nekome drugome u istoj situaciji?“)
- kako se osjećate kada si pružite odmjerenu odgovor.

Ova praksa pomaže da postupno mijenjate štetne misaone obrasce.

Tehnike opuštanja

Za smanjenje stresa korisne su vježbe kao što su:

- **Duboko disanje:** udahnite brojeći do 3 na nos, polako ispuhajte zrak na usta do 6 i tako 5 min.
- **Opuštanje mišića:** nakratko napnite i opustite različite mišiće u tijelu, jedan po jedan.
- **Zamišljanje:** zamišljajte smirujući prizor, npr. prirodu, plažu, dok dišete polako.

Samo 10 minuta dnevno može znatno smanjiti razinu napetosti.

Planiranje ugodnih aktivnosti

Važno je pokušati aktivirati se, tj. namjerno uključiti u ugodne aktivnosti za poboljšanje raspoloženja.

Primjeri:

- slušanje glazbe
- šetnja
- razgovor s prijateljem
- vođenje dnevnika.

I male aktivnosti mogu razbiti ciklus povlačenja i potištenosti.

2. DIO:

VAŽNOST OBITELJSKE PODRŠKE I OTVORENOG RAZGOVORA

Jedan od najutjecajnijih čimbenika u emocionalnom oporavku pacijenta jest podrška obitelji i bliskih osoba. Suočavanje s transplantacijom jetre može biti vrlo usamljeno iskustvo, ali prisutnost ljudi koji pružaju razumijevanje, ljubav i ohrabrenje može znatno olakšati teret.

Obiteljska podrška ne odnosi se samo na fizičku prisutnost. Emocionalna dostupnost, spremnost na slušanje, prihvaćanje strahova i otvoreni razgovor mogu imati duboko ljekovito djelovanje. Kada osoba može bez straha izraziti svoje brige, veća je vjerojatnost da će ih obraditi na zdrav način. Takav dijalog pomaže i obitelji da bolje razumije kroz što prolazite, što im omogućuje pružanje učinkovitije pomoći.

Jasno izražavanje potreba

Umjesto izbjegavanja pričanja o poteškoćama ili izražavanja ljutnje pokušajte mirno izreći kako se osjećate.

Primjer:

„Osjećam tjeskobu prije pregleda. Puno bi mi značilo da me netko prati.“

Otvoreno izražavanje potreba potiče razumijevanje i jača odnose.

Aktivno slušanje

Potaknite članove obitelji da prilikom razgovora pokušaju:

- gledati vas u oči
- slušati i provjeravati jesu li dobro razumjeli to što ste željeli reći, bez stvaranja vlastitih ideja o tome kako ste
- postavljati pitanja poput: „*Kako se danas stvarno osjećate?*“

Opisani način komunikacije pomaže stvaranju osjećaja povezanosti i prihvatanja.

Zajednički dnevnik

Zajednički dnevnik u kojem svatko upisuje svoje osjećaje i doživljaje može pomoći članovima obitelji da izraze osjećaje koje je teško izgovoriti.

Navedeno:

- olakšava teret neugodnih emocija
- potiče međusobno razumijevanje
- stvara kroniku zajedničkog puta.

Prevladavanje osjećaja krivnje

Mnogi pacijenti osjećaju da su teret.

Česta misao je:

„Oni mi pomažu samo zato što moraju.“

Pitanja koja su od pomoći u ovakvoj situaciji:

- Koji su dokazi **za** tu misao, a koji **protiv**?
- Što bih rekao / la prijatelju u istoj situaciji?

Zdravija misao može biti:

„Vole me i žele mi pomoći. Ja bih isto učinio / la za njih.“

3.DIO:

VAŽNOST GRUPNE PODRŠKE I PSIHOLOŠKE POMOĆI

Pored obitelji kontakt s ljudima koji prolaze kroz slična iskustva donosi značajnu emocionalnu korist. Grupna podrška i psihološko savjetovanje pružaju razumijevanje, strategije i nadu.

Dijeljenje iskustava u grupi

Grupna podrška smanjuje osjećaj izolacije. U grupi možete:

- čuti stvarne priče i iskustva
- naučiti nove načine nošenja sa stresom
- osjećati se prihvaćeno i shvaćeno.

Važno je znati da niste sami u svojim strahovima.

Pokušajte si postavljati pitanja u vezi onoga što vas trenutno brine i ponuditi si odgovore:

- „Što je najgore, najbolje i najvjerojatnije što se može dogoditi?“
- „Što bih rekao / la nekome u mojoj situaciji?“

Navedeno pomaže u razbijanju negativnoga razmišljanja.

Plan suočavanja

Terapeut s vama može razviti **osobni plan suočavanja** koji uključuje:

- prepoznavanje znakova upozorenja (npr. nesanica, razdražljivost)
- strategije pomoći (npr. razgovor, šetnja, disanje)
- popis osoba za kontakt.

Plan daje osjećaj kontrole i sigurnosti.

Rješavanje problema u koracima

Za izazove poput financija, lijekova ili promjena životnog stila koristite pristup koji nazivamo *rješavanje problema*:

1. jasno ispišite problem
2. ispišite moguća rješenja problema
3. ispišite prednosti i nedostatke svakoga rješenja
4. odaberite najbolje rješenje i pokušajte ga provesti.

Ova metoda smanjuje osjećaj bespomoćnosti.

Kada potražiti pomoć psihologa

Razmislite o profesionalnoj pomoći ako osjećate:

- trajnu tugu, osjećaj da nema nade
- jaku tjeskobu ili strah koji ne možete kontrolirati
- teškoće u prilagodbi na situaciju
- misli o odustajanju ili besmislu.

Vaš terapeut može prilagoditi terapiju vašim potrebama i olakšati oporavak.

Zaključak poglavlja

Transplantacija jetre jest emocionalni i tjelesni izazov, no i put prema životu. Upravljanje strahom i stresom uz pomoć navedenih tehnika, oslanjanje na obiteljsku podršku i uključivanje u grupnu ili stručnu pomoć pomaže izgraditi otpornost, jasnoću i ravnotežu.

Važno je sjetiti se kako u ovome procesu niste sami. Uz prave strategije i podržavajuće ljude uz sebe možete ovaj izazov pretvoriti u novu priliku za uspješan nastavak života.

Zahvala

Zahvaljujemo pacijentima i članovima obitelji koji su sudjelovali u izradi ove brošure i s nama podijelili svoja iskustva, brige i potrebe: Moniki Horvat, Violeti Kovačević, Matei Krištić, Blaženki Krištić, Branimiru Lončariću, Miroslavu Perkoviću, Vedrani Turković i Hrvoju Turkoviću.

Vaši odgovori pomogli su oblikovati ovu brošuru kako bi bila korisna, razumljiva i što bliža stvarnim izazovima kroz koje prolazite.

Zaklada za rijetke bolesti jetre osnovana je sa svrhom pružanja podrške osobama oboljelima od rijetkih bolesti jetre, raka jetre, osobama koje su transplantirale jetru te članovima njihovih obitelji.

VIZIJA

Stvoriti društvo u kojem su rijetke bolesti prepoznate i razumljive, gdje oboljeli i njihove obitelji imaju pristup cjelovitoj podršci i zdravstvenoj skrbi, omogućujući im da žive ispunjen i kvalitetan život.

MISIJA

Zaklada za rijetke bolesti jetre pruža edukaciju, podršku i zagovaranje za oboljele i njihove obitelji, s ciljem poboljšanja kvalitete života i osiguravanja pravovremenog pristupa zdravstvenoj skrbi.

U Zakladi za rijetke bolesti jetre oboljelima i njihovim obiteljima dostupne su informacije i edukacije, te psihološka i grupna podrška. Za sve informacije posjetite www.rijetkebolestijetre.hr.



Projekt *Transplantacija jetre – brošura za pacijente i članove obitelji* su novčanom potporom podržali Zagrebačka županija i Hrvatska elektroprivreda d. d. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Zaklade za rijetke bolesti jetre te nužno ne izražava stajalište donatora.

