



**Farvel til intensiv
– hva nå?**



TILBAKE TIL HVERDAGEN ETTER INTENSIVBEHANDLING

Dette heftet er ment som en hjelp for deg og dine nærmeste. Heftet inneholder informasjon og veiledning om problemer eller bekymringer som du kan få etter at du har flyttet fra intensivavdelingen eller blitt utskrevet fra sykehuset.

Du har vært innlagt i intensivavdelingen fordi du har vært alvorlig syk og har hatt behov for spesiell overvåking og behandling. Kanskje har du vært så syk eller påvirket av medisiner at du ikke husker noe fra oppholdet på intensivavdelingen.

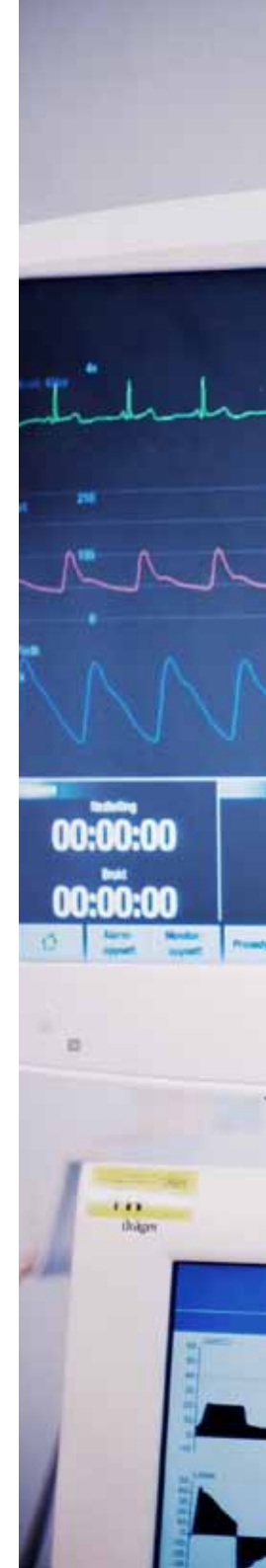
Intensivpasienter har ofte en lang rekonvalesenstid før livet normaliserer seg igjen. Dette kan også være en krevende tid for pasientens nærmeste.

INTENSIVAVDELING – Å VÆRE INTENSIVPASIENT

Pasienter som blir innlagt i en intensivavdeling, er så kritisk syke at de trenger spesiell overvåkning og behandling. Kritisk sykdom eller ulykke oppstår plutselig og er en sjokkerende opplevelse både for pasienten og de nærmeste.

Under intensivoppholdet blir pasientene koblet til ledninger med overvåkingsutstyr og det blir tatt ulike prøver og iverksatt behandling.

Noen pasienter trenger assistanse av respirator (pustemaskin) i kortere eller lengre tid. De får et rør ned i luftveiene som går forbi stemmebåndene, og kan derfor ikke snakke. Stemmen kommer tilbake etter at røret er tatt ut. I perioder blir det gitt avslappende og smertestillende medisiner for å redusere smerter og ubehag. Medisiner og sykdomstilstand gjør at mange pasienter husker lite eller ingenting fra intensivoppholdet.



OVERFLYTTING TIL SENGEPOST

Å flytte fra intensivavdeling til vanlig sengepost er et viktig skritt på veien videre. For deg som pasient og dine nærmeste kan dette kanskje oppleves utrygt. Det kan oppleves som en stor overgang fra kontinuerlig tilsyn som intensivpasient til et høyere krav om deltagelse fra deg som pasient på sengepost.

På sengepostene er det flere pasienter og færre som jobber fordi pasientene er mer selvhjulpne. Pasientene er ikke lenger koblet til overvåkingsutstyr, og de skal bruke ringeklokke når de trenger hjelp. Her er det fokus på opptrening og at pasientene skal bli i stand til å reise hjem.

Det er viktig å snakke med personalet om bekymringer og utrygghet.



Å flytte til vanlig sengepost er et viktig skritt på veien videre

FYSISK TILSTAND

En pasient som er alvorlig syk og sengeliggende vil gå ned i vekt og miste muskelmasse. Selv små anstrengelser kan være slitsomme, og det kan være vanskelig å tro at en vil komme seg igjen. Flere forhold har betydning for hvor fort det går framover; alder, tidligere helsetilstand, sykdommens lengde og alvorlighetsgrad.

Pasienter som har fått respiratorbehandling kan få vondt i halsen de første dagene etterpå på grunn av tuben i halsen. Stemmen kan også bli forandret, den kan være hes eller svak slik at det blir vanskelig å rope eller snakke høyt. Slike forandringer vil gradvis forsvinne.

Respiratorbehandling svekker pustemuskulaturen og fører til slimdannelse i lungene. Etterpå kan du oppleve at det blir tyngre å puste, spesielt ved anstrengelser. En fysioterapeut kan hjelpe deg med pusteøvelser og gi veiledning om hvordan du lettere kan hoste opp eventuelt slim fra lungene.

Fysioterapi starter allerede på intensivavdelingen med passive øvelser i senga. Gradvis blir pasienten mer delaktig i treningen. Fysioterapeut vil legge opp et treningsprogram som er tilpasset deg. Spør fysioterapeuten om hva du kan forvente av framgang.

Når du kommer hjem er det viktig å fortsette treningen. Samtidig er det bra å komme i gang med dagligdagse aktiviteter som du er vant til å gjøre. Et tips er å sette seg små, men konkrete mål for hver uke.



Det er viktig å komme i gang med dagligdagse aktiviteter



Mange pasienter opplever humørsvingninger

HUMØRSVINGNINGER

Mange pasienter opplever humørsvingninger. De kan ha det godt den ene dagen og neste dag er humøret helt på bunn. De kan lettere bli irritabel og ha mindre tålmodighet enn før. Noen blir også deprimerte etter å ha vært alvorlig syk eller syk over lang tid. Gjenopptreningen kan oppleves som nytteløs, framskrittene er små eller for langsomme. Dette kan gi følelsen av å ikke lykkes eller at livet ikke vil bli som før.

Opp- og nedturen kan gjøre deg motløs, så det er viktig å være realistisk i forhold til hva du kan klare her og nå. For høye mål kan oppleves som nederlag slik at du mister motivasjonen. Målene må være realistiske slik at selvtilliten gradvis øker.

SØVN

Etter et intensivopphold kan søvnmønsteret bli forandret. For mange pasienter kan det være vanskelig å få sove, og når de endelig har sovnet, kan de våkne flere ganger slik at søvnen blir urolig.

Så lenge du ikke er så aktiv, kan du ha et mindre søvnbehov. Det er ikke skadelig å sove mindre i perioder. I takt med generell bedring vil søvnen bli bedre og lengre. Generelle råd for å få sove er et varmt bad om kvelden, unngå mye kaffe og te. I stedet for å ligge lenge våken uten å få sove, kan du f.eks. lese en bok eller høre på radio.

Noen får mareritt i etterkant av intensivoppholdet som er så levende og skremmende at de blir redde for å sove. Slike mareritt er en følge av sykdommen eller medisiner i intensivbehandlingen. De er ofte en blanding av reelle opplevelser og fantasier. Hvis du har slike drømmer bør du fortelle det til personalet på sengepost. Det er også lurt å snakke med de nærmeste om dine mareritt. Familien kan da lettere hjelpe deg med å skille fakta fra drømmer.



Mareritt kan oppleves levende og skremmende

MAT

Intensivpasienter får som oftest mat gjennom sonde – en plastikkslange som går gjennom nesen og ned i magen.

Det kan være en utfordring å begynne å spise vanlig mat igjen. For noen pasienter kan det være vanskelig å svelge maten fordi de er såre i halsen etter respiratorbehandling. Maten kan smake annerledes på grunn av medisiner som en får eller har fått.

Det er viktig å snakke med pleiepersonalet dersom du har problemer med å spise. Det er mulig å få ønskekost, og det kan være lurt med mange små måltider i stedet for noen store. Næringsdrikker kan også være et godt supplement i starten.

Selv om appetitten ikke er så god, er det viktig at du spiser.

FAMILIE OG VENNER

Når en person er alvorlig syk, er det naturlig at familie og venner blir bekymret. De pårørende har vært gjennom dager med usikkerhet om hvordan det vil gå. Pasientene selv husker ofte lite fra tiden på intensivavdelingen og kan ha vanskelig for å forstå hvor syke de har vært. For å hjelpe til med å fylle tomrommet fra intensivoppholdet, kan familien fortelle om intensivoppholdet etter hvert som du selv ønsker å vite mer.

Når du er i bedring kan familien overbeskytte deg slik at du ikke får gjøre det du selv ønsker. I andre tilfeller tror pårørende at du er nesten frisk, mens du selv føler seg helt elendig. Ulik virkelighetsoppfatning kan gjøre det vanskelig å forstå hverandre. Snakk sammen om bekymringer og



Snakk sammen om angst og bekymring. Gi hverandre trøst og oppmuntring

angst som dere har. Prøv å gi hverandre trøst og oppmuntring og gjør hyggelige ting sammen. Slik kan dere bearbeide sykdomsperioden og lettere komme gjennom rekonvalesenstiden.

Alvorlig sykdom kan også påvirke seksuallivet. Det kan mangle lyst og energi, den syke eller partneren kan være bekymret for om det er skadelig å være seksuelt aktiv igjen. Som ved alle former for mosjon er det viktig at det føles godt og behagelig. Kanskje kan du ikke prestere så mye i begynnelsen, men med tiden vil dette normalisere seg.



Det kan være lurt med mange små måltider

HVEM KAN HJELPE DEG VIDERE?

Det er fastlegen som har ansvar for å følge opp pasienter etter utskrivelse fra sykehuset.

Ta kontakt med fastlegen hvis framgangen ikke går som forventet eller det blir problemer med helsetilstanden din. Hvis ikke fastlegen kan hjelpe deg kan du få henvisning til andre hjelpetilbud.

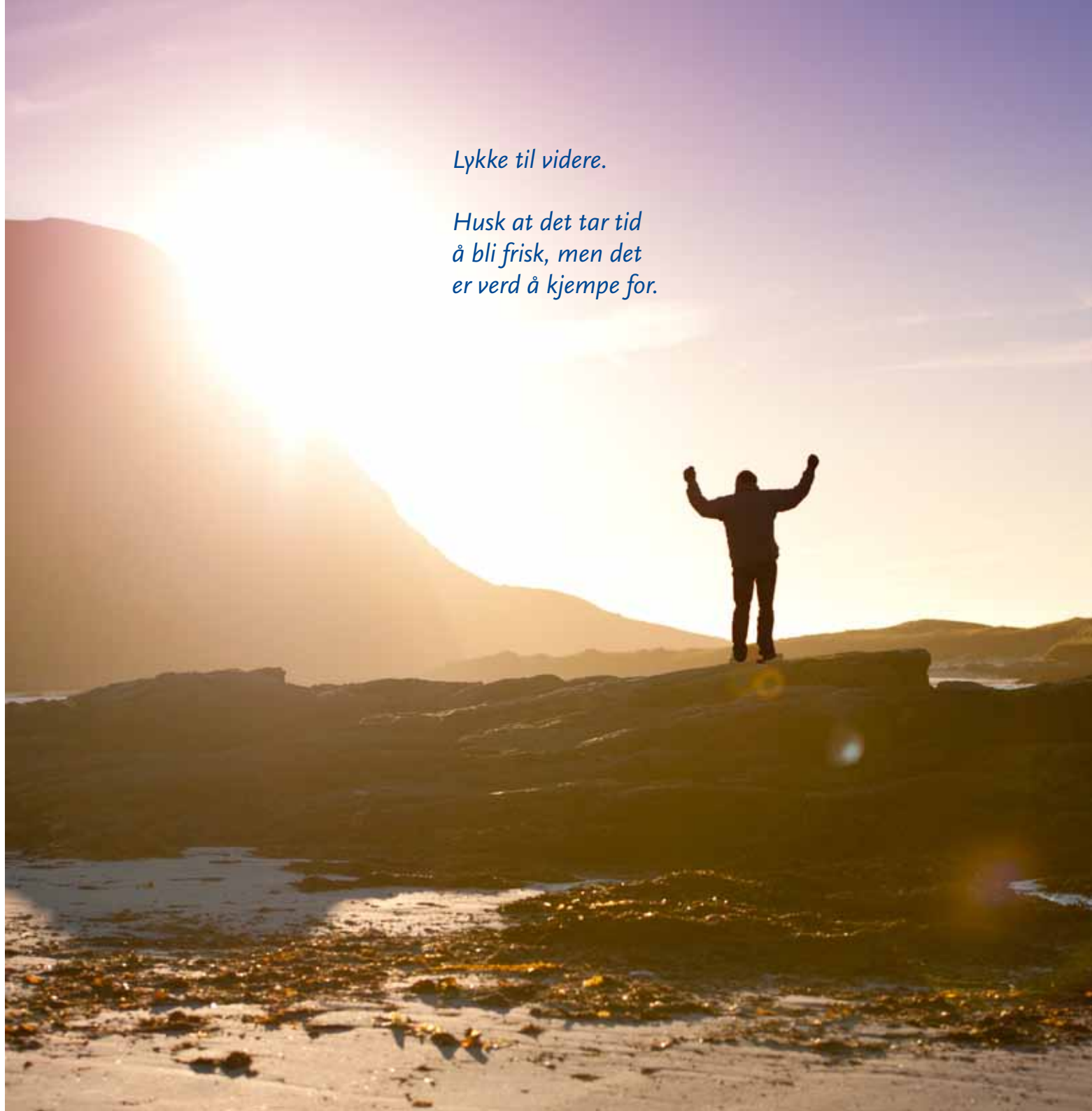
Den perioden som du trenger for å komme deg etter alvorlig sykdom kan bli for stressende. Symptomer på stress er blant annet søvnforstyrrelser over lengre tid, mangel på fysisk/psykisk energi, dårlig matlyst, humørsvingninger, depresjon eller familiære problemer. Hvis slike symptomer blir langvarige bør de behandles profesjonelt. Fastlegen kan for eksempel gi henvisning til psykolog.

Pasient og pårørende er velkommen til å ta kontakt med oss på intensivavdelingen for å se avdelingen igjen og prate om oppholdet hos oss.

Tlf: 51 51 91 38 eller 51 51 27 60.

Lykke til videre.

*Husk at det tar tid
å bli frisk, men det
er verd å kjempe for.*





*Intensivavdelingen, Stavanger universitetssjukehus
Postboks 8100, 4068 Stavanger
Tlf. 51 51 91 38 eller 51 51 27 60*