

POWROT DO CODZIENNOŚCI PO INTENSYWNYM LECZENIU

Ta broszurka jest przeznaczona dla Ciebie, jako pomoc dla Ciebie i Twoich najbliższych. Książeczka zawiera informacje oraz przewodnik po problemach lub obawach jakie mogą się pojawić po opuszczeniu oddziału intensywnej terapii lub po wypisaniu ze szpitala.

Przebywałeś na oddziale intensywnej terapii ponieważ poważnie zachorowałeś i potrzebowałeś specjalistycznego monitorowania lub leczenia. Być może byłeś tak bardzo chory lub byłeś pod wpływem leków, że nie pamiętasz niczego z pobytu na oddziale intensywnej terapii.

Pacjenci intensywnej terapii przechodzą często długi okres rekonwalescencji zanim życie na nowo się unormalizuje. Ten czas może być również wymagający dla najbliższych pacjenta.

Oddział intensywnej opieki medycznej – bycie pacjentem wymagającym intensywnej opieki

Pacjenci, którzy zostają położeni na oddziale intensywnej opieki medycznej są tak krytycznie chorzy, że potrzebują specjalistycznego monitorowania i leczenia. Krytyczne zachorowanie lub wypadek zdarzają się nagle i są szokującym przeżyciem zarówno dla pacjenta jak i najbliższych.

Podczas pobytu na oddziale intensywnej terapii pacjenci zostają podłączeni do przewodów połączonych z urządzeniami monitorującymi, pobiera się różne próbki do badania oraz zostaje wszczęte leczenie.

Niektórzy pacjenci potrzebują wsparcia respiratora (maszyny do oddychania) przez krótszy lub dłuższy czas. Wkłada się im rurkę do dróg oddechowych, która przechodzi obok strun głosowych, co powoduje, że nie mogą rozmawiać. Głos wraca ponownie po tym, jak rurka zostanie usunięta. Czasami podaje się leki rozluźniające i przeciwbólowe żeby zredukować ból i uczucie nieprzyjemności. Leki oraz stan chorobowy powodują, że wielu pacjentów pamięta mało albo nic z pobytu na oddziale intensywnej terapii.

Przeniesienie na zwykły oddział

Przeniesienie z oddziału intensywnego leczenia na oddział zwykły jest ważnym krokiem w drodze dalszego postępowania. Dla Ciebie, jako pacjenta i Twoich najbliższych może to się wydawać niebezpieczne. Może to być odczuwalne jako duża zmiana ze stałego bieżącego nadzoru do tego że wymaga się od Ciebie jako pacjenta więcej.

Na oddziałach zwykłych jest więcej pacjentów i mniej personelu ponieważ pacjenci są bardziej samodzielni. Pacjenci nie są już wówczas podłączeni do urządzenia monitorującego i mają używać dzwonka jeśli potrzebują pomocy. Tutaj koncentruje się na tym, żeby pacjent doszedł do takiego stanu, w którym będzie mógł udać się do domu.

Ważne jest żeby rozmawiać z personelem o tym co niepokoi i o braku poczucia bezpieczeństwa.

Stan fizyczny

U pacjenta, który jest poważnie chory i przebywa w łóżku następuje spadek wagi i utrata masy mięśniowej. Nawet małe wysiłki mogą być męczące i ciężko może być uwierzyć w to, że znowu kiedyś dojdzie się do siebie. Wiele czynników ma znaczenie dla tego jak szybko będą następować postępy; wiek, wcześniejszy stan zdrowia, długość trwania zachorowania i na ile poważne było zachorowanie.

Pacjenci, którzy byli leczeni z pomocą respiratora mogą odczuwać ból gardła przez pierwsze dni po zaprzestaniu intubacji. Głos również może być zmieniony, może pojawić się chrypka lub jego osłabienie co powoduje trudność w wołaniu lub głosnej rozmowie. Tego rodzaju zmiany będą stopniowo ustępować.

Leczenie z użyciem respiratora powoduje osłabienie mięśni oddechowych i prowadzi do wytwarzania się flegmy w płucach. W następstwie tego możesz odczuwać trudności w oddychaniu, zwłaszcza w momentach zwiększonego wysiłku. Fizjoterapeuta może pomóc Ci przy ćwiczeniach z oddychaniem i udzielić wskazówek jak można łatwiej odkasłać z płuc ewentualną flegmę.

Fizjoterapia rozpoczyna się już na oddziale intensywnej terapii z użyciem pasywnych ćwiczeń w łóżku. Pacjent zaczyna stopniowo brać udział w tym treningu. Fizjoterapeuta sporządzi program ćwiczeń, który będzie dopasowany do Ciebie. Zapytaj fizjoterapeutę jakich postępów możesz oczekiwać.

Po powrocie do domu ważnym jest abyś dalej kontynuował trening. Jednocześnie dobrze jest rozpocząć zajęcia codzienne, które jesteś przyzwyczajony robić. Jedną radą - to stawiać sobie małe ale konkretne cele na każdy tydzień.

Zmiany nastroju

Wielu pacjentów doświadcza zmiany nastrojów. Jednego dnia mogą mieć dobry dzień a następnego dnia ich nastrój może być zupełnie na odwrót. Mogą łatwo popaść w irytację i mieć mniej cierpliwości niż wcześniej. Niektórzy popadają również w depresję po długim okresie poważnej choroby. Treningi wykonywane w celu powrotu do formy mogą się wydawać bezużyteczne, postępy są małe albo następują zbyt wolno. To może dać poczucie niepowodzenia lub tego że życie nie będzie już takie jak kiedyś.

Wzloty i spadki formy mogą powodować u Ciebie zniechęcenie, więc warto być realistą w stosunku do tego, co potrafisz w danym momencie. Zbyt wysoko stawiane sobie cele można odbierać jako porażkę co pozbawia Cię motywacji. Cele muszą być realistyczne, tak żeby pewność siebie stopniowo wzrastała.

Sen

Po pobyciu na intensywnej terapii rytm snu może ulec zmianie. Wielu pacjentów może nabawić się trudności ze snem, a jak już uda im się zasnąć – mogą budzić się wielokrotnie co skutkuje niespokojnym snem.

Dopóki nie jesteś bardzo aktywny, Twoja potrzeba snu może być mniejsza. Nie jest to nic szkodliwego jeśli w niektórych okresach będziesz sypiać mniej. W miarę jak będzie następować ogólna poprawa stanu zdrowia, sen będzie stawał się lepszy i dłuższy. Ogólne zalecenia dla snu to ciepła kąpiel wieczorem, unikanie dużych ilości kawy i herbaty. Zamiast leżeć długo nie mogąc zasnąć możesz np. poczytać książkę albo posłuchać radia.

U niektórych pojawiają się koszmary senne po pobyciu na intensywnej terapii, które wydają się być żywe i przerażające, tak że takie osoby obawiają się zasnąć. Tego typu koszmary senne są następstwem choroby lub leków stosowanych podczas intensywnego leczenia. Takie osoby doświadczają często mieszanki przeżyć prawdziwych z fantazją. Jeśli dreczka Cię takie sny powinieneś o tym powiedzieć personelowi na oddziale. Warto też jest porozmawiać o swoich koszmarach z najbliższymi. Rodzina może Ci łatwiej pomóc w odróżnieniu faktów od snów.

Posiłki

Pacjenci objęci intensywnym leczeniem otrzymują najczęściej pokarm przez sondę – plastikowy wężyk, który przechodzi przez nos do jamy brzusznej.

Rozpoczęcie na nowo normalnego przyjmowania posiłków może być kłopotliwe. Niektórzy pacjenci mają trudności z przelknięciem z powodu podrażnienia gardła po zastosowaniu respiratora. Jedzenie może mieć inny smak z powodu leków jakie osoba otrzymywała lub zazywa.

Ważne jest żeby porozmawiać z personelem jeśli masz problemy z jedzeniem. Istnieje możliwość otrzymania posiłku, na jaki ma się ochotę i rozsądnie jest

spożywać dużo małych porcji zamiast tylko kilku dużych. Napoje odżywcze mogą również służyć na początku jako uzupełnienie.

Mimo że apetyt nie jest tak dobry, ważne jest abyś jadł.

Rodzina i przyjaciele

Jeśli osoba poważnie zachoruje, jest wówczas naturalnym jest że rodzina i przyjaciele niepokoją się. Krewni przeżyli dni niepewności i zastanawiali się jak będzie dalej. Sami pacjenci mało pamiętają z czasu na oddziale intensywnej terapii i mogą mieć trudności z zrozumieniem jak poważne było ich zachorowanie. Żeby pomóc w wypełnieniu tej pustki z czasu pobytu na oddziale intensywnej terapii, może rodzina z czasem opowiedzieć o pobycie na oddziale intensywnej terapii, jeśli ty sam chciałbyś dowiedzieć się więcej.

Podczas kiedy wracasz do zdrowia rodzina może być nadopieczunka i wówczas nie będziesz mógł robić tego, na co sam masz ochotę. W innych przypadkach rodzina może uważać, że jesteś prawie zdrowy, podczas gdy Ty sam czujesz się zupełnie beznadziejnie. Różne postrzeganie rzeczywistości może spowodować trudności we wzajemnym zrozumieniu. Rozmawiajcie razem o obawach i leku jakie Wam towarzyszą. W ten sposób zdołacie uporać się z okresem choroby i tym samym łatwiej przejść przez okres rekonwalescencji.

Poważna choroba może również wpłynąć na życie seksualne. Może brakować Ci ochoty i energii, chory lub partner może martwić się tym czy zainicjowanie na nowo życia seksualnego jest szkodliwe. Tak jak przy innych formach ruchu ważne jest aby odczuwać to dobrze i jako przyjemne. Być może na początku nie będziesz w stanie za bardzo się wykazać ale z czasem unormalizuje się to.

Kto może pomóc Ci dalej?

Na lekarzu rodzinnym spoczywa odpowiedzialność dalszego sprawowania opieki nad pacjentami wypisanymi ze szpitala. Skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu jeśli postępy nie następują tak jak tego oczekiwano lub jeśli nastąpią problemy z Twoim stanem zdrowia. Jeśli lekarz pierwszego kontaktu nie będzie w stanie Ci pomóc, możesz wówczas otrzymać skierowanie w celu skorzystania z innej oferty pomocy.

Okres, którego potrzebujesz żeby dojść do siebie po poważnej chorobie może być zbyt stresujący. Objawy stresu to między innymi zaburzenia snu przez dłuższy czas, brak fizycznej/psychicznej energii, brak ochoty na jedzenie, zmiany nastroju, depresja lub problemy rodzinne. Jeśli tego rodzaju symptomy będą długotrwałe, powinny być poddane profesjonalnemu leczeniu. Lekarz rodzinny pierwszego kontaktu może na przykład dać skierowanie do psychologa.

Pacjent oraz krewni mogą zawsze skontaktować się z nami na oddziale intensywnej terapii żeby zobaczyć oddział ponownie i porozmawiać o pobycie u nas.

Telefon: 51519138 lub 51512760

ZYCZYMY POWODZENIA

**PAMIETAJ, ZE POTRZEBA CZASU NA TO ZEBY WYZDROWIEC,
ALE WARTO O TO WALCZYC.**