

العناية المركزة.

دليل للمرضى والأقارب



هذا الكتيب يحتوي على نصائح ومعلومات عن العناية المركزة. وهو يعرفك كيف تتم معالجة الأمراض الحرجة وكيف يمكن أن يكون الشفاء. لن يمر كل مريض بكل هذه الأعراض ولكنهم قد يتعرضون لها لو استمر تواجدهم بالوحدة لأكثر من بضعة أيام. أغلب ما ورد في هذا الكتيب مخصص للمرضى ولكن هناك جزءاً منه قد وضع خصيصاً للأقرباء وللزوار.

المحتويات

3	المقدمة
4	معلومات للأقرباء للأصدقاء وللزائرين.
9	وقت تواجدك بوحدة العناية المركزة.
12	عندما تغادر العناية المركزة.
13	العودة إلى المنزل ، وكيف ستكون طبيعة الحياة الآن ؟
16	كيف تؤثر الأمراض الخطيرة على جسم الانسان ؟
18	كيف يمكن أن أشعر بعد أن كنت في وحدة العناية ؟
21	التغذية الجيدة بهدف التحسن.



المقدمة

بقراءة هذا الكتيب سيعرف الأقرباء، من ماذا ستكون رحلة الشفاء، كما وأنه سيجيب على بعض الأسئلة التي قد تدور برأسهم.

بقراءة هذا الكتيب سيعرف الأقرباء، من ماذا ستكون رحلة الشفاء، كما وأنه سيجيب على بعض الأسئلة التي قد تدور برأسهم.

عادةً ما يكون للشفاء طريق طويل وبطيء ، وقد لا يهتم المريض في البداية بقراءة تفاصيل هذه المعلومات لذلك نرجو من السادة الأهالي أن يحتفظوا له بالكتيب ثم تسليمه له عندما يحتاجه.

من أكثر ما يقلق في حالة حدوث مرض حرج هو ألا يعرف الشخص ماذا سيحدث ؟ لن يستطيع هذا الكتيب أن يرد على كل أسئلتك ، ولكنه سيجاب على الكثير منها. فهو سيحاول أن يوضح لك ما قد يحدث وأيضاً سيدلك على أين تستطيع أن تجد معلومات أكثر.

يغطي كل جزء من هذا الكتيب مرحلة مختلفة من مراحل العلاج والشفاء.

اقرأه بالكامل مرة واحدة ، وتستطيع أيضاً أن تقرأ كل جزء كيفما تكون الحاجة.

هذا الكتيب من إنتاج منظمة (خطوات الآي سي يو) وهي منظمة خيرية لتعريض مرضى العناية المركزة. وهو كتب بواسطة فريقين الفريق الأول من مرضى عولجوا سابقاً في وحدة عناية مركزة والفريق الثاني هو أقرباء المرضى المقربين وقد تمت مراجعته بواسطة مجموعة من متخصصي العناية المحترفين.

لو كان لديك اي تعليق على هذا الكتيب فيساعدنا أن نسمع منك. زور موقعنا على الإنترنت : icusteps.org

حيث تستطيع أن تملأ إستمارة الإتصال بنا ، أو أن ترسل لنا تعليقاتك مباشرة عن طريق الإيميل :

contact@icusteps.org



معلومات للأقرباء ، للأصدقاء و للزائرين

هذا الجزء يمدك بمعلومات تطمئنك وترشدك إلى المكان الذي ينبغي أن تقصده للمساعدة حينما تحتاج. قد يكون المريض بالعناية المركزة بسبب حادث أو بسبب مرض معين أو للعلاج بعد تعرضه لجراحة كبيرة لذلك سيكون الأقرباء والأصدقاء قلقين عليه.

رؤية المريض هناك لأول مرة قد تكون مؤلمة ففي الغالب ما يكونون موصولين بعدد من الأجهزة و خراطيم وغالبا ما يكون شكلهم مختلف عن العادي.

الأيام الأولى

قد تم إدخال قريبك وحدة العناية المركزة بسبب أن جسده لا يستطيع العمل بالصورة الطبيعية. ولو لم يحصل على دعم خاص فقد تحدث آثار جانبية معقدة وطويلة الأمد وقد يتوفى.

في بعض الأحيان يحتاج مرضى العناية المركزة إلى الانتقال إلى وحدة أخرى للعناية المركزة في مستشفى آخر. يرجع سبب ذلك إلى إحتياج المريض إلى رعاية ذات تخصص غير موجود في المستشفى المحلي أو لسبب الرغبة في إعطاء الأسرة (تخوت النوم) لمرضى جدد ذوي الحالات الأكثر خطورة او لعدم وجود أماكن كافية. قد يكون هذا الأمر غير مريح لك فقد يترتب عليك أن تقطع مسافات أطول لزيارة مريضك. ولكن لا يتم نقل المرضى إلا في حالة الضرورة القصوى.

عندما يتم إدخال مريضك إلى وحدة عناية مركزة، فمن الطبيعي أنك تشعر بأن ليس بيدك شئ وبأنك في أمس الإحتياج لمعرفة كل ماتستطيع أن تعرف عن فرص شفائه وسبب إحتياج المريض لفرصة من الوقت ليدع جسمه يرتاح ويتغلب على صدمة أنه أصبح مريضا لهذا الحد. في بعض الأحيان سيتناول المريض مسكنات قوية أو عقاقير مخدرة لتساعد على بدء مشروع الشفاء. لو كانت لديك أسئلة عما يحدث ، فاسأل طاقم العناية المركزة ، فهم سيجابونك بقدر المستطاع ، لكنهم لا يريدون إعطاءك آمالا مزيفه. وسيسر أفراد الطاقم أن يشرحوا لك ما يعملونه وسيكونون قادرين على إمدادك بكل جديد مع مرور الوقت.

ما الذي في إستطاعتي عمله للمساعدة ؟

قد تمر أيام بدون أي تغيير في حالة المريض. وقد لا يكون هناك ما يعمل من جهتك إلا الجلوس بجانب سريرهِ والإنتظار. وسيشرح طاقم التمريض لك ما يفعلونه حتى لو كان المريض غير واعٍ. ذلك بسبب أنه حتى وإن كان مخدر جداً، إلا أنه ممكن أن يشعر ويعي اللمس لكنهم عادةً ما لا يتذكرون ما حدث بوضوح كما يحدث في حالة الوعي الكامل.

مساعدة المريض

قد يطلب منكم إحضار بعض المتعلقات الشخصية بالمريض لمساعدته على الشفاء ، مثلاً عطره المفضل

أو ما يجب سماعه من موسيقاه المفضلة.

التحدث إلى مريضك قد يساعد أيضاً، من الصعب أن يجري الحوار من جانب واحد، ولكن عندما تكلمه عن أجازات تشاركتكم فيها وإستعادة الذكريات السعيدة قد تساعدك. وتستطيع أيضاً قراءة جريدة أو مجلة له. حتى في حالة وعي المريض ، قد تجد صعوبة في التواصل معه ، إذا لم يكن هو قادر على التحدث ، لكنه قد يستطيع الكتابة أو هجاء بعض الكلمات بالتأشير على حروف وأرقام أو كلمات مساعدة تجهز كتابتها له في مسبقاً على قطعة ورق.

مساعدة الطاقم

يفضل البعض المساهمة في الإشراف على المريض أثناء تدرج عملية الشفاء، قد تستطيع المساعدة مثلاً بتفريش أسنانه أو بعمل مساج للأيدي والأقدام أو ترطيبها بالكريم ويتوقف هذا على حالة المريض ، ولن يكون ممكناً في كل الأحيان ، ولكن لو أردت أن تقوم بهذه المساعدة فاسأل طاقم التمريض أولاً. قد تستطيع أن تساعد الطاقم بأن تحدد لهم إسم فرد من عائلة المريض أو صديق ليكون هو حلقة الإتصال الرئيسي بحيث يخبرونه عن حالة المريض دائماً ويقوم هو بإيصال المعلومات للأهل والأصدقاء وذلك سيوفر الوقت للطاقم الطبي وللأهل أيضاً.

آپ انٹنسیو کیر اسٹاف کی مدد کسی رشتے دار یا دوست کا انتخاب کر کے کر سکتے ہیں جس کے ذریعہ ان سے رشتے استوار کیے جا سکیں۔ اسٹاف اس طرح اس اہم خاص آدمی کو یہ بتا سکتا ہے کہ مریض کی حالت میں کتنا فرق آ رہا ہے۔ اور وہ شخص اس خبر کو مریض کے گھر والوں کو بتا سکتا ہے۔ اس طرح سے مریض کے رشتے دار اور اسٹاف دونوں کا وقت بچے گا۔

مذکرات المریض

كثيراً ما يفضل الأهل أن يحتفظوا بمذکرات مكتوبة عن ما يحدث. وهذا يساعدك حينما تنظر إلى الوراہ فتلاحظ حدوث التحسنات البسيطة التي حدثت .

المذکرات قد تكون مفيدة جداً فيما بعد لمساعدة المريض نفسه. فقد تكون ذاكرته مرتبكة جداً فيما يختص بما مر به في العناية أو قد تكون منسية تماماً. فالمذکرات ستقص عليه ما حدث له وستملأ الفراغات في ذهنه .

تلافي حدوث العدوى

عندما يشتد المرض ، يصبح المريض في حالة تصعب معها مقاومته لأي عدوى وبسبب شدة مرضه ، يصبح هذا شديد الخطورة. سيعمل الطاقم الطبي كل ما في إستطاعته لحماية المريض . وأنت أيضاً يمكنك المساعدة في ذلك بواسطة غسل يديك واستعمال الكريم المضاد للبكتيريا ، وستجد المعقمات موجودة في الوحدة من قبل أن تدخل إلى المريض أو تلمسه.

أشياء أخرى تتوقعها

سيكون هناك أوقات حيث سيطلب منك مغادرة المكان . يحدث ذلك بسبب أن بعض الإجراءات الطبية قد لا يناسبك حدوثها أمامك وقد تتعبك . أيضاً يفسح هذا المجال للطاقم الطبي ليقوموا بما يتحتم عليهم عمله .

العلاج

لو كان المريض على جهاز تنفس صناعي فسيكون على الممرض/الممرضة أن يقوموا بتنظيف الصدر بسحب البلغم والسوائل منه. وذلك بوضع أنبوب رفيع جداً في القناة الهوائية الصناعية ليسحب البلغم .

هذا الإجراء يحدث صوتاً وقد يسبب بعض السعال أو شبه قئ للمريض.

السوائل التي تعطى للمريض لعلاج الجفاف قد تجعله يبدو منتفخاً قليلاً، هذا طبيعي وسينتهي مع تحسن حالته.

بعض الأجهزة الموصلة بالمريض لها أصوات رنين لتنبه الفريق للإحتياج، مثلاً لو كان الدواء بمحقة الوريد يحتاج الى تغيير، وعادة لا يكون ذلك مدعاة للقلق. الطاقم يراقب المريض عن قرب بعناية كل الوقت.

السلوك

في بعض الأحيان يتصرف المريض على غير طبيعته المعهودة، قد يكون ذلك بسبب المرض أو بسبب الأدوية المعالجة، كأن يصبح متهيجا، مرتبكا، خائفاً، أو في حالة بارانويا. البارانويا هي نوع من القلق أو الخوف الذي يجعلك تعتقد بأن كل المحيطين يتآمرون ضدك أو يحاولون إيذاءك وقد يصبح لديك أيضاً نوع من الهلوسة بحيث ترى أشياء غير موجودة في الحقيقة إضافة الى الكوابيس وهي تبدو حقيقية جداً للمريض. وأحياناً يتخيل المرضى أن فريق التمريض يحاول إيذاءه، من الممكن أن يكون هذا محزن للغاية لك وللمريض ولكنه سيتحسن عندما تتحسن الحالة المرضية وتتماثل للشفاء.

لو تناول مريض العناية أدوية مخدرة، فهذه الأدوية سيتم تقليلها تدريجياً بحسب تحسن المريض. وهذه تسمى مرحلة الفطام وإتمام هذه المرحلة متوقف على كم كان مريضاً، والأدوية التي تناولها، وعلى الزمن الذي قضاها تحت التخدير. الفطام قد يستغرق ساعات وأيضاً قد يستغرق أيام. وفي هذه الأثناء سيشعر المريض بدوخة وارتباك وبالذات في البداية ولكنها خطوة مهمة ومعناها أن المريض في تحسن.

لو لم تكن راضياً عن مستوى العناية بالمريض

عادةً ما يبذل فريق وحدة العناية المركزة كل جهد لكي يحيطوا الأهل علماً بخطوات العلاج الذي يتلقاه المريض وسببه. وكلما أمكن سيعرفوا المريض والأقرباء بخيارات العلاج . ولو كان هناك اي شئ لا تفهمه أو تريد مزيد من الإستفسار عنه فاسأل فريق العناية. ولو كنت غير راضٍ عن العناية بالمريض ، ولو لم تستطع الحل من خلال فريق العناية ، فالرجاء الإتصال بقسم (PALS) أي قسم (خدمة الإرشاد و التواصل) وهم سيساعدونك لإيجاد الأجوبة التي تحتاج إليها.

إهتمامك الشخصي بنفسك

ستساعد المريض جيداً عندما تهتم بنفسك شخصياً. فلا ينبغي أن تشعر بالذنب لأنك لست بجانب سريه أربعة وعشرين ساعة في الأربعة وعشرين ساعة يومياً. ينبغي أن تأخذ قسطاً من الراحة لنفسك وهذا سيعطي أيضاً فرصة راحة للمريض. فالمريض معتنى به جداً وسيصل بك الفريق فوراً لو دعت الحاجة لذلك ولو حدث أي تغيير في حالة المريض.

عائلتك والمقربين سيكونون مهتمين بك وبالمريض ، وهم سيريدون الإطمئنان عليكم ومعرفة كيف تسير الأمور . اهتمامهم مقدر ولكنه ممكن أن يصبح متعباً لو كانت الاتصالات بلا هوادة عندما تذهب للمنزل وفيما بين زيارات المستشفى ، في هذه الأحوال توصيل الأخبار يكون أسهل جداً عن طريق رسالة واحدة على الإنترنت للكل وكذلك رسالة نصية (تكست) على الموبايل للكل. أو أن يكون لديك شخص واحد تبلغه بما عندك وهو يقوم بإخبار الجميع .

قد تفقد شهيتك للأكل وتقل ساعات نومك، ننصحك بأخذ وقت كاف للأكل بانتظام وقسط من الراحة كلما يتاح لك. لأنك لو تعبت ولو مرضت أنت فلن تستطع أن تعتني بالمريض .

الكثير من وحدات العناية المركزة سيعطونك قائمة بيانات عن الإتصال بهم عن طريق الهاتف وإرشادات عن مواقف السيارات التابعة لهم وعن وجبات الأقارب والزوار والمرافقين وعن المبيت مع المريض لو دعت الحالة. لو لم تعط مثل هذه القائمة فاسأل عنها أحد أعضاء الفريق.

عادةً ماتكون أوقات الزيارة لوحدة العناية المركزة أكثر تساهلاً من بقية عنابر المستشفى وستعطون البيانات.

لو كان المريض زوجك أو زوجتك

لو كانت زوجتك هي المريضة أو زوجك فأنت معرض لأن تشعر فجأة بوحدة شديدة . إقبل دعوات

المساعدة الموجهه إليك من الأهل والأقارب. سوف لن يكون لديك متسع من الوقت للتسوق وقد تحتاج مساعدتهم مع الأطفال.

عادةً في وقت الشدة والقلق تتجه الأغلبية إلى الوالدين للمساعدة . ولكن لو لم تكن تريد أن تتحدث إلى أحد الأقرباء لئلا تزعجهم بمخاوفك، فبإمكانك أن تحصل على المساعدة من أحد الجمعيات الخيرية التابعة لجمعية (خطوات الآي سي يو) وستجدهم مقيدين على موقع المنظمة : www.icusteps.org

تأكد من سداد الفواتير أولاً بأول وإذا إحتجت للدخول إلى حساب زوجك/زوجتك البنكي، إتصل بالبنك الخاص بكم وشرح الموقف . أحياناً ما يكون من الممكن ان يسمح لأحد الزوجين بالسيطرة المؤقتة على حساب الطرف المريض عندما يكون غير قادر على التعامل مع هذه الأشياء. لو شكلت لك النقود مشكلة فاتصل بجهة خيرية إرشادية إسمها (Citizen Advise) وهي جهة حكومية تطوعية لإعطاء المشورة عند الإحتياج وهم سيرشدوك في كل الأمور المادية وجهات المساعدة.

عندما يخرج المريض من العناية المركزة

قد يحدث لديك شئ من الإنفعال، عندما يتخطى المريض مرحلة الخطر، بسبب كل الضغط الذي مررت به، لو شعرت بالذنب أو بقلق أو بإكتئاب فيمكنك أن تحصل على مساعدة ومعلومات من المنظمات المدرجة في آخر هذا المنشور. أو تقابل طبيب العائلة الخاص بكم لو إحتجت لمساندة أكثر. فهو ممكن أن يرتب لك مشورة بحيث تتمكن من أن تتحدث إلى أحد بما حدث.

مساعدة الأطفال الذين لهم قريب بالعناية المركزة

قد تحتاج لأن تسأل نفسك وتفكر فيما إذا كان من الضروري أخذ طفل ليزور أحد والديه أو اقاربه بوحدة العناية المركزة. يجب أن تسأل طاقم العناية قبل إحضار الأطفال إلى الوحدة وأن تتحدث مع الطفل عنها أولاً. إذا أصر الطفل على زيارة العناية المركزة، فهبأه أولاً لما قد يراه بما فيه المعدات الطبية، وفائدتها والشكل الحالي للمريض.

ما تستطيع أن تقوله للطفل يتوقف على سنه وسبب وجود قريبه بالعناية، تستطيع أن تساعد الطفل على إحتمال الموقف بواسطة الآتي :

- محاولة أن تحتفظ له بروتين حياته الطبيعية بقدر المستطاع
- بإخبار مدرسته أو أي مجموعة هو منضم لها بأن أحد والديه أو قريبه بالعناية
- بشرح الموقف له وبأن تكون صادقاً معه إذا لم تكن تعرف ماذا سيحدث فلو لم تكن متأكد فحاول أن تقول شيء سهل له إستيعابه وهذا سيساعد الطفل على الشعور بالأمان وبالطمأنينة مثلاً : بابا مريض جداً ولكن الأطباء يبذلون كل جهد لكي يساعده.
- وأن تساعده في تدوين مذكرات له قد تتضمن وصفا بسيطاً لأحداث كل يوم وأي هدايا قد يحب أن يضيفها كالصور . هذا يساعد الطفل على فهم ما يحدث وتسهيل له أن يتكلم مع أمه او ابيه عما حدث لحياته في فترة غياب أحد الأبوين للعلاج .

أول ما يترك المريض وحدة العناية المركزة، فالطفل سيحتاج مساعدة في إستيعابه لكل ما حدث. وهذا ممكن أن يحدث بالتدريج وقد يستغرق بضعة شهور. في بعض الأحيان قد تشيرون في حديثكم إلى فترة إقامة المريض بالمستشفى فبالتالي سيعرف الطفل أنه بإستطاعته الكلام في الموضوع. دعوا الأطفال يسألون وإسألوهم كيف كان شعورهم في هذا الوقت. إذا كان الطفل صغير سنأ فقد يكون من السهل عليه وصف إحساسه برسم صور أو بتمثيل ما حدث.

تذكر دائماً أن الأطفال يسألون أسئلة مباشرة ، فلو لم يكن المريض يشعر في داخله بالقدرة على هذه المواجهة ، أطلب من أحد أفراد الأسرة أن يتكلم إلى الطفل وأن يقص عليه كيف هي مشاعره تجاه الأمر وخبرته الشخصية.

في حالة عدم نجاة المريض

بالرغم من بذل الطاقم الطبي بوحدة العناية كل جهدهم، فأحياناً ما يكون المرضى في حالة متأخرة جداً وقد لا ينجون . ينتهي عمر الإنسان عندما يتوقف قلبه عن الخفقان أو عند موت خلايا المخ. لو اتفق الأطباء على أن خلايا مخ المريض قد ماتت، فلديهم العديد من الإختبارات التي يتحتم عليهم القيام بها ليتثبتوا من ذلك.

قد يساعدك أن التحدث إلى خبير في شؤون الحداد في هذا الوقت العصيب . فلديهم القدرة على تفهمك ومساعدتك وهذا للكبار وللأطفال أيضاً .



وقت تواجدك في وحدة العناية المركزة

عندما كنت شديد المرض ولازمت الفراش لمدد طويلة، بسبب أنك كنت في غيبوبة أو تحت المخدر، قد يصعب عليك تذكر ما حدث لك . وأيضاً قد تكون رأيت أحلاماً وعشتها كأنها حقيقة أو كوابيس من النوع المزعج لك .

قد تعتقد أيضاً بأن الطاقم كان يريد إيلاك، بسبب الأدوية التي أعطيت لك لتحسن حالتك. كل هذه التخيلات تعتبر طبيعية وهي من الممكن حدوثها لأي شخص كان في حالة مرضية حرجة ومن الممكن أن يكون سببها هو المرض ذاته أو أن تكون بسبب العقاقير المداوية له . وقد يكون صعباً عليك لكنه من المفيد أن تفتح قلبك وأن تتحدث عن الأمر مع شخص تثق به وفي الحقيقة أنه ليس في هذه المشاعر ما يدعو للحرج أو ما يخجل.

فيما يلي بعض معلومات عن الأشياء التي تحدث في وحدة العناية المركزة ، قد تساعدك على فهم ما حدث .

المجموعة العاملة بوحدة العناية المركزة :

هناك الكثير من الأفراد المتنوعين يعملون معاً ويساعدون في وحدة العناية المركزة. وأطباء العناية هم عادةً أخصائيي تخدير لذا فهم متدرّبين خصيصاً في إعطائك مسكنات للألم ونصائح طبية. مع وجود طاقم التمريض وأيضاً سترى هناك متخصصي النطق، وأخصائيي علاج طبيعي، وإخصائيي تغذية وأدوية، وتخصصات أخرى لتدعيم العلاج. في الغالب أنت ستقابل كثيراً من هؤلاء ولكنك ستذكر فقط أسماء البعض منهم ووجوههم.

الأطباء

يوجد بوحدة العناية المركزة عادةً طبيب إستشاري وهو يقود مجموعة من الأطباء الآخرين. الطبيب الإستشاري ومجموعته عادةً مايمرون على الوحدة يومياً ليتفقدوا حال كل مريض ولتخذوا قراراتهم بشأن العلاج والعناية بهم. قد يكون معهم آخرون ، وقد تتذكرهم عندما كانوا يقومون بالكشف الطبي عليك أو تتذكر سماعهم أثناء مناقشة علاجك . الأطباء وفريقهم سوف يقضون بعض الوقت معك كل يوم ليراقبوا عملية تماثلك للشفاء. فقد يفحصوك ، ويستمعوا لرئتيك بالسماعة الطبية ويفحصوا أي جراح لو كان لديك لكي ما يضعوا خطة العلاج ونوعية العناية . قد يزورك أيضاً أطباء لهم تخصصات أخرى قد يكونوا باطنيين أو جراحين أو أطباء عظام ممن قد تقابلت معهم من قبل دخولك الوحدة . وهم سيرعونك مجدداً عندما تصبح في حالة صحية أفضل مما يؤهلك للإنتقال من العناية إلى غرفتك الخاصة بالجناح .

طاقم التمريض

في وحدات العناية المركزة تكلف ممرضة واحدة برعاية مريض واحد أو بالأكثر جداً مريضين . وسيكون ممرضك/ ممرضتك مسؤول عن تسديد جميع إحتياجاتك وفي المراحل الأولى سيقضي أغلب وقته/وقتها

بجانب سيريك . وهم أيضاً سيتعاونون مع الأطباء وأخصائيي العلاج الطبيعي ليتأكدوا من حصولك على أفضل عناية ممكنة عند الإحتياج.

طاقم التمريض سيعمل لك كل ما لاتستطيع عمله بنفسك بما فيه الآتي :

- عمل فحوصات الدم بطريقة منتظمة
- تغيير علاجاتك بحسب تغيير نتائج فحوصاتك
- إعطاؤك الأدوية والسوائل التي طلبها لك الطبيب
- تسجيل ضغط الدم وضربات القلب و نسب الأوكسيجين
- سحب السوائل والبلغم من صدرك بإستعمال أنبوب (نبريش ، خرطوم رفيح) صاحب
- تحريكك لتغييروضعك بالسرير كل بضعة ساعات لتلافي حدوث تقرحات بالجلد
- تنظيف أسنانك وتطرية الفم بقطعة أسفنج مبللة
- غسلك داخل السرير
- تغيير ملاءات وأغطية السرير
- تغيير الجوارب الجراحية التي تساعد حركة الدورة الدموية على السرير عندما تكون انت ملازماً للفرش وغير نشيط لمدة طويلة
- وضع قطرة بالعيون لترطيبها حيث تسهل البربشة.

متخصصو العلاج الطبيعي

أثناء إقامتك في وحدة العناية المركزة، سيشرف عليك متخصص/متخصصة علاج طبيعي. سيحاولون التأكد من سلامة رثيتك بعمل بعض تمارين العلاج الطبيعي الخاصة بالصدر. وهم سيمرنوا ذراعيك وساقيك في أثناء نومك لكي ماتتحرك عضلاتك وأيضاً تلافياً لضمور المفاصل. لو كنت تتنفس بواسطة ماكينة التنفس الصناعي، فطاقم العلاج الطبيعي سيجرون معك التمارين الخاصة بتقوية الرئة وعضلات التنفس لتستطيع أن تعود للتنفس العادي بدون الماكينة في أثناء التماثل للشفاء. يؤدي ذلك إلى إنخفاض نسبة الإصابة بالتهابات الرئة. وكلما تحسنت حالتك، سيساعدك طاقم العلاج الطبيعي على القيام بتمارين للتقوية بحيث تعود تدريجياً لمغادرة السرير. وعندما تكون مستعد فسيساعدونك على القيام والحركة من جديد.

متخصصو التغذية

سيوزوك متخصص التغذية لكي يحدد لك إحتياجك الغذائي وكيفية تغذيتك. قد تكون طريقة تغذيتك الأنسب

من خلال انبوب رفيح يدخل من فتحة الأنف وينزل إلى الأمعاء أو إذا لم تكن تستطيع أن تتقبل غذاء بمعدتك فقد تتغذى من خلال المغذي (دريب) في الوريد.

متخصصو النطق

سيوزوك متخصص/متخصصة النطق بالذات لو كنت تتنفس من خلال جهاز تنفس موصل بالقصبة الهوائية . بكشف متخصصي النطق قد يتقرر لو كان ممكناً تركيب صمام صناعي للكلام من فتحة القصبة الهوائية .

وهم أيضاً سيراقبونك عن كثب لمعرفة ما إذا كنت تستطيع أن تبتلع جيداً لكيما تعود تأكل وتشرب كالمعتاد .

التخطيط من أجل شفائك

بعد قضاء فترة طويلة تحت طائلة المرض قد يستغرق الشفاء أيضاً عدة أشهر. سيداوم الطاقم على الكشف عليك لمعرفة ما إذا كان هناك أي مشكلة صحية أو نفسية تواجهك بسبب مرضك. لو لاحظوا أن هناك أي إحتمال لحدوث مضاعفات قد تواجهك في المستقبل أثناء مرحلة التعافي فسيجرون عليك فحوصات أكثر:

- قبل مغادرتك وحدة العناية المركزة
- قبل مغادرتك المستشفى
- بعد خروجك من وحدة العلاج المركز بشهرين أو ثلاثة أشهر

بحسب ما ستكون نتائج الفحوصات، سيضع لك الطاقم الطبي خطة لإعادة التأهيل. محتوى هذه الخطة سيتوقف على طول المدة التي ستكون قد قضيتها في العناية وعلى إحتياجاتك، وقد تحتوي على معلومات عن :

- الفرق بين العناية المركزة و العناية الاساسية التمريضية بالعنبر/بغرفتك.
- نوعية الإحتياجات الجسدية والغذائية والصحية التي ستواجهها في المستقبل
- من سيكون مسئول عن رعايتك داخل المستشفى وأيضاً خارجها.



عندما تترك وحدة العناية المركزة

قبل مغادرتك

عندما تبدأ في التحسن، ستبدأ في الإستغناء عن الآلات التي كانت تساعد على تسيير وظائف الجسم وتراقب

حالتك الصحية. إخصائيو العلاج الطبيعي سيعطونك تمارين تساعد على تقوية عضلاتك لكي تعود للحركة الطبيعية ثانية. في البداية ستكون ضعيف جداً وستشعر بالإرهاق سريعاً. عندما تصبح قادراً على أداء المزيد ، ستنقل إلى قسم آخر من وحدة العناية أو إلى قسم آخر بالمستشفى مع أقل إحتياج للتمريض المكثف.

كثير من المستشفيات لديها أجنحة ذات كثافة ترميزية أكثر (HDU) حيث تشرف كل ممرضة على مريضين أو ثلاث. قد تنقل بعض المستشفيات مرضاها الخارجيين من وحدة العناية المكثفة إلى تلك الأجنحة عندما يتحسنون، للعناية بهم إلى أن يصبحوا في حالة جيدة بحيث ينقلون إلى الأجنحة العامة.

الانتقال إلى جناح عام

من الممكن أن يكون هذا وقت صعب بالنسبة للمرضى ولذويهم لأن الرعاية لم تصبح واحد لواحد كما كانت في المراحل الأولى، لكنك مازلت في مرحلة علاجية. وقد تحتاج لأن تتعلم من جديد كيف تعاود فعل بعض الأشياء السهلة بنفسك مثلاً كالمشي و الأكل والشرب أو حتى أن تتنفس لحالك. قد يخيفك هذا ولكنه طبيعي جداً في هذه المرحلة من مراحل شفائك.

عندما تنتقل إلى جناح ستكون هناك خطة لك مكتوبة وتتضمن:

- ملخص حالتك السابقة وتطورات علاجك عندما كنت بالعناية المركزة
- خطة مراقبة ومتابعة للتأكد من إستمرار تحسنك
- خطة علاجية مستمرة
- تفاصيل عن مدى إحتياجك لإعادة تأهيل صحياً ومعنوياً

من الآن فصاعداً سيقوم بالعناية بك طاقم التمريض الخاص بالجناح، لكنهم سيكونون على إتصال بطاقم وحدة العناية المركزة إذا دعت الحاجة. لو كان بالمستشفى خدمات ال (ICU) فسيوزوك أحد/إحدى ممرضهم مادمت بالجناح للتأكد من تحسن حالتك .

أوقات الزيارة في الجناح العام قد لا تكون بالمرونة التي كانت عليها بالعناية المركزة وقد تنزعج قليلاً من المرضى الآخرين وزوارهم. جدول نومك الطبيعي أيضاً سيتغير فعندما كنت بالعناية كانت الحركة من حولك مستمرة ، ولكن مع الوقت ستعود لأوقات النوم الطبيعية. خذ قسطاً من الراحة كلما إستطعت . فيفيدك سماع شئ من الموسيقى بسماعات خاصة للإسترخاء وتمضية الوقت.



العودة إلى المنزل وكيف سيكون نمط الحياة الآن؟

ترك المستشفى والعودة إلى البيت يعتبر خطوة كبيرة من خطوات الشفاء وعادةً ما يكون الهدف الذي عملت من أجله منذ فترة الألم. وهو حدث إيجابي جداً ولكن الأمر سيتطلب بعض الوقت والمجهود للعودة إلى الحياة العادية.

قبل مغادرتك المشفى، قد تعطيك ممرنة العلاج الطبيعي خطة تمارين تساعد على الشفاء. لو لم يعطوك إسهامهم أو دع أحد أقربائك يطلب منهم خطة تمارين .

عندما تغادر المستشفى

عندما تتماثل للشفاء وتصبح قادراً على ترك المستشفى، قد يجرى عليك فحص لمعرفة ما إذا كان هناك أية صعوبات قد تواجهك عندما تعود للمنزل. من الممكن أن تتضمن هذه الصعوبات مشاكل نفسية أو عاطفية،

أيضاً للتعرف على نوعية العناية أو المعدات المساعدة التي قد تكون في إحتياج إليها.

ينبغي على فريق العناية الصحية بك أن يناقش معك ويوافقك على ماهي أهداف إعادة تأهيلك (ماتريد أن تحققه من مراحل التحسن) وأن يرتبوا لك أية تحويلات أو أي نوع عناية أخرى أو إعادة تأهيل قد تحتاجها قبل مغادرتك للمشفى .

عندما تغادر المشفى ، ستعطى:

- خطاب يلخص نوعية وقتك وعلاجك في وحدة العناية المركزة ، إسمه : " ملخص الخروج من العناية المركزة " .
- بيانات الإتصال بالشخص المسؤول عن ترتيب مواعيد إعادة التأهيل .
- لو أمكن ، نسخة من خطتك العلاجية الخاصة بإعادة التأهيل المهني .

عندما تعود للمنزل

لن يكون عندك نفس الدعم الذي كان لك بالمشفى وقد يكون وقتاً صعباً لك ولعائلتك، من الطبيعي أن تكون هناك بعض الأوقات التي ستشعر فيها بإكتئاب قليل أو إحباط بسبب أنه لا يبدو عليك التحسن. لكن وضع أهداف صغيرة في روتين يومك سيساعدك على الشفاء ويثبت لك أنك في تحسن. هدف صغير قد يكون ببساطة أن يكون مجرد عمل مشروب يومي لنفسك بنفسك، أو أن تمشي عدة خطوات أكثر بدون الإحتياج للتوقف للراحة. لا ترغب نفسك كثيراً لأن ذلك قد يجعل شفاءك يستغرق وقتاً أطول.

لأنك كنت مريضاً جداً، فعادة ما ستشعر بالإرهاق ولن يكون لديك الكثير من الطاقة. سيستغرق هذا بعض الوقت، قبلما تبدأ تشعر بأنك تحسنت إلى حد أن تبدأ تتعامل مع متطلبات الحياة اليومية وستستغرق شهوراً أخرى لكي تصل إلى قوتك الكاملة.

ضع أمامك أهدافا لتساعدك على الرجوع لطبيعتك، وواظب على عمل التمارين التي أرشدتك لها مسؤولة العلاج الطبيعي. لا تزيد فيها عن المطلوب لأن ذلك يؤخر إتمام الشفاء.

ستحتاج لزيادة أنشطتك بالتدرج البسيط لكي تعيد بناء قوتك، لكن تأكد من أن تحصل على الراحة كلما احتجت لها. في الأيام الأولى قد تحتاج لأخذ الأشياء ببساطة. لو أجريت لك عملية جراحية، فيجب أن تتبع إرشادات طبيبك الجراح. جسمك أيضاً سيشعر كما إذا كان متعباً أو في ألم. لو شعرت بالتعب أو لديك أزمة تنفس، توقف عما تفعله وإرتاح.

للإطمئنان من جهة شفاؤك

أحد أعضاء طاقم رعايتك الصحية قد يطلب مقابلتك بعد مغادرتك العناية بحوالي شهرين أو ثلاثة. سيكون هدف المقابلة هو مناقشة ما إذا كانت واجهتك أي مشاكل صحية، نفسية أو مشاكل أخرى لحقت بك من بعدما غادرت المستشفى.

لو كان شفاؤك يسير بأبطأ مما توقعنا، فهم سيعرفون أن يحولوك على خدمة التأهيل المناسبة.

إلى من أذهب لطلب المساعدة ؟

عندما تعود للمنزل، سيكون طبيب العائلة مت دخلا مع طاقم المستشفى في العناية بك بعد نجاتك من مرض حاد وهو يستطيع أن يحولك على خدمات أخرى بحسب الإحتياج، مثلاً على قسم العلاج الطبيعي الخاص بأهل المنطقة.

لو لم يكن طبيبك العائلي قادر على المساعدة، فلديك دائماً الفرصة لتتصل بوحدة العناية المركزة التي عالجتك. فقبل مغادرتك للمشفى قد تكون أعطيت بيانات الإتصال الخاصة بأحد أعضاء العناية المركزة والذي يمكنه مساعدتك.

الحياة الإجتماعية والهوايات

عندما تمر بوعكة أو مرض حاد فقد تشعر بخلاف ما كنت تشعر به تجاه الأشياء ذاتها وقد لا تريد عمل الأشياء التي كنت تتمتع بممارستها، مثلاً قد لا تشعر برغبة في رؤية الكثير من الناس دفعة واحدة، لذلك يبدأ برؤية صديق أو اثنين في الوقت الواحد و لوقت قصير.

قد تجد صعوبة في التركيز وقد يكون من الصعب عليك أن تتابع برنامجاً تليفزيونياً مثلاً، تركيزك سيتحسن. في أثناء مرحلة تماثلك للشفاء قد تنسى كثيراً ولكن ذاكرتك ستتحسن مع تحسن صحتك.

قد يستغرق شفاؤك وقتاً طويلاً، وكلما تتحسن وتبدأ تنجز أكثر، قد تكتشف أن الأشياء تصعب عليك، في هذه الأثناء قد تنقص الثقة، وتقلق على شفاؤك وحتى قد تشعر باكتئاب. لو تكلمت عن هذا الإحساس مع عائلتك أو الأصدقاء المقربين لك فذلك سيساعدك كثيراً.

الأسرة والعلاقات

بعدها كنت مريضاً جداً، فأنت ومن حولك قد يبدو عليكم بعض التغيير، فعائلتك قد تهول من الأمر وقد لا يفهمون لماذا أنت تبدو مختلفاً، أو لماذا لم تعد تستهويك أغلب الهوايات والأشياء التي كنت تتمتع بممارستها من قبل ؟

أسرتك وأصدقاؤك كانوا قلقين على حياتك، لذا فهم يريدون أن يفعلوا كل شئ لك عند عودتك للمنزل، لو كان

هذا يضايقك، تكلم معهم بهدوء عما تشعر به. لا تدع المضايقات تتراكم فتجعلك غاضباً.

قد لا تتذكر وقتك في المشفى بالتفصيل، وقد يصبح هذا محيراً و يخيفك. قد يساعدك أن تتكلم إلى عائلتك عن ما قد يتذكرونه هم عن مدة إقامتك بالمشفى، وكيف كان شعورهم عندما كنت مريضاً وعن الأشياء التي حدثت أثناء تواجدك هناك. وما إذا كان أقرباؤك قد إحتفظوا بذكرات يومية عن هذه الفترة في العناية المركزة. قد يساعدك أن تقرأ هذه المذكرات معاً.

العودة إلى نظامك اليومي

الكثيرون يقلقهم أمر رجوعهم من المستشفى وعودتهم للعمل اليومي بعد التعرض لمرض حاد. من الطبيعي أن تتساءل عما إذا كنت ستستطيع أن تقوم بالمهام ذاتها.

شارك هذه الأفكار مع أفراد عائلتك وفكر في كيفية إستخدامك لكل شئ لديك ليساعدك.

لو كنت معتاداً على العمل، فقد لا تكون حالتك الصحية تسمح بعودة فورية للعمل بنفس نسبة الساعات الرسمية، عندما تتحسن ، قد تكون فكرة جيدة أن تزور مكان عملك وترى زملاءك وتحدث إلى مديرك وقد تستطيع أن تعود لتعمل بعض الساعات يومياً في البداية وليست كلها وذلك يتوقف على ظروف عملك .

لو كان لديك أطفال صغار فقد تشعر بالضغط أكثر لتعود حياتك للطبيعي أسرع. إعمل الأشياء المهمة أولاً، أجل الأشياء الأخرى. إغتنب فرصة نومهم بعد الظهر وحاول أن تمام أنت أيضاً ولا تتردد في طلب المساعدة من الأصدقاء والأقارب.

العلاقات الجنسية بعد التعرض لأي مرض حاد

من الطبيعي أن تنتظر بقلق: متى سيكون ممكناً أن تبدأ ممارسة العلاقة الجنسية بلا مخاطرة ؟ ومن الطبيعي أن تجد نفس القلق يساور شريك/ شريكة حياتك أيضاً.

ستقلقك الأسئلة الآتية :

- هل سيكون الجرح شفى بالقدر الكافي ؟
- لو كنت أستعمل أداة طبية مثلاً الكيس الخاص بالبرز (كيس القولون) أو قسطرة للبول أو بطارية للقلب هل سيعيقني هذا ؟
- هل سأألم كثيراً ؟
- هل ستكون لدي القوة لذلك ؟
- ماذا لو لم يكن زوجي/ زوجتي يريد ممارسة الجنس ؟
- ماذا لو بدأت ولم أستطع أن أكمل ؟ أو أن لا أستطيع الوصول إلى الذروة ؟

قد يوجد القلق لأنك لا تعرف ماالذي سيحدث. إذا كان قلقك عن قوتك، قارن الطاقة التي تحتاج إليها في ممارسة الجنس مع الطاقة التي تحرقها أثناء تمارين العلاج الطبيعي ، لو كنت متماشيا جيداً مع تمارينك ، فقد تكون قادراً بالتالي على ممارسة الجنس.

معظم الناس يجدون صعوبة في الكلام عن الجنس، لكن حاول أن تسترخي واحتفظ بروح المرح.

التلامس والأحضان مهمة. دع كل أمورك تسير براحةً وسهولة.

بعض الأحيان تكون هناك معيقات طبية (مثلاً في صعوبة حدوث الإنتصاب أو في صعوبة الإحتفاظ بوضع الإنتصاب الذكوري) ممكن أن تؤثر على الناحية الجنسية في حياتك. لو كان هذا هو الحال فإستشر طبيبك العائلي.



كيف تؤثر الأمراض الخطيرة على جسم الإنسان ؟

ضعف وفقدان وزن

لا تدهش إذا شعرت بالضعف والإرهاق في البداية. عضلاتك ستكون قد فقدت من قوتها عندما كنت مريضا ولم تتحرك. فبقدر ما تطول مدة المرض وعدم الحركة بقدر ماتعرض عضلاتك للضعف . وهذا الضعف بالعضلات يحدث أسرع للمرضى الذين كانوا على ماكينات التنفس الصناعي. وقد تخسر أيضاً الكثير من الوزن بسبب هذا الضعف في العضلات. وسوف تعوض هذا الوزن ثانية عندما تبدأ في التحسن ومع التمارين.

أنت ستتحسن قوتك، ولكن هذا سيستغرق وقتاً والشفاء سيقاس بالأشهر وليس بالأسابيع وقد تطول المدة إلى ثمانية عشر أشهر لكي ما تشعر بأنك بالفعل أحسن. ضع لنفسك أهدافا واقعية. والإحتفاظ بمفكرة إلى جانبك بحيث تستطيع قراءتها عندما تشعر بالتعب وتذكرك كيف وكم تحسنت مع الوقت. وحتى لو لم يكتمل شفاؤك، فتستطيع أن تنجز الكثير وتحيا بملء الحياة. هناك أشخاص أقعدهم المرض لمدة شهور كاملة ، وبعد سنة كاملة قد لا تلحظ عليهم أية آثار لتعب الماضي. حاول أن تظل إيجابيا، حتى لو كنت ستجري بعض التغييرات الطارئة على مسار حياتك الطبيعية.

التنفس

قد تكون إحتجت لتركيب جهاز التنفس (التراكبوستومي) . هذا إجراء يعمل له فتحة في الحلق (الجزء الأمامي من الرقبة) لتركيب أنبوب متوصل بجهاز تهوية (جهاز تنفس). هذا الجهاز يسهل لك أن تتنفس، إذا كنت قد إستعملت إحدى هذه الأجهزة فستكون لديك علامة على رقبته حيث كان الأنبوب، وهذه العلامة تبدأ مع الزمن بالاختفاء وتكون أقل وضوحاً.

واظب على أداء تمارين التنفس التي تعلمتها من متخصصي العلاج الطبيعي لتقوية العضلات ولتقليل نسبة الإصابة بالتهابات الصدر.

صوتك

لو كنت تلقيت مساعدة في أمر تنفسك، فصوتك قد يتغير. في البداية قد يكون حلقك مؤلم لذلك لاترهق صوتك حاول أن ترتخي بقدر الإمكان عندما تتكلم، واشرب الكثير من الماء. قد توجد علامات مؤقتة على جانبي الفم من تأثير البلاستر اللاصق الذي وضع ليحفظ أنبوب التنفس في مكانه. قد تعاني من جفاف في الفم نتيجة قلة اللعاب .

البشرة والشعر

قد تعاني من جفاف بالبشرة أو حكة من بعد مرضك. وترطيبه بالكريمات المرطبة قد يساعد في الحد من ذلك قد تلحظ تغييرات بشعرك وقد يسقط البعض منه، ليس هذا بغريب وأيضاً قد يحدث حتى بعد مغادرتك

المشفى بشهور. عادةً ما ينمو ثانية ولكن قد يكون أكثر تعجيداً أو إستقامة أو رهافة أو بلون مختلف عن ماكان من قبل

الكدمات

لو كنت على مغذي (دريب) في الوريد أو لو كانت لديك أنابيب أخرى موصلة بك فقد تجد من بعدها بعض الكدمات. عادةً ما تكون هذه الآثار على يديك، ذراعيك، على المرفقين، الرقبة، في جانبيك أو جانبي صدرك.

وقد يكون لديك أيضاً كدمات على البطن بسبب إبر منع التجلط بالدم.

تغيرات بالسمع، التذوق، اللمس وحاسة الشم

قد تتأثر حواسك بفترة إقامتك في وحدة العناية المركزة، ولكن التغيرات ليس بالضرورة أن تستمر كثيراً، فحواس سمعك، نظرك، تذوقك، لمسك، وحاسة الشم لديك قد تتغير، وهذا قد يضايقك. بعض الأدوية التي قد تحتاج لإستخدامها ممكن أن تؤثر على حاسة السمع. أنواع أخرى من الأدوية قد تترك طعماً مختلفاً في فمك.

قد تكون تغذيت من خلال أنبوب رفيع بداخل المعدة، أو مغذي (دريب) بمحقنة بالوريد. عندما تعود تأكل وتشرب بطريقة طبيعية، فستكون نكهة الأكل أقوى أو مختلفة. وحاسة الشم قد تتأثر قليلاً لأنها شديدة القرب من حاسة التذوق.

قد تؤلمك قليلاً عيناك بفعل تعرضهما لبعض الجفاف لأنك كنت تحت التخدير لمدة طويلة أو قد تنتفخ قليلاً بتورم بسبب المحاليل التي أعطيت لك لتقيك من الجفاف.

الأشياء التي تلمس جلدك سيكون إحساسك بها مختلفاً وقد تشعر بتنمل أو خدر خفيف في أجزاء من جسمك، سبب ذلك سيعود إلى بعض الأدوية التي تناولتها أو بسبب تفاعل جسمك نفسه مع المرض. هذه التغيرات هي تغيرات وقتية.

مشاكل الذهاب للمرحاض

لما كنت في العناية المركزة، قد يكون الطبيب ركب لك أنبوباً رفيعاً في المثانة. هذا يسمى قسطرة المثانة. وهي تفرغ المثانة من البول وتمكن الطاقم العلاجي من معرفة مقياس السوائل بجسمك، وعندما يسحب الأنبوب خارجاً قد تجد أن العضلات قد ضعفت بعض الشيء بحيث يكون من الصعب التحكم في المثانة. لا تقلق فهذا عادةً يرجع إلى طبيعته.

لو كان لديك مشاكل في حركة البول، فقد يكون لديك إلتهاب، لذلك اطلب طبيبك أو الممرضة في الحال. الأعراض تتضمن :

- عدم التمكن من التبول لعدة ساعات
- تشعر بألم أو حرقة مصاحبة لعملية التبول
- ترى دماً في البول

أحياناً يغير العلاج كمية ولون البول. وحتى قد يؤثر في عدد مرات التبول. قد يؤثر العلاج أيضاً في التبرز. لو كنت قلقاً بشأن أيّاً من هذه الأمور فتحدث إلى طبيبك عنها.

التدخين

لو كنت مدخناً قبل مرضك، فالآن هو الوقت لوقف التدخين. لو امتنعت عن التدخين في فترة تواجدك بالمشفى ، فلا تعد إليه عندما تعود إلى بيتك. لو كنت عانيت من مرض حرج وكنت لوقت تتنفس بواسطة جهاز التنفس ، فإذا عدت لتدخن بعد ذلك فالتدخين ممكن أن يضر برئتيك ويضعفها أكثر.



كيف يمكن أن أشعر بعد أن كنت بوحدة العناية المركزة ؟

بعد أن كنت مريضا جداً، فقد تحتاج إلى حوالي ١٨ شهرا لكي تحصل على الشفاء الكامل.

إذا كنت تشعر بالضعف، وتبذل جهدا كبيرا لكي تفعل الأشياء البسيطة، كارتداء ملابسك والتحرك في المنزل، هذا قد يجعلك تشعر بإحباط لفترة وجيزة. وأيضاً قد تشعر بأنك فقدت إستقلالك لو كنت تحتاج للكثير من المساعدة من الآخرين في هذه المرحلة المبكرة.

مزاجك أي شعورك العام سيكون متغيراً كثيراً وقد تعاني من الآتي :

- الشعور بالزعل والبكاء
- الشعور بالإرهاق دائماً
- عدم القدرة على النوم الصحيح
- عدم الإهتمام بمظهرك
- سرعة الغضب والحدة
- الشعور بالذنب لتسببك في متاعب تظنها كثيرة وبالقلق
- بعض النسيان لأشياء
- عدم الشعور بالجوع
- عدم فهم ما حدث لك وكم كنت مريضاً
- الشعور بالخوف لأنك كنت على وشك الموت
- القلق لفكرة أن تمرض ثانيةً
- القلق من أجل طول المدة التي يستغرقها الشافي

عائلتك وأصدقائك سيتهللون لعودتك إلى منزلك، ولكنهم لن يفهموا لماذا قد تشعر بالحزن. تحدث إليهم بما تشعر به. وأيضاً إذهب لزيارة طبيبك العائلي فهو قد يفيدك بالعلاج والنصح إلى أن تمر هذه المرحلة الصعبة.

كلما ستتحسن ستبدأ في إنجاز أكثر، وستواجه تحديات جديدة، قد تشعر بالخوف - حاول أن تهدأ واستعن بأنفاس عميقة.

بعدما تترك العناية المركزة قد تمر بعدة أعراض (سيكولوجية) نفسية، منها أعراض كالأعراض الآتية :

- أحلام حية
- كوابيس
- فلاش باك (يعني فجأة تتذكر حدثا قديما مر بك وبالتفصيل)

- تخیلات غير واقعية
- حالة من التلهف، قلق، حماس
- فقدان مؤقت للثقة

هذه الأعراض قد يتسبب بها صوت أو رائحة أو شئ تراه. وهذه الأعراض تتلاشى بمرور الوقت.

النوم

أنت محتاج إلى النوم المنتظم لكي تحتفظ بجسم مرتاح وصحيح. وهو من الممكن أن يستغرق بعض الوقت حتى يعود إلى نظام النوم الطبيعي. قد يصعب عليك أن تغفى، وقد تستيقظ كثيراً أثناء فترة نومك بالليل، لو صادفتك مشاكل بشأن النعاس، تناول كوباً دافئاً من الحليب لوحده أو مع أي نكهة قبل الذهاب للفراش، لكن تجنب الشاي والقهوة لأن مادة الكافيين بهما كفيلة بأن تؤرقك. قد تساعدك أيضاً على النوم القراءة أو سماع الراديو قبل الذهاب للنوم. طبيبك العائلي قادر على إعطائك نصائح في هذا الشأن ولكن هذه الأشياء كلها تتلاشى وتعود لطبيعتك مع تحسن صحتك ومع عودتك للنشاط والقوة.

إستيعاب ما قد حدث لك

للناس مشاعرهم المختلفة تجاه مدة إقامتهم بالعناية المركزة. بالنسبة للبعض، هذه الخبرة ليست أكثر قلقاً من كل فترة تواجههم بالمشفى. البعض لا يتذكر جيداً الكثير عنها، أو قد يحاولون نسيانها. ولآخرين، كونهم مروا بهذا الكم من المرض قد يصل في رأيهم لأن يكون شيئاً صعباً للغاية وقد يستغرق وقتاً أطول لكي يعتادوا قبول الفكرة بعد ذلك.

الأدوية القوية والعلاجات التي تلقيتها في العناية المركزة لكيما تساعد وتشفى جسمك، سيكون لها تأثيرها على بدئك وذهنك. من الشائع أن بعض مرضى العناية تتناهم في بعض الأحيان بعض الهلوسة أو كوابيس وأحلام تبدو حقيقية ومخيفة جداً. في بعض الأحيان قد تكون واعياً ولكنك لم تكن تدرك أين أنت أو ما الذي يحدث.

هلوسة وتخیلات

من الشائع أن بعض مرضى العناية تتناهم الهلوسة أو كوابيس، قد تكون عشت أحلام أو شعرت بأنك تحت التعذيب، وكأنك وقعت في كمين بالفراش، وشعرت كأنك مقيد وتحت أسر، وهذا من تأثير وجود محقنة الوريد موصلة بذراعك وقسطرة وأنابيب موصلة بجسمك لمساعدته على أداء وظائفه الطبيعية ولمراقبة حالتك الصحية. وهذا الخوف إذا إنتابك قد يرافقتك لأسابيع بعدما تنتقل إلى عنبر عام أو تخرج من المشفى. أيضاً قد تكون إنتابتك بعض التخیلات عندما حاولت أن تدرك الأشياء بذهنك حينما أصابك تشوش فكري، وهذا أيضاً يختفي مع الوقت. لو أصابك الخوف مجدداً بسبب إضطرارك الرجوع للمستشفى لمراجعة الطبيب في موعد مراجعتك له، فخذ معك شخصاً تثق به لبعث الإطمئنان بك مجدداً.

في بعض الحالات يعاني المرضى (وعائلاتهم) من أعراض شديدة من التوتر العصبي بعد علاجهم في العناية المركزة، هذا متعارف عليه بتوتر ما بعد الصدمات (PTSD) وهو نادراً ما يحدث. أغلب الناس الذين عانوا من هذا ال (PTSD) إكتشفوا أن التحدث إلى شخص متخصص في الإستشارات النفسية لهذا التوتر، والإدلاء له عما يشعرون به تجاه فترة إقامتهم بالمشفى يساعد كثيراً. تستطيع أن تطلب من طبيبك أن يحولك إلى مستشار من هؤلاء المسشارين.

أشياء قد تساعدك على التغلب على ما حدث

بعد مغادرة المستشفى قد يكون لديك أسئلة عن رحلة العناية المركزة. بعض المستشفيات تقدم عيادات لمواعيد للمراجعة. وعادة ما يتضمن هذا أن تدعى ثانيةً لزيارة وحدة العناية المركزة، فتتجول بها وتشاهد بعض من الطاقم الطبي أو التمريضي الذي إعتنى بك مسبقاً وهناك ستعرف أكثر عن ما حدث معك. فكرة أن تذهب ثانيةً إلى الوحدة ذاتها ممكن أن يكون مخيفاً وقد يستمر هذا الخوف معك لبعض الوقت إلى

أن تشعر بأنك أصبحت قادراً على القيام بالزيارة. هذه الزيارة قد تساعدك جداً، أن ترى أين كنت وتعرف أكثر عن كيف كان علاجك

لن تتذكر كل شيء مما حدث معك، لكن تدوينك لكل شيء تتذكره قد يساعدك أن تلم بذكرياتك بدقة أكثر، وتستطيع أن تحاول أن تتذكر شيئاً ما عن كل يوم قضيته هناك وذلك سيجمع لك ذكرياتك عن الوقت المفقود. وأيضاً إسأل أقرباءك وأصدقاءك عن ما يعرفونه عن هذا الوقت.

لو كان أقرباؤك قد دونوا لك بمذكرة صغيرة أحداث هذه الفترة ، قد يمضي عليك زمن قبل ان تشعر بأنك أصبحت جاهزاً لقراءة ما بها، وقد يكون الموقف عاطفي للغاية. ولكن الكثير من المرضى الذين قرأوا مذكرات أقرباءهم وجدوا في ذلك الكثير من المساعدة لإدراك ما حدث.

إقرأ الجانب الطبي لما مررت به فقد يساعدك ذلك أو اسأل طبيبك لشرح لك.



التغذية الجيدة بهدف التحسن

عندما كنت بالعناية المركزة، كنت تتغذى بسوائل. أو انك كنت تتغذى بواسطة أنبوب يوضع بالأنف ويصل للمعدة. أو بواسطة محقنة الوريد مباشرة. كان جسدك يستخدم مخزون الدهون كطاقة مساعدة على مقاومة المرض.

قد يصعب عليك الأكل للأسباب الآتية :

- لا تشعر بالجوع
- الأكل يؤلم فمك
- طعم الأكل مختلف
- عملية البلع في حد ذاتها مؤلمة

حاول أن تبدأ بتناول كميات صغيرة لكن متكررة على مدى اليوم، فبدل من أن تأكل ثلاث وجبات كاملة، تناول وجبات صغيرة وكثيرة كل يوم. تستطيع أن تشتري مشروبات صنعت بالحليب وحلويات جاهزة مثل تلك التي تناولتها بالمشفى والتي تحتوي على الكثير من الفيتامينات والأملاح.

خذ وقتك براحتك في تناول وجباتك وارتح بعد الأكل لتتحاشى عسر الهضم.

لو كان طعم المأكولات مالحة جداً أو حلوا لا فيرجع ذلك إلى أن براعم التذوق تحتاج لوقت لكي تعود إلى سابق عهدها. هذا شئ شائع وسيتحسن سريعاً، لا تزيد الملح أو السكر على طبقك.

لو كنت تحب شرب الكحول، إسأل طبيبك إذا لم يكن يضرك شربها مع ماتناوله من أدوية وأيضاً إذا لم يكن لها تأثير ضار بحالتك الصحية. وحتى مهما كانت أمان، لا تفرط في تناولها.

في بعض الأحيان يتسبب تناول المضادات الحيوية القوية والكورتيزون في إيجاد إلتهابات، مثل (كانديدا الفم) أي وجود حكة بالفم وهو ما يبطن فمك ولسانك بمادة سميكة بيضاء من الداخل، ذلك يجعل عملية البلع مؤلمة. لو فكرت أنك تعاني من هذه الحالة فطبيب العائلة يستطيع أن يعالجها بسهولة.

أثناء فترة نقاهتك يجب عليك أن تتأكد من أنك تشرب كفايتك. إحرص على ألا يصيبك الجفاف فالجفاف قد يسبب :

- جفاف بشرتك
- يجعلك تتبول أقل ولذلك تأثير سلبي على كليتيك
- يجعلك تشعر بالإعياء

يجب عليك الإتصال بطبيب العائلة لو :

- لم تستطع أن تستعيد وزنك الطبيعي
- نشاط أمعائك لم يعد للطبيعي (وجود إمساك أو إسهال)
- لو وجد دم مع البول
- لو عانيت من عسر هضم حاد

طبيب العائلة قد يساعدك ، ينصحك وقد يحولك إلى اختصاصي تغذية.

