

# Gjörgæsla

---

Leiðarvísir fyrir sjúklinga og  
aðstandendur



Þessi bæklingur hefur að geyma ráðgjöf og upplýsingar um gjörgæsludeildina. Farið er yfir meðferðir við alvarlegum veikindum og bataferlið. Það finna ekki allir sjúklingar fyrir öllu sem kemur fram í bæklingnum en þeir eru líklegri til þess ef þeir dvelja á gjörgæsludeild í lengur en nokkra daga.

Bæklingurinn er saminn með sjúklinginn í huga en í honum eru einnig kaflar ætlaðir aðstandendum. Þar geta aðstandendur lesið sér til um hvað felst í bata sjúklingsins og fengið svör við einhverjum þeirra spurninga sem þeir kunna að hafa.

## Efni

■ Inngangur	3
■ Upplýsingar fyrir aðstandendur, vini og gesti	4
■ Upplýsingar fyrir sjúklinga - dvöl á gjörgæsludeild	9
■ Þegar þú ferð af gjörgæslu	12
■ Að snúa aftur heim - hvað tekur við?	13
■ Hvernig alvarleg veikindi geta haft áhrif á líkama þinn	16
■ Hvernig líður mér eftir að hafa verið á gjörgæsludeild?	18
■ Holt mataræði og bataferli	21



## Inngangur

Bati er oft hægur og getur þess vegna tekið langan tíma. Til að byrja með getur verið að sjúklingurinn treysti sér ekki til að lesa upplýsingarnar sem koma fram í þessum bæklingi. Ef þú ert aðstandandi skaltu því halda bæklingnum til haga og fá sjúklingnum hann þegar hann er reiðubúinn.

Eitt það mest uggvekjandi við alvarleg veikindi er að vita ekki hvað tekur við. Bæklingurinn svarar líkast til ekki öllum þínum spurningum en hann veitir þó svör við mörgum þeirra. Í bæklingnum kemur fram hvað mögulega getur gerst og hvar þú getur nálgast frekari upplýsingar.

Hver kafli tekur á mismunandi hlutum meðferðar- og bataferlisins. Þú getur lesið bæklinginn allan í einu eða lesið hvern kafla eftir þörfum.

Bæklingurinn kemur frá ICUsteps sem eru bresk góðgerðarsamtök sem veita sjúklingum stuðning sem hafa verið á gjörgæsludeild. Höfundar bæklingins hafa annað hvort hlotið aðhlyningu á gjörgæsludeild eða verið aðstandendur sjúklings á gjörgæsludeild. Einnig hefur fjöldi heilbrigðisstarfsfólks lagt hönd á plóg ICUsteps við gerð bæklingins



## Upplýsingar fyrir aðstandendur, vini og gesti

Sjúklingur getur þurft að dvelja á gjörgæslu vegna þess að hann hefur orðið fyrir slysi, vegna alvarlegra veikinda eða til eftirlits eftir stóra aðgerð og aðstandendur kunna eðlilega að hafa áhyggjur. Þessi kafli hefur að geyma upplýsingar sem ættu að hughreysta þig og láta þig vita hvert þú getur snúið þér ef og þegar þig vantar aðstoð.

### Fyrstu dagarnir

Ættingi þinn eða vinur hefur verið lagður inn á gjörgæsludeild vegna þess að líkami hans nær ekki að starfa eðlilega. Það getur tekið á að sjá sjúkling á gjörgæsludeild í fyrsta sinn. Hann er líklega tengdur við ýmis konar tæki sem auðvelda eftirlit og gera meðferðina öruggari en hann kann að virðast mjög ólíkur sjálfum sér.

Þegar sjúklingur er lagður á gjörgæsludeild er eðlilegt að finna til varnarleysis og vilja fá að vita sem mest um batahorfur. Hins vegar þarf sjúklingurinn hvíld og tíma til að komast yfir veikindin. Stundum er sjúklingum gefin sterk verkjalyf eða slævandi lyf til að koma bataferlinu af stað.

Ef þú hefur spurningar um hvað er verið að gera fyrir sjúklinginn skaltu spyrja starfsfólk deildarinnar. Starfsfólkið svarar spurningum þínum eftir bestu getu og útskýrir fúslega hvað verið er að gera og hvert ástandið er.

### Hvað get ég gert til að hjálpa?

Ástand sjúklingsins kann að vera við hið sama dögum saman. Þetta er biðtími sem felur í sér fyrir þig að fá að fylgjast með framvindu ástands sjúklingsins. Hjúkrunarfræðingar útskýra oft það sem þeir gera jafnvel þótt sjúklingurinn sé ekki með meðvitund. Þetta er vegna þess að þótt sjúklingurinn sé á sterkum slævandi- og/eða verkja- lyfjum má vera að hann skynji snertingu. Þó er ólíklegt að hann muni eða meðtaki hluti jafnskýrt og þegar hann er með fulla meðvitund.

### - Að hjálpa sjúklingnum

Hjúkrunarfræðingarnir biðja þig kannski um að koma með eitthvað af persónulegum eignum sjúklingsins til að hjálpa honum að ná bata, svo sem húðkrem, myndir af fjölskyldu eða vinum eða tónlist sem er í uppáhaldi. Það getur hjálpað að þú talir við sjúklinginn. Það getur reynst erfitt að halda uppi einhliða samræðum en þér líður mögulega betur við að rifja upp frí eða góðar stundir sem þið hafið átt saman. Þú getur líka prófað að lesa upphátt úr dagblaði, tímariti eða bók.

Jafnvel þótt sjúklingurinn sé með meðvitund getur verið erfitt að eiga í samskiptum. Ef hann getur ekki talað getur hann kannski skrifað eða stafað orð með því að benda á stafi, tölustafi og algeng orð sem eru á stafaspjaldi gjörgæsludeildarinnar eða sem þú skrifar á blað.

### - Að hjálpa starfsfólkinu

Sumum aðstandendum finnst gott að fá að taka þátt í að annast sjúklinginn þegar honum fer að batna. Þú getur til dæmis nuddað hendur og fætur hans eða borið á hann krem. Þetta fer eftir ástandi sjúklingsins og er ekki alltaf hægt en ef þig langar til að hjálpa til skaltu bera það undir starfsfólk deildarinnar.

Þú getur hjálpað starfsfólki gjörgæsludeildar með því að velja fjölskyldumeðlim eða vin sem aðal tengilið. Starfsfólk getur þá miðlað til þess aðila hvert ástand sjúklingsins er og sá komið þeim upplýsingum áfram til annarra aðstandenda. Þetta sparar bæði starfsfólki og aðstandendum tíma og fyrirhöfn.

### - Dagbók sjúklings

Oft finnst aðstandendum gott að halda dagbók yfir það sem er að gerast. Það getur hjálpað síðar að líta til baka og átta sig á hvaða framfarir hafa orðið hjá sjúklingnum.

Dagbók getur líka komið sér vel seinna fyrir sjúklinginn. Minningar sjúklings um gjörgæsluleguna geta verið mjög óljósar eða jafnvel ekki til staðar. Dagbók getur hjálpað sjúklingnum síðar að átta sig á hvað kom fyrir.

### - Að koma í veg fyrir sýkingu

Sjúklingar sem eru alvarlega veikir geta átt erfitt með að takast á við sýkingar og geta verið viðkvæmari fyrir sýkingum. Starfsfólk gerir allt sem það getur til að verja sjúklinga fyrir sýkingum. Þú getur líka hjálpað til með því að nota handspritt sem er að finna á gjörgæsludeildinni áður en þú nálgast eða kemur við sjúklinginn. Gott er að biðja aðra gesti að gera slíkt hið sama.

### - Annað sem búast má við

Starfsfólk kann að biðja þig um að fara frá sjúklingnum um stund. Þetta getur verið vegna þess að sumt af því sem þarf að gera fyrir sjúklinginn getur verið erfitt að horfa upp á en líka til að starfsfólk hafi rými til að sinna starfi sínu.

### - Meðferð

Ef sjúklingurinn er tengdur við öndunarvél þurfa hjúkrunarfræðingar reglulega að hreinsa slím úr öndunarvegi sjúklingsins.

Þeir gera þetta með því að þræða granna slöngu inn í öndunarslönguna til að soga burt slímið. Þetta er nokkuð hávaðasamt og getur framkallað hósta hjá sjúklingnum eða hann jafnvel kúgast. Vökvinn sem sjúklingar fá í æð er til að varna ofþornun en getur einnig haft í för með sér að sjúklingar líta út fyrir að vera bólgnir og þrútnir. Þetta er eðlilegt og lagast þegar sjúklingum fer að batna.

Sum tækin sem sjúklingar eru tengdir við eru með viðvörðunarkerfi sem gefa frá sér hljóð þegar eitthvað þarf að gera, eins og skipta um vökvapoka. Oftast þarf ekki að hafa áhyggjur af þessu því starfsfólkið fylgist náið með sjúklingunum allan tímann.

## - Hegðun

Stundum geta sjúklingar verið ólíkir sjálfir sér hvað hegðun varðar. Þetta kann að vera vegna veikindanna eða lyfjaáhrifa. Þeir geta verið pirraðir, ringlaðir, hræddir, tortryggir eða með óráð. Tortryggni er tegund af kvíða eða ótta sem getur fengið fólk til að trúá því að aðrir séu að vinna gegn sér eða að reyna að vinna þeim mein. Fólk getur einnig fengið óráð og ofskynjanir (séð hluti sem ekki eru til staðar) og martraðir sem virðast mjög raunverulegar. Sjúklingar trúá því stundum að starfsfólkið ætli að vinna sér mein. Þetta getur verið mjög erfitt bæði fyrir þig og sjúklinginn en það lagast þegar sjúklingnum fer að batna.

Ef sjúklingur á gjörgæslu hefur verið fengið sterk slævingar- og/eða verkja-lyf verður dregið smám saman úr þeirri lyfjagjöf eftir því sem ástand sjúklingsins verður stöðugra. Það getur tekið nokkra klukkutíma eða jafnvel nokkra daga, allt eftir því hversu veikur sjúklingurinn var, á hvaða lyfjum hann var og hversu lengi. Á meðan á þessu stendur er sjúklingurinn oft sljór og ringlaður, sérstaklega til að byrja með, en þetta er nauðsynlegt og þýðir að honum er að batna.

## Ef það er óánægja með umönnun sjúklings

Starfsfólk leggur sig yfirleitt fram um að veita aðstandendum upplýsingar um hvaða meðferð er verið að veita og hvers vegna. Þegar unnt er lætur starfsfólk sjúklinginn og aðstandendur vita hvaða meðferð er í boði. Ef það er eitthvað sem þú skilur ekki eða vilt vita meira um, skaltu spyrja starfsfólkið. Ef þú ert ekki ánægð/-ur með umönnun sjúklingsins þá skaltu ekki hika við að snúa þér til yfirlæknis eða hjúkrunardeildarstjóra gjörgæsludeildarinnar sem munu aðstoða þig í að fá þau svör sem þú þarft.

## Að fara vel með sig

Þú getur hjálpað sjúklingnum með því að fara vel með þig. Þér þarf ekki að líða illa yfir því að vera ekki við rúmstokkinn hjá honum allan sólarhringinn. Þú þarft að fá hvíld og það gefur einnig sjúklingnum tíma til að hvíla sig. Sjúklingurinn er í góðum höndum og starfsfólkið hefur samband við þig um leið og þess þarf eða breyting verður á ástandi sjúklingsins.

Fjölskylda þín og vinir kunna að hafa áhyggjur af þér og sjúklingnum og vilja fá að vita hvernig gengur. Þótt áhyggjur þeirra séu skiljanlegar getur verið erfitt ef haft er samband við þig viðstöðulaust. Það getur reynst auðveldara að senda mörgum tölvupóst eða textaskilaboð í einu. Einnig er hægt að tala reglulega við eina manneskju sem síðan lætur aðra vita.

Þú missir hugsanlega matarlyst og gætir átt erfitt með svefn en gefðu þér tíma til að borða reglulega og fá hvíld þegar tækifæri gefst. Ef þú verður þreytt/-ur eða veik/-ur þá getur þú síður hugsað um sjúklinginn.

Það er best ef einn aðstandandi sjúklingsins hringi á gjörgæsludeildina til að fá fréttir af sjúklingnum og deili fréttunum til annarra aðstandenda sjúklingsins. Það léttir á álagi á gjörgæsludeildina og starfsfólk hennar. Þú færð upplýsingar hjá starfsfólki gjörgæsludeildarinnar hvernig hægt er að hafa samband við deildina í gegnum síma og hvort í boði er fyrir aðstandendur að fá að borða eða gista, gerist þess þörf.

Heimsóknartímar á gjörgæslu eru sveigjanlegir. Þú getur í samráði við hjúkrunarfræðinga gjörgæsludeildarinnar ráðið því hvenær þú kemur í heimsókn og hversu lengi þú ert í hvert sinn.

## Ef sjúklingurinn er maki þinn

Ef sjúklingurinn er maki þinn má vera að þú finnur til mikillar einsemdar. Þiggðu hjálp frá

fjölskyldu og vinum. Þú hefur líkast til minni tíma til að sinna erindum eins og að versla og ef þið eigið börn þá þarft þú hugsanlega hjálp við að sjá um þau.

Oft þegar eitthvað bjátar á og fólk hefur áhyggjur og er stressað, leitar það til maka síns eftir stuðningi. Ef þér finnst þú ekki geta sagt öðrum fjölskyldumeðlimum frá áhyggjum þínum yfir því sem kann að gerast af ótta við að það komi þeim úr jafnvægi þá getur þú leitað til starfsfólks gjörgæsludeildarinnar og sjúkrahúspresta sem starfa á Landspítala og sinna sálgæslu. Starfsfólk gjörgæsludeildanna aðstoðar þig við að hafa samband við sjúkrahúsprest.

Gættu þess að reikningar séu greiddir og ef þú þarft að komast inn á bankareikning maka þíns skaltu hafa samband við bankann og útskýra hvernig ástatt er. Þú getur hugsanlega fengið tímabundna prófkúru á reikninginn á meðan maki þinn er ófær um að sjá um þessa hluti. Ef vandamál koma upp varðandi fjárhag má hafa samband við félagsráðgjafa á Landspítala til að fá upplýsingar eða fjárhagsaðstoð eða bætur sem þú kannt að hafa rétt á. Starfsfólk gjörgæsludeildanna aðstoðar þig við að hafa samband við félagsráðgjafa.

### **Þegar sjúklingur er útskrifaður af gjörgæsludeild**

Áhrif þess álags sem þú hefur verið undir gætu komið upp á yfirborðið þegar sjúklingurinn er kominn úr lífshættu. Ef þú finnur til samvikubits, kvíða eða þunglyndis geturðu fengið upplýsingar og aðstoð frá sjúkrahúsprestum á Landspítala og hjúkrunarfræðingum á deildinni sem sjúklingurinn útskrifast á frá gjörgæsludeildinni til að tala um það sem gerðist. Þú getur einnig leitað til heimilislæknis ef þú þarft á frekari stuðningi að halda.

### **Að aðstoða börn sem eiga ættingja á gjörgæsludeild**

Þú þarft mögulega að taka ákvörðun um hvort að barn eigi að heimsækja foreldri eða náinn ættingja á gjörgæsludeild. Mikilvægt er að hafa samráð við starfsfólk gjörgæsludeildarinnar og ræða við barnið áður en farið er með það í heimsókn. Ef barnið ákveður að það vilji fara á gjörgæsludeild er áriðandi að undirbúa það undir það sem kann að bera fyrir augu, eins og vélarnar, hvað þær gera og hvernig sjúklingurinn lítur út.

Það fer eftir aldri barnsins og hvers vegna ættingi þess er á gjörgæslu hvað sagt er við barnið. Hægt er að aðstoða barnið við að takast á við aðstæður með því að:

- halda í hversdagslega rútnu eins og unnt er,
- láta skóla og aðra sem málið varðar vita að foreldri eða ættingi barnsins liggi á gjörgæsludeild,
- útskýra aðstæður fyrir barninu og vera heiðarleg/-ur ef þú veist ekki hvað er í vændum – ef þú ert ekki viss má segja eitthvað sem barnið skilur og hughreystir það og veitir því öryggi, eins og t.d.: „Pabbi er mjög lasinn en lækarnir gera allt sem þeir geta til að hjálpa honum,“ og
- hvetja barnið til að halda dagbók. Þar mætti færa inn stutta lýsingu á hverjum degi og hverskyns hluti sem barnið vill hafa til minningar (til dæmis myndir). Þetta hjálpar barninu að skilja hvað er að gerast og auðveldar því að tala við foreldri þess um það sem gerðist á meðan foreldrið var á spítala.

Þegar sjúklingur er útskrifaður af gjörgæslu þarf hugsanlega að hjálpa barninu að takast á við það sem gerðist. Þetta getur verið hægfara ferli sem getur tekið marga mánuði. Stundum getur hjálpað að minnast á dvöl sjúklingins á spítala svo barnið viti að það er í lagi að tala um dvölinu. Leyfðu barninu að spyrja spurninga og spurðu barnið hvernig því leið á þeim tíma. Ef

barnið er mjög ungt gæti verið auðveldara fyrir það að tjá tilfinningar sínar með því að teikna myndir eða leika það sem gerðist.

Hafðu í huga að börn kunna að spyrja mjög beinskeyttra spurninga þannig ef sjúklingurinn treysti sér ekki að takast á við það er betra að biðja annan fjölskyldumeðlim eða vin að ræða við barnið um upplifanir þess og tilfinningar.

### **Ef sjúklingurinn lifir ekki af**

Þótt starfsfólk gjörgæslu geri allt sem í valdi þeirra stendur eru sumir sjúklingar einfaldlega of veikir og halda ekki lífi. Fólk deyr þegar hjartað hættir að slá eða þegar blóð rennur ekki um æðar heilans þannig að heilinn deyr.

Ef sjúklingurinn deyr getur verið að aðstandendur verði spurðir um líffæragjöf. Það getur hjálpað aðstandendum að taka ákvörðun fyrir fjölskyldu sína að vita hver afstaða sjúklingsins var til líffæragjafar. Margar fjölskyldur samþykkja að gefa líffæri sjúklingsins og finna huggun í því að eitthvað gott hljótist af missi þeirra.





## Dvöl á gjörgæsludeild

Þegar þú hefur verið alvarlega veik/-ur og verið sofandi til lengri tíma vegna þess að þú varst ekki með meðvitund eða á lyfjum getur verið erfitt að muna hvað kom fyrir þig. Þú manst kannski eftir mjög skýrum draumum, martröð eða ofskynjunum sem hafa komið þér úr jafnvægi.

Þú gætir jafnvel haldið að starfsfólkið væri að reyna að vinna þér mein vegna meðferðar og lyfja sem þú hefur fengið. Þetta er eðlilegt hjá fólki sem hefur verið alvarlega veikt og getur stafað af veikindunum eða lyfjunum. Þér finnst þetta kannski erfitt en það getur hjálpað að tala við einhvern sem þú treystir og þetta er ekkert sem þarf að skammast sín fyrir.

Hér fyrir neðan eru upplýsingar um sumt að því sem getur gerst á gjörgæslu. Það getur hjálpað þér að skilja betur það sem þú manst.

### Starfsfólk gjörgæsludeildar

Fjöldi fólks vinnur á gjörgæsludeild. Þar eru hjúkrunarfræðingar, læknar, sjúkraliðar, sjúkráþjálfarar, sérhæfðir starfsmenn og geislafræðingar. Auk þeirra gætir þú einnig hitt talmeinafræðinga, iðjuþjálfara og næringarfræðinga

Líkast til hittir þú mikið af fólki en manst aðeins eftir örfáum nöfnum og andlitum.

#### - Læknar

Á gjörgæsludeild er sérfræðilæknir sem fer fyrir teymi lækna. Sérfræðilæknirinn og teymið fara stofugang um deildina á hverjum degi til að vitja sjúklinga og ákveða næstu skref í meðferð þeirra. Með þeim kann að vera annað starfsfólk og vera má að þú munir eftir að það hafi skoðað þig eða heyrt það tala um lækni meðferðina. Læknarnir fylgjast með þér á hverjum degi til að sjá hvernig þér gengur. Þeir skoða þig, hlusta lungun í þér með hlustunarpípu og skoða sár sem þú kannt að hafa til þess að ákveða hvaða meðferð hentar best. Sérfræðilæknar á öðrum sviðum en gjörgæslu kunna einnig að líta á þig. Þetta geta verið lyflæknar, skurðlæknar eða bæklunarlæknar sem sáú þig áður en þú varst lögð/lagður inn á gjörgæsludeildina. Þeir skoða þig aftur þegar þú ert orðin nógu hress til að vera færð/-ur yfir á aðra deild spítalans.

#### - Hjúkrunarfræðingar

Á gjörgæsludeild hjúkrar hjúkrunarfræðingur einum, í mesta lagi tveimur sjúklingum á hverri vakt. Hjúkrunarfræðingurinn þinn hefur eftirlit með þér og sinnir þér og er sá aðili sem er mest hjá þér og oft ásamt sjúkraliða. Sjúkraliðar sinna eftirliti sjúklinganna á gjörgæsludeildinni í samvinnu við hjúkrunarfræðinganna og aðhlyningu sjúklinga ásamt hjúkrunarfræðingum. Hjúkrunarfræðingar vinna einnig með öðrum heilbrigðisstarfsmönnum eins og læknum og sjúkraþjálfurum og gæta þess að þú fái rétta meðferð og aðhlyningu.

Hjúkrunarfræðingar sjá um sérhæfða þætti meðferðar og það sem þú getur ekki séð um sjálf/-ur svo sem:

- stöðugt eftirlit með lífsmörkum,
- stöðugt eftirlit með virkni tækja sem þú ert tengdur við vegna meðferðar,
- taka regluleg blóðsýni,
- aðlaga meðferð í samræmi við rannsóknarniðurstöður,
- gefa þér lyf og vökva sem lækarnir hafa ávísað,
- stöðugt eftirlit með virkni lyfja og vökva sem þér eru gefin,
- halda skrá yfir blóðþrýsting, hjartslátt og súrefnismagn,
- hreinsa vökva og slím úr öndunarvegi með sogslöngu,
- þvo þér í rúminu,
- skipta um á rúminu,
- hjálpa þér að setjast upp og standa á fætur.

#### - Sjúkraþjálfarar

Á meðan dvöl þinni á gjörgæslu stendur nýtur þú meðferðar sjúkraþjálfara. Þeir aðstoða þig við að gera öndunaræfingar þannig lungun haldist hrein. Þeir hreyfa einnig handleggi þína og fótleggi þegar þú ert sofandi til að þjálfva vöðvana og koma í veg fyrir að liðir stífni. Ef þú hefur verið í öndunarvél á gjörgæsludeild hjálpar sjúkraþjálfarinn þér að gera æfingar til að styrkja lungun og öndunina þannig að þú getir andað án aðstoðar vélarinnar þegar þér fer að batna. Þetta dregur einnig úr hættu á lungnasýkingu.

Þegar þér fer að batna hjálpa sjúkraþjálfarar þér einnig með æfingar til að styrkja þig svo þú komist úr rúminu. Þegar þú ert tilbúin/-n hjálpa þeir þér að komast á fætur og af stað aftur.

#### - Næringarfræðingur

Næringarfræðingur lítur til með þér til að meta hvaða næringu þú þarft að fá og hvernig best er að veita þér hana. Þú gætir þurft að fá næringu um magasondu (slöngu sem fer upp í nefið á þér og niður í maga) eða næringu í æð, ef þú getur ekki fengið mat í magann.

#### - Talmeinafræðingur

Mögulega kemur talmeinafræðingur til þín, sérstaklega ef þú fengið barkarauf (gat gert á hálsinn og slöngu komið þar fyrir sem er tengd við öndunarvél eða súrefni). Talmeinafræðingurinn gengur úr skugga um að þú getir kyngt nógu vel til að geta aftur farið að borða og drekka.

### Undirbúningur bataferils

Bati getur tekið marga mánuði eftir bráð og alvarleg veikindi. Þú munt fá aðstoð frá fagfólki á gjörgæsludeildinni og almennu legudeildinni sem þú útskrifast á frá gjörgæslu við undirbúning og framkvæmd bataferilsins:

- áður en þú útskrifast af gjörgæsludeild,
- áður en þú útskrifast af spítalanum, og
- um tveimur til þremur mánuðum eftir útskrift af gjörgæsludeild, hafir þú verið lengur en þrjá sólarhringa á gjörgæsludeild.

Bataferillinn er lagaður að hverjum og einum sjúklingi og fer eftir:

- líkamlegu og sálrænu ástandi,
- líðan, og
- lengd gjörgæsludvalar.



## Þegar þú ferð af gjörgæslu

### Áður en þú ferð

Þegar þér fer að batna þarftu ekki lengur á vélunum að halda sem studdu við líkamsstarfsemina og voru notaðar til að fylgjast með ástandi þínu. Til að byrja með ert þú mjög veikburða og þreytist fljótt.

Þegar þú verður fær um að gera meira sjálf/-ur verður þú færð/-ur af gjörgæsludeildinni yfir á einhverja af almennum deildum spítalans þar sem ekki er jafnmikil umsjón með sjúklingum.

### Að flytjast á almenna legudeild

Þetta getur verið erfiður tími fyrir sjúklinga og aðstandendur vegna þess að sjúklingurinn nýtur ekki lengur þeirrar þjónustu að hafa einn hjúkrunarfræðing en sjúklingurinn er ennþá langt frá því að vera búinn að ná sér. Þú gætir þurft að læra aftur einfalda hluti eins og að ganga, borða, drekka og jafnvel að anda án aðstoðar. Þetta getur vakið ótta en er eðlilegt á þessum tíma í bataferlinu.

Þegar þú ert flutt/-ur á almenna deild er áætlun fylgt sem felur meðal annars í sér:

- yfirlit yfir meðferð og aðhlyningu sem þú fékkst á gjörgæslu,
- áætlun um eftirfylgni til að tryggja bata,
- áætlun um áframhaldandi meðferð,
- útlistun á þörfum þínum með tilliti til líkamlegrar og sálrænnrar endurhæfingar.

Upp frá þessu verður þú í umsjá starfsfólks legudeildar sem getur ráðfært sig við starfsfólk gjörgæsludeildar gerist þess þörf. Hafir þú verið lengur en þrjá sólarhringa á gjörgæslu munt þú fá eftirgæslu frá hjúkrunarfræðingum af gjörgæslu sem munu koma til þín á legudeildina til að sjá hvernig batanum þínum miðar í náinni samvinnu við starfsfólk legudeildarinnar.

Heimsóknartímar á legudeild eru hugsanlega ekki jafn sveigjanlegir og á gjörgæsludeild og þú þarft að venjast því að hafa fleiri sjúklinga og gesti í kringum þig.

Svefnmynstrið hefur trúlega raskast á meðan þú varst á gjörgæslu. Þetta lagast með tímanum. Hvíldu þig þegar þú getur. Tónlist, sem þú getur hlustað á með heyrnartólum, getur hjálpað til að slaka á og drepa tímann.



## Að snúa aftur heim - hvað tekur við?

Það er gríðarstórt skref í bataferlinu að fara af spítalanum og snúa aftur heim og líklega er það markmið sem þú hefur stefnt að lengi. Þetta er jákvætt skref en það mun taka tíma og fyrirhöfn að komast aftur í hversdaginn.

Áður en þú ferð af spítalanum getur verið að sjúkraþjálfari fái þér æfingaáætlun til að hjálpa þér í bataferlinu. Ef ekki getur þú (eða aðstandandi) beðið um hana.

### Þegar þú ferð af spítalanum

Þegar þú ert orðin nógu hress til að útskrifast af spítalanum verður þú líkast til skoð-uð/ aður til að meta hverjar þarfir þínar eru. Til dæmis gæti verið athugað hvort þú kunnir að glíma við sálræn eða tilfinningaleg vandamál og hvort þú þurfir þjónustu vegna líkamlegs bata eða búnað.

Hjúkrunarfræðingar og læknar legudeildarinnar ræða við þig um endurhæfingarmarkmið þín, það er hverju þú vilt áorka þegar þér fer að líða betur. Einnig skipuleggja hjúkrunarfræðingar og læknar tilvísanir á aðra fagaðila, aðhlyningu og/eða endurhæfingu, áður en þú ferð af spítalanum.

Þegar þú ferð heim af spítalanum kanntu að fá:

- skjal sem útlistar dvöl þína og meðferð á almennu deildinni,
- lyfseðil (rafrænn) ef þú tekur lyf og þarft að halda því áfram,
- beiðni frá lækni um sjúkraþjálfun fyrir þig,
- upplýsingar um hvernig er hægt að hafa samband við legudeildina ef þörf krefur

### Þegar heim er komið

Þú nýtur ekki sama stuðnings heima fyrir og þú hafðir á spítalanum og þetta getur orðið erfiður tími fyrir þig og aðstandendur. Það er eðlilegt að ganga í gegnum tímabil þar sem þú finnur til þunglyndis og þirringa vegna þess að þér finnst þér ekki vera að batna. Settu þér lítil markmið í daglegri rútínu til að hafa viðmið um bata. Lítil markmið geta verið eitthvað jafn einfalt og að sækja þér vatnsglas eða ganga aðeins lengra án hvíldar. Ekki ganga of hart að þér því það getur tafið bata.

Þegar þú hefur verið alvarlega veik/-ur finnurðu líkast til fyrir mikilli þreytu og hefur litla orku. Það tekur tíma áður en þú ferð að treysta þér til að takast á við hversdagslífið og marga mánuði í viðbót að ná fullum styrk.

Settu þér markmið sem hjálpa þér að komast aftur í fyrra horf og haltu áfram að gera æfingarnar sem sjúkrahjálfaþinn setti þér fyrir eða kenndi þér meðan þú varst á sjúkrahúsinu. Ekki ganga fram af þér í æfingunum þar sem að það getur tafið bataferlið.

Þú þarft smám saman að gera meira til að styrkja þig en gættu þess að hvíla þig þegar þú þarft þess. Fyrstu daganna heima þarftu mjög líklega að taka því rólega.

Ef þú hefur farið í uppskurð þarftu að fylgja fyrirmælum skurðlæknisins. Líkami þinn segir þér hvenær hann er þreyttur eða finnur til. Ef þér fer að líða illa eða finnur til mæði skaltu hætta því sem þú ert að gera og hvíla þig.

### **Eftirgæsla gjörgæsludeilda Landspítala**

Teymi sérfræðings í gjörgæsluhjúkrun og sérfræðings í gjörgæslusjúkraþjálfun á Landspítala sinna eftirgæslu. Eftirgæsla felst í endurkomutíma þar sem fram fer mat á líkamlegum og sálrænum bata þínum tveimur til þremur mánuðum eftir að þú útskrifast af gjörgæslu. Einnig eru rædd önnur vandamál sem þú hefur mögulega glímt við eftir að þú fórst af spítalanum og þér veitt ráðgjöf.

Þú munt fá bréf frá teyminu sent heim til þín tveimur til þremur mánuðum eftir útskrift af gjörgæsludeild þar sem þér er boðinn endurkomutími á Landspítala. Endurkomutími er einkum fyrir sjúklinga sem verið hafa lengur en þrjú sólarhringa á gjörgæsludeildum Landspítala. Hafi þú verið skemur en þrjú sólarhringa á gjörgæsludeild en vilt nálgast teymið þá er þér velkomið að hafa samband við ritara teymisins í síma 543 9134.

### **Hvert get ég leitað?**

Ef þér hefur verið afhent símanúmer almennu legudeildarinnar þegar þú útskrifaðist af sjúkrahúsinu þá er velkomið að hringja hafir þú áhyggjur eða vangaveltur um ástand þitt.

Einnig er möguleiki fyrir þig að hafa samband við heilsugæslustöðina þína og fá tíma þar hjá heimilislækni. Þú getur einnig leitað til Eftirgæslu gjörgæsludeilda Landspítala í síma 543 9134.

### **Félagslíf og áhugamál**

Þegar þú hefur verið alvarlega veik/-ur má vera að þér líði öðruvísi en áður tengt ýmsu og hefur kannski ekki gaman af því sem þú hafðir ánægju af áður. Til að mynda má vera að þig langi ekki að hitta mjög marga í einu, þá er ágætt að byrja á því að hitta einn eða tvo vini í styttri tíma í senn.

Þér kann að þykja erfitt að einbeita þér, jafnvel að fylgjast með sjónvarpsþætti. Einbeitingin mun lagast. Þú gætir fundið fyrir gleysku en minnið lagast yfirleitt eftir því sem líður á bataferilinn.

Batinn getur tekið langa tíma. Eftir því sem batinn eykst og þér að líða betur og geta gert meira þá gæti þyrmt yfir þig. Á þessum tíma gæti þig skort sjálfstraust, haft áhyggjur af bata þínum eða fundið fyrir þunglyndi eða kvíða. Það gæti hjálpað að ræða þetta við fjölskyldu eða náinn vin.

### **Sambönd og fjölskylda**

Eftir alvarleg veikindi getur verið að þú og fólk í kringum þig virðist breytt. Fjölskyldan kann að hafa áhyggjur og ekki skilja hvers vegna þú virðist breytt/-ur, eða hvers vegna þú hefur ekki áhuga á sömu áhugamálum og tómsundum og þú hafðir gaman af áður.

Aðstandendur þínir óttuðust að þú myndir deyja þannig að þeir vilja líkast til gera allt fyrir þig. Ef þetta truflar þig skaltu ræða við þá í rólegheitunum og útskýra hvernig þér líður.

Ekki bæla þetta niður og verða reið/-ur.

Þú manst kannski ekki skýrt eftir tímanum á spítalanum og það getur valdið ruglingi og ótta. Það gæti stöðað að ræða við fjölskyldu þína eða vini um spítaladvölinu og það sem þau muna um hana, vita hvernig þeim leið þegar þú varst veik/-ur og hvað gerðist á meðan þú varst á spítala. Ef aðstandandi hefur haldið dagbók á meðan þú varst á gjörgæslu gæti hjálpað að fá að líta í hana.

### **Að komast aftur í daglega rútinu**

Margir hafa áhyggjur af því að snúa aftur heim af spítalanum eða að snúa aftur til vinnu eftir alvarleg veikindi. Það er eðlilegt að velta því fyrir sér hvort þú ráðir við það.

Ræddu um það við fjölskylduna og hugsaðu um hvernig hægt er að aðlaga heimilið til að auðvelda þér hlutina. Bati tekur tíma og það mun líða nokkur tími þar til þú getur gert sömu hluti og þú gerðir áður í þínu daglega lífi. Ef þú þarft aðstoð þá getur þú til dæmis beðið vini þína eða fjölskyldu um aðstoð þar til þú ert nægilega styrk/-ur til að ráða við allt sjálf/-ur.

Ef þú varst í vinnu er ekki víst að þú sért nógur hraust/-ur til að snúa aftur í fullt starf. Þegar þér líður betur er ágætt að gera ráðstafanir til að hitta samstarfsfólk og tala við yfirmann þinn. Það fer eftir eðli starfsins en mögulega geturðu fengið að vinna hluta úr degi til að byrja með.

Ef þú átt ung börn má vera að þú finnr fyrir enn meiri þrýstingi til að komast aftur í sama horf. Gerðu það mikilvæga fyrst – annað getur beðið. Leggðu þig á sama tíma og börnin og ekki vera feimin/-n að biðja vini og vandamenn um hjálp.

### **Kynlíf í kjölfar alvarlegra veikinda**

Það er eðlilegt að hafa áhyggjur af því hvenær öruggt er að fara aftur að stunda kynlíf. Maki þinn hefur líkast til áhyggjur af þessu líka.

Þú gætir haft áhyggjur af eftirfarandi:

- hvort að ör séu nógu gróin,
- hvort að tæki svo sem stóma, holleggur eða gangráður verði til vandræða,
- hvort að þú finnr of mikið til,
- hvort þú hafir næga krafta,
- hvort maki þinn vilji kannski ekki stunda kynlíf,
- hvort þú hafir ekki úthald eða getir ekki fengið fullnægingu.

Þú kannt að hafa áhyggjur vegna þess að þú veist ekki við hverju þú átt að búast. Ef þú hefur áhyggjur af kröftum þínum, berðu saman þá krafta sem þarf til að stunda kynlíf og sem þarf til að gera æfingarnar þínar. Ef þú ræður við æfingarnar má vera að þú ráðir við að stunda kynlíf.

Flestum finnst erfitt að ræða um kynlíf en reyndu að slaka á og halda í kímniáfunu. Faðmlög eru mjög mikilvæg. Taktu því rólega og sjáðu hvað setur.

Stundum geta læknisfræðileg vandamál eins og getuleysi (að ná ekki að rísa hold og halda stinningu) haft áhrif á kynlíf. Ef þú hefur áhyggjur skaltu ræða við heimilislækni.



## Hvernig alvarleg veikindi geta haft áhrif á líkama þinn

### Veikindi og þyngdartap

Láttu það ekki koma þér á óvart ef þú finnur fyrir mikilli þreytu og máttleysi fyrst um sinn. Vöðvarnir hafa rýrnað og glatað styrk á meðan á veikindunum stóð og þú lást fyrir. Því lengur sem veikindin stóðu því meira hafa vöðvarnir glatað styrk. Þessi vöðvarýrnun gerist hraðar hjá sjúklingum sem hafa verið í öndunarvél.

Þú gætir einnig hafa lést mikið vegna vöðvarýrnunar. Þú munt þyngjast aftur þegar þér fer að batna og hreyfa þig og vöðvarnir að byggjast upp aftur. Þú munt styrkjast, en það tekur tíma. Líkamleg endurhæfing mælist í mánuðum frekar en í vikum og það getur tekið allt að 18 mánuði fyrir þig að ná þér að fullu. Settu þér raunhæf markmið. Haltu dagbók sem þú getur gluggað í þegar þér líður ekki vel svo að þú áttir þig á því hversu mikið þér hefur samt farið fram.

Jafnvel þótt þú náir þér aldrei alveg að fullu getur þú samt áorkað marga og lifað góðu og ánægjulegu lífi. Dæmi eru um fólk sem hefur verið alvarlega veikt mánuðum saman en ári síðar er vart að sjá það á því. Reyndu að halda í jákvæðnina, jafnvel þótt þú þurfir að breyta því hvernig þú hagar lífinu.

### Öndun

Hugsanlega hefur verið gerð á þér barkarrauf (tracheostomy), en það er aðgerð þar sem skorið er gat á hálsinn og túbu komið fyrir í gatinu sem nær inn í barkann sem er tengd við öndunarvél. Barkarraufin auðveldar öndun og dregur úr þörf líkamans fyrir öndunarvélinu. Ef þessi aðgerð hefur verið framkvæmd á þér ertu með ör á hálsinum þar sem túban var sett í þig. Örið dofna með tímanum og verður minna áberandi.

Haltu áfram að gera öndunaræfingarnar sem sjúkrahjálfarinn kenndi þér til að styrkja vöðvana og draga úr hættu á sýkingu í öndunarferum.

### Röddin

Ef þú hefur þurft að vera í öndunarvél á gjörgæslu má vera að rödd þín hafi breyst. Kokið gæti verið aumt í fyrstu svo þú skalt gæta þess að reyna ekki um of á röddina. Reyndu að slaka á eins mikið og þú getur þegar þú talar og drekktu nóg af vatni. Þú gætir verið með ummerki við munnvikin eftir öndunarslönguna og límbandið sem var notað til að festa öndunarslönguna. Þú gætir líka verið þurr í munninum vegna þess að þig vantar munnvatn.



## Húð þín og hár

Húðin gæti verið þurr og þig klæjað í hana eftir veikindin. Þetta má laga með því að bera rakakrem reglulega á sig.

Þú finnur kannski fyrir breytingu á hárinu á þér og jafnvel orðið var við hárlos. Þetta er ekki óvenjulegt og getur gerst mánuðum eftir að þú útskrifast af spítalanum. Yfirleitt vex hárið aftur en það gæti verið liðaðra, sléttara eða þynnra, eða jafnvel öðruvísi á litinn en það var áður.

## Marblettir

Ef þú hefur fengið stóran æðalegg eða annarskonar æðaþræðingar má vera að þú hafir marbletti og ör. Þetta væri helst á handleggjum, höndum, úlnliðum, hálsi, nára eða síðu. Þú gætir einnig verið með mar á kvið eftir sprautur með lyfi sem þér hefur verið gefið til að koma í veg fyrir blóðtappa.

## Breytingar á heyrn, bragðskyni, snertiskyni og þefskyni

Dvölin á gjörgæslu getur hafa haft áhrif á skynfæri þín en þau áhrif endast yfirleitt ekki lengi. Heyrn, sjón, bragð-, snerti- og þefskyn þitt kann að hafa breyst sem getur verið óþægilegt. Sum lyf geta haft áhrif á heyrn. Önnur kunna að skilja eftir sig málmbragð í munni.

Þá má vera að þér hafi verið gefin næring um slöngu í maga eða í æð. Þegar þú ferð aftur að borða og drekka venjulega gæti þér fundist matur bragðsterkari en áður eða bara öðruvísi. Þefskynið kann líka að hafa breyst vegna þess að það er nátengt bragðskyninu.

Augun geta verið aum og þurr vegna svæfingar eða þá að þau eru þrútin og bólgin vegna þess vökva sem þér var gefið til að líkami þinn þornaði ekki upp.

Hlutir geta verið skrítnir viðkomu og þú gætir fundið til doða eða náladofa í ákveðnum líkamshlutum. Þetta gæti stafað að lyfjum sem þér voru gefin eða viðbrögðum líkamans við veikindunum.

Þessar breytingar eru yfirleitt tímabundnar og ættu að hverfa með tímanum.

## Þvaglát og hægðir

Þegar þú varst á gjörgæslu má vera að settur hafi verið hjá þér þvagleggur. Þvagleggur er þræddur um þvagrásina upp í þvagblöðruna og er nauðsynlegur til að meta magn þvagútskilnaðar og um leið vökvamagn líkamans. Þegar leggurinn er fjarlægður geta vöðvarnir verið aumari þannig að þú eigir erfiðara með að hafa stjórn á þvagblöðrunni. Ekki hafa áhyggjur af því, þetta snýr yfirleitt aftur í sama horf en þú getur spurt sjúkráþjálfara um æfingar sem geta hjálpað.

Ef þú átt í vandræðum með þvaglát getur verið að þú sért með sýkingu og þá er best að ráðfæra sig við heimilislækni hið fyrsta. Einkenni geta verið:

- tíð þvaglát,
- að finna til sviða við þvaglát og
- blóð í þvagi.

Stundum geta lyf breytt magni og lit þvagsins. Þau geta jafnvel haft áhrif á hversu tíð þvaglát eru. Lyfin kunna einnig að hafa áhrif á hægðir. Ef þú hefur áhyggjur af einhverju af þessu skaltu ræða það við heimilislækni.

## Reykingar

Ef þú reyktir fyrir veikindin er þetta kjörinn tími til að hætta að reykja. Ef þú hættir að reykja á meðan þú lást á spítalanum skaltu ekki byrja aftur þegar heim er komið. Ef þú hefur átt við alvarlega veikindi að stríða og varst í öndunarvél geta reykingar valdið alvarlegum skemmdum og veikt lungu þín enn frekar.



## Hvernig líður mér eftir að hafa verið á gjörgæsludeild?

Eftir alvarleg veikindi geta liðið allt að 18 mánuðir þangað til þú nærð þér að fullu. Það getur tekið á að vera máttlaus og strita við einföldustu verk eins og að klæða sig og komast á milli staða. Þér gæti einnig fundist sem þú hafir glatað sjálfstæði þínu ef þú þarft mikla hjálp frá öðrum til að byrja með.

Þú gætir þurft að glíma við skapsveiflur og upplifað eitthvað af eftirfarandi:

- uppnám og grát,
- stöðuga þreytu,
- svefnvandamál,
- hirða ekki um útlitið,
- verið uppstökk/-ur og pirr/-uð/-aður,
- fundið til sektarkenndar yfir því að valda svona miklum vandræðum og áhyggjum,
- gleysku,
- lystarleysi,
- skilja ekki hvað kom fyrir þig og hversu alvarleg veikindi þín voru,
- finna til hræðslu yfir því að hafa næstum dáðið.
- hafa áhyggjur af því að veikjast aftur,
- hafa áhyggjur af því hvað það tekur langan tíma að ná bata.

Vinir og vandamenn verða glaðir að fá þig heim en skilja kannski ekki hvers vegna þú ert niðurdregin/-n. Ræddu við þá um hvernig þér líður. Farðu líka að hitta heimilislækni sem getur kannski veitt þér meðferð eða ráðgjöf til að hjálpa þér í gegnum þennan erfiða tíma. Þér er einnig velkomið að hafa samband við Eftirgæsluteymi Landspítala í S: 543 9134.

Eftir því sem þér fer að líða betur og þú ferð að geta gert meira þarftu að takast á við fleiri áskoranir. Þær geta vakið ugg en reyndu að halda ró þinni og anda djúpt og rólega.

Þegar þú kemur út af gjörgæslu gætirðu fundið fyrir ýmsum sálrænum einkennum. Þessi einkenni kunna að kvikna af hljóðum, lykt eða einhverju sem þú sérð. Einkennin hverfa yfirleitt með tímanum en þau geta verið eftirfarandi:

- miklar draumfarir með skýrum draumum eða martröð sem virðast mjög raunveruleg,
- endurlit, það er að muna skyndilega og mjög sterkt fyrri reynslu,
- ofskynjanir, svo sem að sjá hluti sem eru ekki til staðar í raunveruleikanum,
- kvíði, svo sem að hafa miklar áhyggjur eða finna fyrir meiri streitu eða kvíða en þú ert vön/vanur,

- meyr eða þunglynd/-ur, að glata sjálfstrausti eða finna mikið hjálparleysi, og
- hafa ekki sömu ánægju af því sem þú varst von/vanur að gera áður, vanta orku eða áhuga.

## Svefn

Þú þarft að sofa reglulega til að halda líkamanum heilbrigðum. Það getur tekið tíma að ná aftur reglulegum svefni. Mögulega áttu erfiðara með að sofna eða þá að þú vaknar oft á nóttu. Ef þú átt erfitt með að sofna gætirðu reynt að fá þér mjólkurdrykk fyrir svefninn en forðastu te og kaffi þar sem koffínið getur haldið þér vakandi. Einnig getur hjálpað að lesa eða hlusta á útvarpið fyrir svefninn. Heimilislæknirinn þinn getur ráðlagt þér ef þú átt erfitt með svefn en eftir því sem þú styrkist og verður hraustari ætti regla að komast á svefninn.

## Að skilja það sem kom fyrir þig

Það er misjafnt hvað fólki finnst um dvöl sína á gjörgæslu. Sumir upplifa þetta ekkert öðruvísi en aðra dvöl á spítala. Sumir muna lítið eftir dvölinni eða reyna að gleyma henni. Fyrir öðrum getur verið mikið áfall að verða svona alvarlega veik/-ur og þá getur tekið langan tíma að sætta sig við það sem kom fyrir.

Sterk lyf og meðferðin sem þú fékkst á gjörgæslu til að styðja við líkamsstarfsemi þína hafa áhrif á líkama og sál. Algengt er að sjúklingar á gjörgæslu fái ofskynjanir, martraðir og drauma sem geta virst mjög raunverulegir og ógnvekjandi. Þú hefur kannski stundum komist til meðvitundar en ekki vitað hvar þú varst eða hvað var að gerast.

## Ofskynjanir og ofsóknarkennd

Algengt er að sjúklingar á gjörgæsludeild fái ofskynjanir eða martraðir. Þú manst kannski eftir slæmum draumförum eða tilfinningu um að hafa þolað pyntingar, verið haldið í rúminu eða að þér hafi verið haldið gegn vilja þínum. Þetta er líkast til vegna lína og leggja sem hafa verið sett í þig til að styðja við líkamsstarfsemina og til að fylgjast með ástandi þínu. Óttinn sem af þessu stafar getur setið í manni vikum saman eftir að maður hefur verið fluttur yfir á almenna deild eða útskrifaður af spítalanum.

Þú gætir líka hafa fengið ofsóknarkennd þegar þú reyndir að átta þig á hlutunum þegar þú varst ringl- uð/aður. Þetta líður einnig yfirleitt hjá.

Ef þér finnst erfitt að fara aftur á spítalann í endurkomutíma eftir gjörgæslu skaltu biðja einhvern sem þú treystir að koma með þér til halds og trausts.

Í nokkrum tilfellum geta sjúklingar (og aðstandendur) fundið fyrir miklum einkennum um streitu eftir meðferð á gjörgæslu. Þetta geta verið einkenni áfallastreitu. Flestum sem hafa tekist á við áfallastreitu hefur þótt hjálplegt að tala við sálfræðing um spítaladvölinu. Þú getur beðið heimilislækni um að vísa þér á sálfræðing eða að þú gerir það sjálf-ur. Einnig er þér boðið í endurkomutíma eftir gjörgæslu (Eftirgæsla) að taka stutt próf sem skimar fyrir einkennum áfallastreitu og ráðleggingum í kjölfarið.

## Eitt og annað sem kann að hjálpa þér að komast yfir það sem gerðist

Eftir að þú útskrifast af spítalanum kunna að brenna ýmsar spurningar á þér um dvölinu á gjörgæslu. Sumir spítalar bjóða upp á eftirfylgni. Það felur yfirleitt í sér að sjúklingum er boðið aftur inn á gjörgæsludeildina til að skoða sig um, hitta fólkið sem annaðist hann og komast meira að því hvað kom fyrir. Þér kann að óa við því að fara aftur inn á deildina og mögulega þarf einhver tími að líða þangað til að þú treystir þér til að gera það. Það getur hins vegar verið mjög gott að sjá hvar þú varst og vita meira um það sem kom fyrir þig. Sjúklingum og aðstandenda er boðið að heimsækja gjörgæsludeildina í lok endurkomutímans á vegum Eftirgæslu gjörgæsludeildanna.

Þú átt ekki eftir að muna allt sem gerðist á gjörgæsludeildinni. Það getur hjálpað að skrifa niður það sem þú manst og reyna þannig að púsla saman tímanum sem þú misstir úr. Það getur líka hjálpað að spyrja vini og vandamenn um það sem þeir muna um dvöl þína á gjörgæslunni.

Ef aðstandendur þínir héldu dagbók á meðan þú varst á gjörgæslu gæti hjálpað að fá að lesa færslurnar til að átta þig á því sem gerðist. Þú treystir þér kannski ekki til að lesa þetta strax og það gæti tekið á að gera það en margir sjúklingar sem hafa fengið að lesa dagbækur aðstandenda fannst gagnlegt að gera það til að skilja betur hvað gerðist.

Ef það gagnast þér skaltu gefa þér tíma til að skilja læknisfræðilega þáttinn á því sem kom fyrir þig. Starfsfólk spítalans ætti að geta hjálpað þér eða heimilislæknirinn þinn.



## Hollt mataræði og bataferli

Þegar þú lást á gjörgæslu hefur þér líkast til verið gefin næring í vökvaformi. Þú hefur mögulega fengið næringu um slöngu í nefið og ofan í maga eða næringarvökva beint í æð. Líkaminn hefur gengið á fituforða og vöðva til að berjast við veikindin.

Þú gætir átt erfitt að borða vegna þess að:

- þig skortir matarlyst,
- þér er of illt í munninum,
- maturinn bragðast öðruvísi eða
- það er vont að kyngja.

Prófaðu að byrja á minni skömmtum og borða oftar. Í stað þess að borða fulla máltíð skaltu fá þér litlar máltíðir og auk þess snarl tvisvar, þrisvar yfir daginn. Hægt er að kaupa sérstaka mjólkurdrykki og eftirrætti eins og þá sem þú fékkst á spítalanum sem innhalda mikið af steinefnum og vítamínum.

Gefðu þér tíma til að borða og slakaðu á eftir matinn til að koma í veg fyrir meltingartruflanir. Ef þér finnst matur mjög saltur eða sætur má vera að bragðlaukarnir séu enn að jafna sig. Þetta er eðlilegt og lagast fljótlega – ekki bæta salti eða sykri í matinn þinn.

Ef þú hefur ánægju af áfengi skaltu ráðfæra þig við lækni til að ganga úr skugga um hvort það sé í lagi að drekka ofan í lyfin sem þú ert á og að það hafi ekki slæm áhrif á heilsuna. Jafnvel þótt talið sé öruggt fyrir þig að neyta áfengis skaltu gæta þess að drekka ekki of mikið.

Stundum geta sterk sýklalyf og sterar leitt til sýkinga, eins og sveppasýkingar í munni, sem kemur fram sem þykk, hvít skán í gómnum og á tungunni og gerir það að verkum að það er sárt að kyngja. Ef þú telur að þú sért með sveppasýkingu skaltu tala við heimilislækni sem ætti auðveldlega að geta gefið þér lyf við henni.

Gættu þess að drekka vel á meðan þú ert að ná þér. Þú verður að passa að þorna ekki upp, það getur leitt til þess að:

- húðin verður þurr,
- þú framleiðir minna þvag sem getur haft slæm áhrif á nýrun og
- þú finnur til mikillar þreytu og máttleysis.

Drekktu reglulega yfir daginn svo þú þornir ekki upp. Þú mátt drekka heita drykki auk vatns og ávaxtasafa.

Ef þú þarft frekari stuðning eða ert með einkenni sem þú hefur áhyggjur af skaltu ræða við heimilislækni.

Þú skalt einnig ræða við heimilislækni ef:

- þú átt erfitt með að ná kjörþyngd aftur,
- hægðir snúa ekki aftur í eðlilegt horf,
- það er blóð í þvagi eða
- þú færð alvarlegar meltingartruflanir.

Heimilislæknirinn þinn á að geta ráðlagt þér eða vísað þér á næringarfræðing.

