

Die Zeit der Intensivstation

Ein Leitfaden für Patienten und Angehörige



Diese Broschüre enthält Hinweise und Informationen über die Zeit auf der Intensivstation. Sie beschreibt, wie eine schwere, kritische Krankheit behandelt werden kann und wie die Erholungszeit aussehen kann. Nicht jede Patientin und jeder Patient erlebt alle hier beschriebenen Dinge, aber je länger der Aufenthalt auf der Intensivstation ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten solcher Symptome.

Inhalt

■ Einführung	3
■ Informationen für Angehörige, Freunde und Besucher	4
■ Ihre Zeit auf der Intensivstation	9
■ Wenn Sie die Intensivstation verlassen	12
■ Rückkehr nach Hause – was hat sich verändert ?	13
■ Wie eine kritische Erkrankung ihren Körper beeinträchtigt	16
■ Wie werde ich mich fühlen, wenn ich auf der Intensivstation gewesen bin ?	18
■ Gut essen, damit es ihnen wieder gut geht	21



Einführung

Der größte Teil dieser Broschüre ist für die Patientin und den Patienten geschrieben, aber es gibt auch einen eigenen Teil für Besucherinnen, Besucher und Angehörige. Wenn Sie als Angehörige diese Broschüre lesen, erfahren Sie, was die Erholung der Patientin und des Patienten beinhaltet, und vielleicht werden auch einige der Fragen beantwortet, die sich für Sie ergeben.

Die Erholungsphase ist sehr oft ein langsamer und auch langwieriger Prozess. Gerade zu Beginn dieser Zeit fühlen sich Patienten oft nicht bereit, diese Informationen zu lesen. Wir möchten Sie als Angehörige bitten, diese Broschüre aufzubewahren und Sie dem Patienten dann zu geben, wenn dieser bereit dazu ist.

Eine der erschreckendsten Dinge im Rahmen einer kritischen Erkrankung ist, dass man oft nicht weiß, was mit einem und um einen herum passiert. Diese Broschüre kann ihnen nicht alle Fragen beantworten, aber viele von ihnen. Sie versucht Ihnen zu beschreiben, was passieren kann und wo Sie weitere Informationen bekommen können.

Jeder Abschnitt beinhaltet eine andere Phase im Behandlungs- und Genesungsprozess. Sie können diese Broschüre in einem durchlesen oder jeweils den Abschnitt, den Sie gerade benötigen.

Diese Broschüre ist im Original von ICUsteps entwickelt worden, einer englischen gemeinnützigen Organisation. Sie wurde von Menschen geschrieben, die entweder selbst auf einer Intensivstation behandelt wurden oder von nahen Angehörigen solcher Patienten. Sie wurde von verschiedenen Intensivpflegenden gelesen und geprüft. Peter Gibb von ICUsteps hat die Übersetzung und Verteilung der Broschüre in Deutschland autorisiert.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu dieser Broschüre haben, würden wir uns freuen, von ihnen zu hören. ICUsteps ist im Internet unter www.icusteps.org zu finden und dort ist auch diese deutsche Übersetzung enthalten.



Informationen für Angehörige, Freunde und Besucher

Dieser Abschnitt enthält Informationen, die Ihnen Sicherheit geben sollen. Sollten Sie Unterstützung benötigen, erfahren Sie hier, an wen Sie sich wenden können. Eine Patientin oder Ein Patient wird auf die Intensivstation gebracht, nachdem sie, bzw. er einen schweren Unfall erlitten hat, bei einer schweren Erkrankung oder zur Behandlung nach einer schweren Operation, und es ist ganz normal, wenn sich Freunde und Verwandte um Sie sorgen.

Die ersten Tage

Ihr Angehöriger und Freund ist auf die Intensivstation gebracht worden, weil sein Körper, seine Organe nicht normal funktionieren können. Wenn er keine hochspezialisierte Hilfe bekommen würde, hätte dies langfristige Auswirkungen auf seine Gesundheit oder er könnte sogar versterben.

Manchmal müssen Patienten von einer Intensivstation auf eine andere Intensivstation in einem anderen Krankenhaus verlegt werden. Dies kann zum Beispiel sein, wenn der Patient eine besondere Behandlung benötigt, die vor Ort nicht vorhanden ist. Auch kann es sein, dass der Intensivbehandlungsplatz für einen Patienten gebraucht wird, dessen Erkrankung noch kritischer ist oder weil nicht genügend Intensivbetten vorhanden sind.

Dies kann Sie durchaus verärgern und auch bedeuten, dass Sie einen längeren Anfahrtsweg in Kauf nehmen müssen, um Ihren Freund oder Verwandten zu besuchen. Seien Sie versichert, dass Patienten nur verlegt werden, wenn dies unbedingt notwendig ist.

Wenn ein Patient das erste Mal auf eine Intensivstation eingeliefert wird, ist es normal, dass Sie sich als Freunde oder Angehörige hilflos fühlen und Sie verzweifelt versuchen, alles über die Genesungschancen zu erfahren. Es ist sehr wichtig, dass der Körper die notwendige Zeit bekommt, um sich zu erholen, und den Schock einer schweren Erkrankung verarbeiten kann. Manchmal bekommen Patienten starke bis stärkste Schmerzmedikamente oder Beruhigungsmittel, um den Heilungsprozess zu fördern. Wenn Sie Fragen bezüglich des Aufenthaltes auf der Intensivstation haben, fragen Sie das Personal der Intensivstation. Sie werden Ihre Fragen so gut wie möglich beantworten, werden Ihnen aber keine falsche Hoffnung machen wollen. Das Personal wird Ihnen gerne erklären, was mit den Patienten gemacht wird und Sie jederzeit auf den aktuellen Stand bringen.

Was kann ich tun, um zu helfen?

Manchmal vergehen einige Tage, ohne dass sich bei dem Patienten etwas ändert. Sie werden nichts für den Patienten tun können außer an seiner Seite zu sitzen und zu warten.

Die Pflegenden sprechen sehr oft mit dem Patienten und sagen ihm, was Sie tun, auch wenn dieser bewusstlos ist. Sie machen dies, da der Patient trotz seiner Bewusstlosigkeit Berührungen wahrscheinlich wahrnehmen kann, dies jedoch später nicht sehr genau erinnern kann.

- Dem Patienten helfen

Die Pflegenden bitten Sie eventuell, persönliche Gegenstände des Patienten mitzubringen, die ihm beim Genesungsprozess helfen können, wie etwa Lieblingsdüfte oder Musik.

Mit ihrem Angehörigen oder Freund zu reden kann ebenso sehr hilfreich sein. Eine einseitige Kommunikation zu führen kann sehr schwierig sein, aber über gemeinsame Erfahrungen wie etwa einen Urlaub oder gemeinsame schöne Zeiten zu sprechen kann auch Ihnen gut tun. Sie können ebenso versuchen, aus einer Zeitschrift oder einem Buch vorzulesen.

Selbst wenn der Patient bei Bewusstsein ist, können Sie es als schwierig erleben, mit dem Patienten zu kommunizieren. Selbst wenn der Patient nicht sprechen kann, kann er eventuell schreiben, oder Wörter buchstabieren, indem er selbst oder Sie auf eine Tafel mit Buchstaben, Zahlen oder gebräuchliche Wörter zeigen.

- Dem Personal helfen

Einige Angehörige finden es sehr hilfreich, mehr in die Pflege integriert zu sein, während der Patient sich erholt. Sie können eventuell mithelfen, indem Sie dem Patienten die Zähne putzen, oder die Hände und Füße massieren bzw. eincremen. Dies ist abhängig vom Gesundheitszustand Ihres Angehörigen und ist vielleicht auch nicht immer möglich. Wenn Sie auf diese Art mithelfen wollen, dann fragen Sie das Personal, was möglich ist.

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie ein Familienmitglied oder einen Freund des Patienten auswählen, der für das Pflegepersonal die erste Kontaktperson ist. Das Personal kann so dieser Kontaktperson alle Informationen weitergeben und die Kontaktperson kann dann die Information an die Familienmitglieder weiterleiten. Dies kann dem Pflegepersonal wertvolle Zeit sparen.

- Patiententagebücher

Angehörige empfinden es oft als sehr hilfreich, in einem Tagebuch niederzuschreiben, was während des Aufenthaltes auf der Intensivstation passiert. Es kann Ihnen helfen, zurückzublicken und kleinere Fortschritte zu erkennen, die der Patient gemacht hat. Ein Tagebuch kann aber auch für den Patienten sehr nützlich sein. Patienten haben oft sehr konfuse Erinnerungen oder gar keine Erinnerungen an ihren Aufenthalt auf der Intensivstation. Ein Tagebuch kann dem Patienten helfen, zu verstehen, was genau passiert ist oder es kann eine Lücke füllen, wenn Erinnerungen ganz fehlen.

- Infektionen vermeiden

Kritisch Kranke Patienten können sehr schwerwiegende Infektionen haben, gegen die Sie ankämpfen müssen, und je nachdem wie krank Sie sind, kann dies eine sehr ernste Situation darstellen. Das Personal unternimmt alles, was in ihren Kräften steht, um sicherzustellen, dass der Patient geschützt ist. Sie können mithelfen, indem Sie sich die Hände waschen und die auf der Intensivstation angebotenen Desinfektionsmittel benutzen, bevor Sie das Patientenzimmer betreten oder Sie den Patienten berühren. Auch können Sie andere Besucher anhalten, dies ebenfalls zu tun.

Andere Dinge, die Sie erwarten

Es kann sein, dass das Personal Sie von Zeit zu Zeit bittet, das Patientenzimmer zu verlassen. Dies geschieht aufgrund von notwendigen medizinischen Prozeduren, die teilweise unangenehm sind und auch Sie aufregen könnten. Es gibt aber auch dem Personal die Gelegenheit, ihre Arbeit zu machen.

- Behandlung

Wenn der Patient an einem Beatmungsgerät künstlich beatmet wird, muss das Pflegepersonal von Zeit zu Zeit störendes Sekret aus der Lunge entfernen. Dies geschieht, indem ein sehr dünner Schlauch durch den Beatmungsschlauch geschoben wird und so das Sekret abgesaugt wird. Dies verursacht ein unangenehmes Geräusch und es kann sein, dass der Patient beginnt zu husten oder zu würgen.

Der Patient erhält zum Teil viel Flüssigkeit über eine Infusion und es kann sein, dass der Patient aufgebläht und geschwollen aussieht. Dies ist nicht ungewöhnlich und bildet sich zurück, wenn es dem Patienten besser geht.

Einige der Geräte, an welchen der Patient angeschlossen ist, können Alarmtöne von sich geben, zum Beispiel wenn eine Infusion gewechselt werden muss. Diese Geräusche sollten Sie nicht beunruhigen, da das Pflegepersonal den Patienten jederzeit eng überwacht.

- Verhalten

Manchmal verhält sich der Patient nicht so, wie Sie es gewohnt sind. Dies kann Ausdruck der Erkrankung sein oder durch die Medikamente verursacht sein, die der Patient erhält. Patienten können unruhig sein, verwirrt, ängstlich oder auch paranoid. Das paranoide Zustandsbild ist eine besondere Form von Angst oder Furcht und man kann fest glauben, dass sich andere Menschen gegen einen verschworen haben oder versuchen ihn zu verletzen. Auch kommen Halluzinationen vor (man sieht Dinge, die nicht real vorhanden sind) oder Alpträume, die sehr real scheinen. Manchmal glauben Patienten, dass das Pflegepersonal Sie verletzen wollte. Dies kann für Sie und den Patienten sehr Besorgnis erregend sein, jedoch verbessert sich die Situation, sobald sich der Patient erholt.

Wenn der Patient auf der Intensivstation Medikamente bekommt, die ihn beruhigen und schlafen lassen (Sedativa), werden diese Medikamente schrittweise reduziert, sobald es dem Patienten besser geht. Je nachdem, wie schwer krank der Patient gewesen ist und wie lange er diese Medikamente erhalten hat, dauert es Stunden oder sogar Tage, bis der Patient von diesen Medikamenten entwöhnt ist. Während dieses Entwöhnungsprozesses ist der Patient vor allem in der Anfangszeit meist müde und verwirrt, aber es ist ein notwendiger Schritt und bedeutet, dass es dem Patienten besser geht.

Wenn Sie mit der Behandlung und Pflege unzufrieden sind

Das Personal ist bemüht, alles zu tun, um die Angehörigen über den Grund und die Art der Behandlung zu informieren. Wenn immer möglich, werden der Patient und die Angehörigen auch über andere Behandlungsmöglichkeiten informiert. Wenn es etwas gibt, das Sie nicht verstehen oder wenn Sie mehr Informationen benötigen, so wenden Sie sich an das Personal.

Wenn Sie aus irgendeinem Grund unzufrieden sind und Sie das Gefühl haben, dieses nicht mit dem Personal der Intensivstation besprechen zu können, so wenden Sie sich an die Mitarbeiter der dafür zuständigen Stelle (Beschwerdemanagement, Patientenvertreter o.a.).

Achten Sie auf sich selbst

Sie können dem Patienten helfen, indem Sie auf sich selbst achten. Sie sollten sich nicht schlecht fühlen, wenn Sie nicht 24 Stunden am Tag im Patientenzimmer sein können. Sie sollten sich selbst

eine Pause gönnen und das gibt auch dem Patienten die Möglichkeit auszuruhen. Der Patient wird jederzeit gut betreut und das Personal wird Sie jederzeit kontaktieren, sofern dies nötig ist oder sich der Zustand des Patienten verändert.

Ihre Familie und Freunde werden sich um Sie und den Patienten sorgen und werden wissen wollen, was es Neues gibt. Sie werden diese Besorgnis schätzen, jedoch kann es ermüdend sein, wenn das Telefon ständig klingelt, wenn Sie zwischen den Besuchen im Krankenhaus nach Hause kommen. Die neuesten Informationen an mehrere Empfänger per Email oder SMS zu versenden kann da etwas einfacher sein. Oder Sie geben die wichtigen Informationen an eine andere Person weiter, die dann wiederum andere informiert.

Vielleicht ist Ihnen nicht nach Essen oder Sie haben Schwierigkeiten zu schlafen, aber Sie sollten sich die Zeit nehmen, regelmäßig zu essen und Sie sollten sich ausruhen, wann immer es geht. Wenn Sie erschöpft sind oder gar krank werden, können Sie sich nicht gut um den Patienten kümmern.

Auf vielen Intensivstationen erhalten Sie eine Informationsbroschüre, aus der Sie die Telefonnummer der Intensivstation ersehen können, aber auch Informationen über Parkmöglichkeiten, wo Sie etwas zu essen bekommen oder ob es Übernachtungsmöglichkeiten gibt. Sollten Sie diese Informationen nicht haben, so fragen Sie das Personal. Die Besuchszeiten für Intensivstationen sind meistens mehr flexibel gestaltet wie auf der normalen Station und das Personal wird ihnen darüber gerne Auskunft geben.

Wenn der Patient Ihr Partner ist

Wenn der Patient Ihr Partner ist, dann können Sie sich plötzlich sehr alleine fühlen. Nehmen Sie Hilfe von Freunden und Familienmitgliedern an. Sie werden weniger Zeit haben, um einzukaufen oder sich um Ihre Kinder zu kümmern. Sehr häufig, wenn man ängstlich oder gestresst ist, wendet man sich an den Partner, um Hilfe und Unterstützung zu bekommen. Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich anderen Familienmitgliedern mit Ihren Ängsten und Sorgen nicht anvertrauen können, um Sie etwa nicht aufzuregen, so können Sie sich an eine Organisation wenden, die wir im Anhang dieser Broschüre aufgelistet haben.

Vergessen Sie nicht, fällige Rechnungen zu zahlen und wenn Sie Zugriff auf das Bankkonto Ihres Partners brauchen, wenden Sie sich an die Bank und erklären Sie die Situation. So können Sie zumindest zeitweise auf das Konto Ihres Partners zugreifen, solange er nicht in der Lage ist, diese Dinge zu erledigen.

Sollte Geld zu einem Problem werden, so können Sie sich an die zuständige an die Pflegekasse oder das zuständige Sozialamt wenden, wo man Ihnen die entsprechende Hilfe anbieten wird. Der Sozialdienst unserer Station berät Sie gern über Unterstützungsmöglichkeiten und ist Ihnen bei der Antragsstellung behilflich. Der Sozialdienst steht für die Beratung und Unterstützung bezüglich der weiteren häuslichen oder stationären Versorgung zur Verfügung, ebenso für die Organisation von ambulanten und stationären Rehabilitationsmaßnahmen, Leistungen nach dem Schwerbehindertenrecht, finanziellen Hilfen etc.

Wenn der Patient die Intensivstation verlässt

Sie selbst können Reaktionen auf den Stress erleben, wie Sie es schon erlebt haben können, als der Patient außer Gefahr war. Wenn Sie sich schuldig fühlen, ängstlich oder depressiv, dann können Sie Hilfe bei einer der Organisationen erhalten, die wir im Anhang dieser Broschüre aufgelistet haben. Sie können aber auch ihren Hausarzt aufsuchen, wenn Sie mehr Unterstützung brauchen.

Kindern helfen, dessen Angehöriger auf der Intensivstation liegt

Sie sollten genau abwägen, ob ein Kind einen Elternteil oder nahen Angehörigen auf der Intensivstation besuchen sollte. Zunächst sollten Sie es mit dem Personal besprechen, bevor Sie

ein Kind auf die Intensivstation bringen und auch mit dem Kind selber reden. Wenn das Kind entscheidet, auf die Intensivstation zu kommen, so sollten Sie es darauf vorbereiten, was es auf der Intensivstation sehen wird, also auch die Geräte und deren Aufgabe, aber auch wie der Patient aussehen wird.

Was Sie dem Kind erzählen möchten, ist abhängig vom Alter des Kindes, und weshalb das Elternteil oder der Angehörige auf der Intensivstation liegt. Sie können das Kind unterstützen, indem Sie :

- Versuchen, den Tagesablauf so gut wie möglich beibehalten
- Die Schule und andere wichtige Ansprechpartner über den Aufenthalt des Elternteils oder des Angehörigen auf der Intensivstation informieren
- Die Situation erklären und seien Sie ehrlich, wenn Sie nicht genau wissen, was passieren wird. Wenn Sie unsicher sind, versuchen Sie etwas zu sagen, was das Kind verstehen kann und es beruhigt, wie: Dein Vater ist schwer krank, aber der Doktor versucht alles, um ihm zu helfen.
- Sie ermutigen, ein Tagebuch zu führen. Dort können Sie zum Beispiel jeden Tag etwas hineinschreiben oder auch besondere Erinnerungen hinterlassen, wie etwa Fotos oder Bilder. Dies kann dem Kind helfen besser zu verstehen, was in der Zeit passiert ist und kann es leichter machen, mit den Eltern über diese Zeit zu reden.

Wenn der Patient die Intensivstation verlassen hat, kann es durchaus sein, dass das Kind Hilfe benötigt, die Geschehnisse zu verarbeiten. Dies kann ein langsamer Prozess sein, der einige Monate andauern kann.

Von Zeit zu Zeit kann es hilfreich sein, den Aufenthalt auf der Intensivstation zu erwähnen, so dass das Kind weiß, dass es darüber reden kann. Lassen Sie das Kind Fragen stellen und fragen Sie, wie es Ihnen während dieser Zeit ergangen ist. Wenn das Kind noch sehr jung ist, fällt es ihnen oft leichter, ihre Gefühle in Bildern auszudrücken oder in Rollenspielen. Bedenken Sie, dass Kinder oft sehr unverblümt Fragen stellen und wenn sich der Patient noch nicht stark genug fühlt, um damit umzugehen, bitten Sie einen Familienangehörigen, mit dem Kind über seine Erfahrungen und Gefühle zu reden.

Wenn der Patient nicht überlebt

Trotz aller Bemühungen des Personals der Intensivstation sind manche Patienten zu schwer krank und überleben diese Krankheit nicht. Ein Mensch stirbt, wenn das Herz aufhört zu schlagen oder wenn die Hirnfunktionen erloschen sind.

Wenn der Arzt glaubt, dass der Patient hirntot ist, muss er einige Tests durchführen, um dies zu bestätigen.

Wenn der Patient gestorben ist, sollten der nächste Angehörige und die Familienmitglieder eine Organspende diskutieren. Manchmal kommt ein hirntoter Patient als Organspender in Frage. Die nächsten Angehörigen werden dann mit dieser Frage konfrontiert. Den Wunsch des Patienten bezüglich Organspende zu kennen kann Ihnen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen. Die meisten Familien, welche einer Organspende zustimmen, finden Erleichterung in dem Wissen, dass ihr Verlust auch jemandem anderes helfen wird.

Vielleicht ist es eine Hilfe für Sie, sich mit dem Krankenhausseelsorger zu treffen, der Ihnen in dieser schwierigen Zeit helfen kann.



Ihre Zeit auf der Intensivstation

Wenn Sie schwerst krank gewesen sind und aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Schlafmedikamenten lange Zeit geschlafen haben, kann es sein, dass Sie Schwierigkeiten haben, sich daran zu erinnern, was genau passiert ist. Vielleicht haben Sie lebhaftere Träume, Albträume oder Halluzinationen, die Sie beunruhigen.

Vielleicht glauben Sie auch, das Personal der Intensivstation wollte Sie verletzen, während man unangenehme Behandlungen durchgeführt hat, um Ihnen bei der Genesung zu helfen. All diese Dinge sind normal, wenn man schwer krank gewesen ist, und können durch die Erkrankung selbst oder durch die Medikamente bedingt sein, die Sie erhalten haben. Es kann sein, dass es Ihnen schwer fällt, jedoch ist es hilfreich, mit einer Person seines Vertrauens darüber zu reden. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss oder über das man verärgert sein muss.

Im folgenden sind einige Informationen über Dinge, die auf einer Intensivstation passieren. Vielleicht hilft es Ihnen, die Dinge, die Sie erinnern, zu verstehen.

Personal auf der Intensivstation

Auf einer Intensivstation arbeiten sehr viele Menschen, die Sie während ihrer Erkrankung begleiten. Ärzte auf der Intensivstation sind meistens auch Narkoseärzte. Sie sind also auch speziell ausgebildet, um Ihnen bei Schmerzen zu helfen. Ebenso wie Pflegekräfte werden Sie auch Sprachtherapeuten, Krankengymnasten oder Diätassistenten treffen wie auch andere Fachkräfte. Sie werden sehr viele dieser Menschen treffen, sich aber später nur an einige Namen oder Gesichter erinnern.

- Ärzte

Auf einer Intensivstation ist normalerweise ein Chefarzt, der ein Team von Ärzten leitet. Der Chefarzt und sein Team sehen jeden Patienten jeden Tag und entscheiden welche Therapie und Pflege benötigt wird. Eventuell werden Sie auch von anderem Personal begleitet, und Sie erinnern sich vielleicht, wie Sie untersucht wurden, oder wie man über Ihre Behandlung gesprochen hat. Die Ärzte und ihr Team werden jeden Tag zu Ihnen kommen, um zu schauen, wie sich Ihr Gesundheitszustand entwickelt. Sie werden Sie untersuchen, ihre Lungen mit einem Stethoskop abhören oder auf Ihre Wunden schauen, sofern Sie welche haben, um die weitere Behandlung und Pflege planen zu können. Andere spezialisierte Ärzte werden Sie vielleicht auch besuchen. Dies können Ärzte für Innere Medizin, Chirurgen oder Orthopäden sein, die Sie eventuell schon vor dem Aufenthalt auf der Intensivstation behandelt haben.

- Pflegekräfte

Auf einer Intensivstation ist eine Pflegekraft für einen oder zwei Patienten zuständig. Die für Sie zuständige Pflegekraft ist für den Großteil der Pflege verantwortlich, und wird besonders in der Anfangszeit sehr viel Zeit an Ihrem Bett verbringen. Die Pflegekräfte arbeiten auch sehr eng mit anderen Berufsgruppen zusammen, wie etwa den Ärzten oder den Physiotherapeuten, um dafür Sorge zu tragen, dass Sie die richtige Behandlung zur richtigen Zeit bekommen.

Die Pflegenden werden Aufgaben für Sie übernehmen, die Sie im Moment nicht selber machen können, wie etwa :

- Blutuntersuchungen durchführen
- Die Behandlung den Untersuchungsergebnissen anpassen
- Verabreichen von Medikamenten und Flüssigkeiten, wie Sie vom Arzt verordnet sind
- Dokumentieren von Werten wie Blutdruck, Puls, Sauerstoffgehalt im Blut
- Sekret und Schleim aus der Lunge entfernen
- Verändern der Liegeposition im Bett, um Druckschäden vorzubeugen
- Zähneputzen und Befeuchten der Schleimhaut
- Waschen des Patienten im Bett
- Wechseln der Bettwäsche
- Befeuchten der Augen, um ein Austrocknen zu verhindern

- Physiotherapeuten

Während Ihres Aufenthaltes auf der Intensivstation werden Sie auch von einem Physiotherapeuten behandelt. Diese werden versuchen ihre Lungen frei zu halten, indem Sie Ihnen Atemtherapie anbieten. Auch werden Sie Ihre Arme und Beine bewegen, während Sie schlafen, um Ihre Muskeln zu aktivieren, und die Gelenke beweglich zu erhalten. Wenn Sie künstlich beatmet werden, so wird der Physiotherapeut versuchen, Ihre Atemmuskulatur zu stärken, damit Sie möglichst bald ohne Beatmungsgerät atmen können. Auch beugt dies einer Lungenentzündung vor.

Sobald sich Ihr Zustand verbessert, wird der Physiotherapeut Ihre Muskeln mehr trainieren, so dass Sie schon bald das Bett verlassen können, und selbstständig laufen können.

- Diätassistenten

Diese Mitarbeiter kümmern sich um Ihren Ernährungsbedarf, und wie Sie ernährt werden. Eventuell werden Sie durch eine Ernährungssonde ernährt (ein Schlauch, der durch die Nase bis in den Magen führt), oder falls Sie keine Nahrung über den Magen aufnehmen können, werden Sie über eine Infusion direkt in die Vene ernährt.

- Sprachtherapeuten (Logopäden)

Ein Sprachtherapeut kann zu Ihnen kommen, insbesondere falls Sie tracheotomiert sind (eine Tracheotomie ist ein so genannter „Luftröhrenschnitt“, bei dem ein kleiner Schlauch in ein Loch am Hals gesteckt wird, welcher dann an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist). Der Sprachtherapeut kann später erkennen, ob Sie ein Sprechventil auf das Tracheostoma bekommen können, welches das Sprechen ermöglicht. Auch wird der Sprachtherapeut regelmässig überprüfen, ob Sie ausreichend schlucken können, um wieder normal essen und trinken zu können.

Ihre Erholung planen

Nachdem man schwer krank gewesen ist, kann es durchaus mehrere Monate dauern, um sich wieder zu erholen. Das Personal wird eventuell Gesundheitstests durchführen, um frühzeitig physische oder psychologische Probleme zu erkennen, die Sie aufgrund ihrer Erkrankung erleiden könnten.

Wenn man befürchtet, dass für Sie das Risiko solcher Probleme besteht, wird man eventuell mehr Tests an folgenden Zeitpunkten durchführen:

- Bevor Sie die Intensivstation verlassen
- Bevor Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden
- 3 Monate nach der Entlassung von der Intensivstation

Welche Tests tatsächlich gemacht werden, hängt natürlich von Ihrer Entwicklung ab.



Wenn Sie die Intensivstation verlassen

Bevor Sie die Intensivstation verlassen

Wenn Sie sich erholen, werden Sie die lebensnotwendigen Geräte, die Ihre Körperfunktionen unterstützen und Ihren Zustand überwachen, nicht mehr benötigen. Die Physiotherapeuten werden Ihnen Übungen zeigen, die Ihre Muskeln stärken, damit Sie sich wieder normal bewegen können. Sie werden sich zu Beginn schlapp und müde fühlen. Sobald Sie in der Lage sind, wieder mehr Ihrer Pflege selbst zu übernehmen, werden Sie eventuell in einen anderen Bereich der Intensivstation verlegt, oder auf eine andere Abteilung des Krankenhauses, in der das Pflegeangebot geringer ist.

Verlegung auf die Allgemeinstation

Dies kann eine schwierige Zeit für Patienten und Angehörige sein, da Sie nun nicht mehr die eins-zu-eins Betreuung haben wie zu Beginn, aber immer noch nicht richtig gesund sind. Sie müssen vielleicht sogar einfachste Dinge neu erlernen, wie etwa laufen, essen, trinken oder atmen. Dies kann Einen ängstigen, doch ist es in dieser Phase der Gesundung normal. Wenn Sie auf die Normalabteilung verlegt werden, wird ein Arztbrief mitgegeben, der alle wichtigen Informationen enthält, z.B. über Ihren Verlauf und Ihre Medikamente, ggf. noch ausstehende Untersuchungen u.a.

Von nun an werden Sie vom Pflegepersonal der Abteilung betreut, jedoch werden Sie sich mit dem Intensivpflegepersonal besprechen, falls dies notwendig ist.

Die Besuchszeiten sind häufig nicht so flexibel wie auf der Intensivstation, und Sie werden wahrscheinlich mehr von anderen Patienten und Besuchern gestört werden. Ihre normalen Schlafgewohnheiten können durch die Intensivstation stark gestört sein, dies normalisiert sich jedoch im Laufe der Zeit.

Ruhen Sie sich aus, so oft es möglich ist. Eventuell kann Ihnen Musik über einen Kopfhörer helfen zu entspannen und die Zeit zu vertreiben.



Rückkehr nach Hause – was hat sich verändert ?

Das Krankenhaus zu verlassen und nach Hause zurückzukehren ist ein großer Schritt in Ihrer Genesung, und war für lange Zeit ein Ziel, auf das Sie hingearbeitet haben.

Es ist ein guter Schritt, aber es braucht Zeit und ist mühsam, in das normale Leben zurückzukehren. Bevor Sie das Krankenhaus verlassen, wird der Physiotherapeut Ihnen einen Übungsplan erstellen, der Sie bei der Genesung unterstützt. Ist dies nicht der Fall, so fragen Sie oder ein Angehöriger danach.

Wenn Sie das Krankenhaus verlassen

Wenn es Ihnen gut genug geht, um das Krankenhaus zu verlassen, wird eine Pflegeeinschätzung vorgenommen, um beurteilen zu können, welche Schwierigkeiten Sie zu Hause erwarten. Dies beinhaltet neben psychologischen und emotionalen Problemen auch das Ausmaß der benötigten Pflege oder Hilfsmittel. Ihr Pflorgeteam sollte mit Ihnen über Ihre persönlichen Rehabilitationsziele sprechen (was Sie erreichen möchten, wenn es Ihnen besser geht) und wird die notwendigen Behandlungen und Pflege organisieren.

Wenn Sie das Krankenhaus verlassen, werden Sie folgende Unterlagen mitbekommen :

- Arztbrief, ggf einen Pflegeüberleitungsbogen
- Kontaktdaten Ihres Reha-Koordinators
- ggf. eine Kopie Ihres Rehabilitationsplans

Wenn Sie nach Hause kommen

Sie werden nicht dieselbe Unterstützung haben, wie Sie es aus dem Krankenhaus gewohnt sind und es wird eine schwere Zeit für Sie und Ihre Angehörigen sein. Es ist normal, dass man sich zeitweise depressiv oder frustriert fühlt, weil man keine Fortschritte sieht. Sich kleine Ziele im Alltag zu setzen kann Ihnen helfen sich zu erholen und Fortschritte zu erkennen. Kleine Ziele könnten sein, sich ein Getränk selber zuzubereiten oder ein paar Schritte mehr zu gehen, ohne ausruhen zu müssen. Fordern Sie sich nicht zu sehr, da Sie dies eher zurückwerfen kann und die Erholung länger dauern kann. Wenn Sie kritisch krank gewesen sind, fühlen Sie sich vielleicht müde und sind kraftlos. Es braucht Zeit, bevor Sie sich gut genug fühlen, um das alltägliche Leben zu meistern und viele Monate später werden Sie erst in ihrer alten Form sein.

Setzen Sie sich Ziele, die Ihnen helfen, in Ihr normales Leben zurückzukehren und befolgen Sie den Übungsplan Ihres Physiotherapeuten. Übertreiben Sie es nicht mit den Übungen, da es Sie zurückwerfen kann. Sie sollten sich langsam steigern, um wieder zu Kräften

zu kommen, aber achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Ruhepausen machen. In den ersten Tagen sollten Sie es ruhig langsam angehen lassen.

Wenn Sie eine Operation hatten, so halten Sie sich an die Anweisungen Ihres Chirurgen. Ihr Körper zeigt Ihnen, wenn Sie müde werden oder Schmerzen haben. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Atemnot verspüren, stoppen Sie ihre Aktivitäten und ruhen Sie sich aus.

Überprüfung Ihrer Genesung

Ihr Behandlungsteam wird Ihnen eventuell ein Treffen 2 oder 3 Monate nach der Entlassung von der Intensivstation anbieten. Dieses Treffen hat zum Ziel, über physische, psychologische oder andere Probleme zu besprechen, die sich seit der Entlassung eingestellt haben. Wenn Ihre Rehabilitation langsamer wie erwartet voranschreitet, so kann man Sie eventuell an eine geeignete Rehabilitationseinrichtung verweisen.

Wen kann ich um Hilfe bitten ?

Wenn Sie wieder zu Hause sind, ist Ihr Hausarzt erster Ansprechpartner für Ihre Pflege und Rehabilitation. In den meisten Fällen wird sich der Hausarzt mit dem Krankenhaus in Verbindung setzen, um für Sie nach Ihrer schweren Erkrankung zu sorgen. Er wird Sie, falls dies nötig ist, an geeignete Institutionen verweisen wie etwa eine ambulante Physiotherapie. Wenn Ihr Hausarzt Ihnen nicht weiterhelfen kann, so können Sie sich an das Personal der Intensivstation wenden, auf der Sie behandelt wurden. Eventuell wurde Ihnen auch schon bei der Entlassung Kontaktdaten eines Mitarbeiters mitgeteilt, an den Sie sich wenden können.

Sozialleben und Hobbies

Wenn Sie ernsthaft krank gewesen sind, kann es sein, dass Sie viele Dinge anders wahrnehmen, und Sie auch Dinge nicht mehr tun möchten, die Ihnen früher Spass gemacht haben. Beispielsweise kann es sein, dass Sie sich nicht in der Lage fühlen, viele Menschen um sich herum zu haben, dann beginnen Sie zunächst damit, ein oder zwei Freunde gleichzeitig zu empfangen. Es mag sein, dass es Ihnen schwer fällt, sich zu konzentrieren, und Sie vielleicht dem Fernsehprogramm nicht folgen können. Ihre Konzentration wird sich steigern. Während der Genesungszeit kann es sein, dass Sie vergesslich sind, doch normalerweise wird auch das Gedächtnis besser, je mehr Sie sich erholen.

Ihre Genesung wird eine lange Zeit dauern und wenn es Ihnen besser geht und Sie anfangen mehr zu tun, können Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst. Während dieser Zeit kann es sein, dass Sie das Selbstvertrauen verlieren, sich um Ihre Genesung sorgen oder sich einfach depressiv fühlen. Darüber mit engen Freunden oder Familienangehörigen zu reden kann oft helfen.

Beziehungen und Freunde

Nachdem Sie schwer krank gewesen sind, scheinen Sie und auch ihre Freunde sich verändert zu haben. Unter Umständen wirkt Ihre Familie aufgeregt und scheint nicht zu verstehen, weshalb Sie nun anders sind oder weshalb Sie sich nicht mehr für Ihre Hobbies oder Interessen begeistern können.

Ihre Familie und Freunde hatten Angst, Sie könnten sterben. Jetzt, wo Sie zu Hause sind, möchten Sie alles Mögliche für Sie tun. Wenn Sie das stört, sprechen Sie ganz ruhig mit ihnen darüber, wie Sie sich fühlen. Regen Sie sich nicht auf und werden Sie nicht ärgerlich. Sie mögen sich vielleicht nicht genau an die Zeit im Krankenhaus erinnern und das kann sehr verwirrend und beängstigend sein. Es kann hilfreich sein mit ihrer Familie darüber zu reden, wie Sie diese Zeit erinnern, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie krank waren und

was alles während ihres Aufenthaltes passiert ist. Wenn ihre Verwandten ein Tagebuch geführt haben, während Sie auf der Intensivstation waren, so kann es hilfreich sein, sich dieses gemeinsam anzuschauen.

Zurück in den Alltag

Viele Menschen haben Ängste, wenn sie nach einer schweren Krankheit zurück nach Hause oder an den Arbeitsplatz gehen. Es ist normal, darüber nachzudenken, ob man den Anforderungen gewachsen ist. Sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber, und überlegen Sie, was es Ihnen zu Hause einfacher machen kann. Wenn Sie berufstätig gewesen sind, dann kann es sein, dass Sie nicht von Anfang an wieder voll arbeiten können. Wenn es Ihnen wieder etwas besser geht, so kann es eine gute Idee sein, ein Treffen mit Ihren Arbeitskollegen und Ihrem Arbeitgeber zu organisieren. Je nach Arbeitsstelle ist es vielleicht möglich, zunächst einige Stunden pro Tag zu arbeiten. Wenn Sie kleinere Kinder haben, könnten Sie das Gefühl haben, Sie müssten schneller wieder in den normalen Alltag zurückzukehren. Tun Sie die wichtigen Dinge zuerst – andere Dinge können warten. Machen Sie ein „Nickerchen“, wenn auch Ihre Kinder schlafen und fragen Sie ruhig Freunde oder ihre Familie um Hilfe.

Sexuelle Beziehungen nach schwerer Krankheit

Es ist normal, sich darüber Gedanken zu machen, wann es wieder sicher ist, Sex zu haben. Ebenso wird sich Ihr Partner darüber Gedanken machen.

Folgende Punkte werden Sie vielleicht beschäftigen :

- Sind meine Narben genug geheilt ?
- Wenn ich medizinische Hilfsmittel wie etwa ein Colostoma, einen Katheter oder einen Herzschrittmacher trage, wird mich das behindern ?
- Wird es wehtun ?
- Bin ich stark genug ?
- Was, wenn mein Partner keinen Sex möchte ?
- Was, wenn ich keinen Orgasmus mehr erreichen kann ?

Sie sind vielleicht besorgt, weil Sie nicht wissen, was passieren wird. Wenn Sie sich über Ihre Kraft Sorgen machen, so vergleichen Sie die Kraft, die Sie für Sex benötigen haben, mit der Kraft, die Sie für Ihre täglichen Übungen brauchen. Wenn Sie Ihre Übungen bewältigen können, so könnten Sie auch stark genug für Sex sein. Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, über Sex zu reden, aber versuchen Sie sich einfach zu entspannen und behalten Sie Ihren Sinn für Humor. Zärtlichkeiten sind sehr wichtig. Lassen Sie es ganz langsam angehen, und warten Sie ab, was passiert. Manchmal können medizinische Probleme wie etwa Impotenz (die Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen) Ihr Sexleben nachhaltig beeinflussen. Wenn dies ein Problem für Sie ist, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.



Wie eine kritische Erkrankung ihren Körper beeinträchtigt

Kraftlosigkeit und Gewichtsverlust

Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie sich am Anfang schlapp und müde fühlen. Ihre Muskeln haben sehr viel Kraft verloren, während Sie krank und bettlägerig waren. Je länger Sie krank gewesen sind, desto mehr Muskelkraft haben Sie verloren. Wenn Sie an einem Beatmungsgerät beatmet worden sind, haben Sie wahrscheinlich schneller an Muskelkraft verloren. Aufgrund des Muskelverlustes haben Sie auch an Gewicht verloren. Sie werden wieder an Gewicht zunehmen, sobald es Ihnen besser geht und Sie anfangen, Ihre Muskeln zu trainieren. Sie werden wieder kräftiger, aber es wird einige Zeit dauern. Um sich körperlich zu erholen, braucht es eher Monate als Wochen und es dauert vielleicht bis zu 18 Monaten, bevor Sie sich wieder richtig gut fühlen. Setzen Sie sich realistische Ziele. Ein Tagebuch zu führen, in welchem Sie lesen können, wenn es Ihnen nicht so gut geht, kann Ihnen helfen zu erkennen, welche Fortschritte Sie tatsächlich machen. Auch wenn Sie sich nicht vollständig erholen, können Sie dennoch viel erreichen und ein erfülltes Leben haben. Es gibt Menschen, die über Monate schwer krank waren und denen man ein Jahr später nichts mehr ansieht. Bleiben Sie optimistisch, selbst wenn es bedeutet, dass Sie einiges in Ihrem Leben ändern müssen.

Atmung

Es kann sein, dass Sie tracheotomiert worden sind. Dabei wird ein kleines Loch am Hals gemacht, in den ein Schlauch eingeführt wird. Dieser wird dann an ein Beatmungsgerät angeschlossen. Die Tracheotomie macht es Ihnen leichter zu atmen und man kann Sie auch schneller vom Beatmungsgerät entwöhnen. Wenn Sie eine Tracheotomie bekommen haben, so werden Sie eine Narbe am Hals haben, die mit der Zeit kleiner wird und kaum zu sehen sein wird. Machen Sie die Atemübungen, die Ihnen der Physiotherapeut aufgegeben hat, da diese Ihre Muskulatur stärken und einer Lungenentzündung vorbeugen.

Ihre Stimme

Wenn Sie eine Atemunterstützung erhalten haben, kann es sein, dass sich Ihre Stimme verändert hat. Zu Beginn wird Ihr Hals weh tun, also überansprechen Sie Ihre Stimme nicht. Versuchen Sie beim Sprechen Pausen zu machen und trinken Sie reichlich Wasser. Sie könnten - bedingt durch das Pflaster, welches den Beatmungsschlauch in Position hält - Einrisse am Mundwinkel haben. Ebenso können Sie einen trockenen Mund haben, da nicht genügend Speichel produziert wird.

Ihre Haut und Haare

Nach Ihrer schweren Krankheit kann Ihre Haut besonders trocken sein oder jucken. Die Haut regelmäßig einzucremen kann Ihnen Linderung verschaffen.

Sie werden vielleicht bemerken, dass sich Ihre Haare verändert haben und eventuell haben Sie auch Haare verloren. Dies ist nicht unüblich und kann sogar noch nach Monaten auffallen. Die Haare wachsen normalerweise nach, aber es kann sein, dass die Haare mehr gewellt, glatt oder dünner werden oder sich die Farbe ändert.

Schrammen

Hatten Sie eine Infusion oder Katheter, die in den Körper eingebracht wurden, werden Sie Schrammen oder Narben haben. Diese finden Sie normalerweise an den Händen, Armen, am Hals, an den Seiten des Brustkorbes oder auch in der Leiste. Auch auf der Bauchdecke werden Sie Einstichstellen bemerken, welche von einer Blutverdünnungsspritze kommen.

Veränderung beim Hören, Schmecken, Gefühl und Geruch

Ihre Sinne und Wahrnehmungen können durch den Intensivaufenthalt beeinträchtigt sein, jedoch hält dies üblicherweise nicht sehr lange an. Ihr Gehör, die Sehkraft, der Geruchssinn oder das Gefühl kann sich verändert haben, was im ersten Moment sehr ungewohnt ist. Einige Medikamente können Ihr Hörvermögen verändern, andere Medikamente können einen metallischen Geschmack im Mund verursachen. Wenn Sie beispielsweise über eine Magensonde oder direkt in die Vene ernährt worden sind und nun beginnen, wieder normal zu essen und zu trinken, schmeckt es vielleicht intensiver oder einfach anders. Der Geruchssinn kann auch betroffen sein, da dieser sehr eng mit dem Geschmack zusammenhängt. Ihre Augen können trocken sein und weh tun, wenn Sie für längere Zeit sediert gewesen sind. Auch können die Augen geschwollen und aufgedunsen sein aufgrund der vielen Flüssigkeit, die Sie bekommen haben. Berührungen können sich seltsam anfühlen oder Sie verspüren ein Kribbeln in Teilen Ihres Körpers. Dies kann durch Medikamente hervorgerufen werden oder auch Ausdruck Ihrer Erkrankung sein. Dies ändert sich im Laufe der Zeit und sollte sich irgendwann wieder normalisieren.

Probleme mit dem Toilettengang

Patienten auf der Intensivstation bekommen sehr häufig einen Schlauch in die Harnblase eingelegt. Man nennt dies einen Blasenkateter. Er leitet den Urin aus der Blase ab und ermöglicht dem Personal, ihren Flüssigkeitshaushalt zu kontrollieren. Wenn der Schlauch entfernt wird, kann es sein, dass die Muskelfunktion geschwächt ist und es ihnen schwer fällt, Ihre Blasenfunktion zu kontrollieren. Keine Sorge, auch dies normalisiert sich gewöhnlich wieder.

Wenn Sie Probleme beim Wasser lassen haben, könnte dies von einer Blasenentzündung kommen. In diesem Fall informieren Sie umgehend ihren Arzt oder die zuständige Pflegekraft. Anzeichen dafür können sein :

- Sie können für mehrere Stunden keinen Urin lassen
- Sie erfahren einen brennenden Schmerz beim Wasser lassen
- Blut im Urin

Einige Medikamente wirken sich auf die Menge und auch die Farbe des Urins aus oder auch die Häufigkeit, mit der Sie Wasser lassen müssen. Diese Medikamente können auch ihre Darmfunktion beeinflussen. Wenn Sie diese Dinge beunruhigen, sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber.

Rauchen

Wenn Sie vor der Erkrankung geraucht haben, wäre jetzt eine gute Zeit, um damit aufzuhören. Wenn Sie während Ihres Aufenthaltes mit dem Rauchen aufgehört haben, so fangen Sie nicht wieder damit an, wenn Sie zuhause sind. Waren Sie während Ihres Aufenthaltes künstlich beatmet, so kann Rauchen Ihre Lungen noch mehr schädigen.



Wie werde ich mich fühlen, wenn ich auf der Intensivstation gewesen bin ?

Nachdem Sie kritisch krank gewesen sind, wird es bis zu 18 Monate dauern, bis Sie sich wieder vollständig erholt haben. Sich schwach zu fühlen und mit sehr viel Mühe einfache Dinge zu erledigen wie sich anzuziehen oder nur herumzulaufen kann Sie sehr missmutig stimmen. Wenn Sie insbesondere zu Beginn die Hilfe von vielen Menschen benötigen, kann Sie das Gefühl überkommen, Ihre Unabhängigkeit verloren zu haben. Ihre Stimmung kann sehr schwankend sein und vielleicht erleben Sie folgendes :

- Sie fühlen sich aufgelöst und weinerlich
- Sie fühlen sich ständig müde
- Sie sind unfähig, ausreichend zu schlafen
- Sie vernachlässigen ihr Äusseres
- Sie sind aufbrausend und bissig
- Sie fühlen sich schuldig, so viel Aufwand und Sorgen zu verursachen
- Sie sind vergesslich
- Sie haben keinen Appetit
- Sie haben keine Vorstellung davon, was passiert ist und wie krank Sie wirklich waren
- Sie sind erschrocken, dass Sie fast gestorben sind
- Sie sind ängstlich, dass Sie erneut krank werden könnten
- Sie sind besorgt, wie lange es dauert, bis Sie genesen sind

Ihre Familie wird froh sein, Sie wieder zuhause zu haben, aber Sie können vielleicht nicht verstehen, weshalb Sie traurig sind. Sprechen Sie mit Ihnen über Ihre Gefühle. Konsultieren Sie auch Ihren Hausarzt – er kann Ihnen eine Therapie anbieten, um diese schwere Zeit zu überstehen. Wenn Sie sich erholt haben und aktiver werden, stellen sich Ihnen immer neue Herausforderungen. Dies kann Ihnen ein Gefühl von Angst geben – bleiben Sie ruhig, und atmen Sie tief durch.

Wenn Sie die Intensivstation verlassen haben, kann es sein, dass Sie einige psychologische Probleme erfahren, wie etwa :

- Lebhaftere Träume
- Albträume
- Flashbacks (plötzliches Wiedererinnern, in lebhaften Details, eine vergangene Erfahrung)

- Halluzinationen
- Angst
- Verlust von Selbstvertrauen

Manchmal können diese Symptome durch bestimmte Geräusche, Düfte oder etwas, das Sie sehen, hervorgerufen werden.

Dies geht nach einiger Zeit vorbei.

Schlaf

Sie benötigen regelmässigen Schlaf, um Ihren Körper gesund zu halten. Es kann eine Weile dauern, bis Sie wieder in Ihren normalen Schlafrhythmus zurückfinden. Sie können vielleicht schlecht einschlafen oder Sie wachen öfter in der Nacht auf. Wenn Sie Schlafprobleme haben, versuchen Sie abends Kaffee oder Tee zu vermeiden, da das Koffein Sie am schlafen hindern kann. Etwas lesen oder Radio hören kann Ihnen unter Umständen auch helfen einzuschlafen. Ihr Hausarzt kann Ihnen bei Schlafstörungen auch weiterhelfen und sobald Sie wieder aktiver werden, sollte sich dieses Problem auch wieder normalisieren.

Verstehen, was Ihnen passiert ist

Jeder Mensch erlebt seinen Aufenthalt auf der Intensivstation anders. Für einige ist diese Erfahrung nicht mehr beängstigend, wie bei jedem Krankenhausaufenthalt. Einige haben keine konkrete Erinnerung oder versuchen die Zeit zu vergessen. Für andere wiederum kann es eine sehr traumatische Erfahrung sein und es kann einige Zeit dauern, bis Sie mit dieser Erfahrung zurechtkommen. Die starken Medikamente wie auch die Behandlung, die das Personal der Intensivstation durchführen muss, um Sie zu unterstützen, haben Einfluss auf Ihren Körper und Ihren Geist. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Patienten auf der Intensivstation Halluzinationen, Alpträume oder Träume erleben, die für sie real erscheinen und sie auch ängstigen können. Manchmal haben Sie vielleicht das Gefühl gehabt, wach zu sein, aber Sie wussten nicht, wo Sie sind oder was passiert ist.

Halluzinationen und wahnhaftes Erleben

Es ist ganz normal, dass Patienten auf der Intensivstation Halluzinationen oder Alpträume erleben. Sie haben vielleicht geträumt, dass Sie gequält wurden, im Bett gefangen waren oder eingesperrt waren. Dies war vielleicht, weil man Ihnen Katheter eingelegt hat, die Ihre lebenswichtigen Funktionen unterstützt haben oder um ihren Zustand zu überwachen. Diese Furcht kann einige Wochen anhalten, auch nachdem Sie aus dem Krankenhaus entlassen wurden.

Eventuell haben Sie auch wahnhafte Gedanken gehabt, um den Erlebnissen, die Sie in Zeiten von Verwirrtheit gehabt haben, einen Sinn zu geben. Auch dies geht normalerweise nach einiger Zeit vorbei. Wenn Sie aufgrund dessen Angst haben, einen Termin im Krankenhaus wahrzunehmen, so nehmen Sie eine Person ihres Vertrauens mit zu diesem Termin. In einigen Fällen kommt es bei Patienten (und deren Angehörigen) nach deren Aufenthalt auf der Intensivstation zu sehr starken Symptomen von Stress. Dies wird Post-Traumatische Belastungsstörung (PTBS) genannt und kommt eher selten vor. Die meisten Patienten, die an einer PTBS leiden, erfahren Hilfe, indem Sie sich an eine professionelle Beratungsstelle wenden. Fragen Sie Ihren Hausarzt, der Sie an eine entsprechende Stelle verweisen kann.

Dinge die Ihnen über das Erlebte hinweghelfen können

Nachdem Sie das Krankenhaus verlassen haben, können noch Fragen über Ihren Aufenthalt auf der Intensivstation auftreten. Einige, wenige Krankenhäuser bieten eine Nachsorge an. Dies beinhaltet üblicherweise eine Einladung auf die Intensivstation, um sich das Umfeld anzuschauen, einige der Mitarbeiter wiederzutreffen und auch offene Fragen zu beantworten. Der Gedanke, zurück auf die Intensivstation zu gehen, kann in Ihnen Furcht auslösen und vielleicht brauchen Sie eine Weile, bis Sie bereit zu diesem Schritt sind. Wie auch immer, es kann sehr hilfreich sein sich anzuschauen, wo man gewesen ist und was genau mit einem passiert ist.

Sie werden sich nicht an alles erinnern können, was auf der Intensivstation passiert ist. Ihre Erinnerungen aufzuschreiben kann Ihnen helfen, sich an mehr zu erinnern und Ihre Erinnerungen zu ordnen. Sie können versuchen, sich an irgendetwas von jedem Tag zu erinnern, den Sie im Krankenhaus verbracht haben, um der Zeit, die Sie verloren haben, einen Sinn zu geben. Es mag hilfreich sein, Ihre Freunde und Verwandte zu fragen, was Sie erinnern. Wenn Ihre Verwandten oder Besucher ein Tagebuch geführt haben, so kann das Lesen darin Ihnen helfen besser zu verstehen, was mit Ihnen passiert ist. Es kann eine Weile dauern, bis Sie sich bereit fühlen, das Tagebuch zu lesen, und es kann sehr emotional sein, jedoch empfinden es viele Patienten, die das Tagebuch gelesen haben, als sehr hilfreich, das Geschehene zu verstehen. Wenn es Ihnen hilft, dann versuchen Sie die medizinische Seite Ihrer Behandlung zu verstehen. Das Personal der Intensivstation oder auch Ihr Hausarzt kann Ihnen dabei behilflich sein.



Gut essen, damit es ihnen wieder gut geht

Während des Aufenthaltes auf der Intensivstation haben Sie wahrscheinlich Ihre Nahrung in flüssiger Form über einen Schlauch, der durch die Nase in den Magen führt, oder direkt in die Vene erhalten. Ihr Körper wird das Fett, welches gespeichert war, aber auch Ihr Muskelgewebe gebraucht haben, um Energie zu gewinnen, um gegen Ihre Krankheit anzukämpfen.

Sie können Schwierigkeiten beim Essen haben weil :

- Sie sich nicht hungrig fühlen
- Sie Schmerzen im Bereich der Mundhöhle haben
- Das Essen anders schmeckt, oder
- Es Ihnen beim Schlucken weh tut.

Beginnen Sie mit kleinen Portionen, und essen Sie mehrmals am Tag. Anstatt eine komplette Mahlzeit zu essen, nehmen Sie kleine Mahlzeiten zu sich und zwei oder drei Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt. Sie können spezielle Milchgetränke und Desserts mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralien kaufen, so wie Sie Sie auch im Krankenhaus bekommen haben.

Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und ruhen Sie sich nach der Mahlzeit aus, um eine Magenverstimmung zu vermeiden. Wenn Ihr Essen sehr salzig oder besonders süß schmeckt, so kann es daran liegen, dass Ihr Geschmackssinn sich noch erholen muss. Dies ist normal und wird sich bald normalisieren – salzen oder süßen Sie Ihr Essen nicht nach. Wenn Sie gerne einmal Alkoholische Getränke zu sich nehmen, so besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt, um herauszufinden, dass es in Kombination mit Ihren Medikamenten sicher ist oder es Ihren Erholungsprozess nicht nachteilig beeinflusst. Selbst wenn es sicher ist, zu trinken, trinken Sie nicht zu viel. Manchmal kann es durch die Einnahme von starken Antibiotika zu Infektionen kommen, wie etwa einer Pilzinfektion im Mund. Dies kann zu einem weißen Belag auf Ihrer Zunge und dem Gaumendach führen und kann Sie beim Schlucken beeinträchtigen. Wenn Sie glauben, eine solche Infektion zu haben, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, denn dieser kann eine solche Infektion ganz einfach behandeln. Während Ihrer Genesung sollten Sie darauf achten, ausreichend zu trinken, um nicht auszutrocknen. Dies kann sich zeigen durch :

- Trockene Haut
- Wenig Urinproduktion, was schlecht für ihre Nierenfunktion ist
- Das Gefühl von Schläppheit und Müdigkeit.

Trinken Sie regelmäßig und über den Tag verteilt, damit es nicht zu einer Austrocknung kommt. Sie können heiße Getränke, Wasser oder auch Fruchtsaft zu sich nehmen. Sollten Sie mehr Unterstützung benötigen oder wenn Sie Symptome feststellen, die Sie ängstigen, konsultieren Sie Ihren Hausarzt. Auch sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen, wenn :

- Sie Schwierigkeiten haben, ihr normales Gewicht wieder zu erreichen
- Ihre Darmfunktion sich nicht normalisiert
- Sie Blut im Urin sehen
- Sie eine schlimme Magenverstimmung haben.

Ihr Hausarzt wird Sie beraten können oder Sie an einen Diätassistenten verweisen.

