

Εντατική Θεραπεία

Ένας οδηγός για ασθενείς και συγγενείς



Αυτός ο οδηγός περιέχει συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με την Εντατική Θεραπεία. Σου λέει πως μπορεί να αντιμετωπίζεται η κρίσιμη νόσος και πως μπορεί να μοιάζει η ανάρρωση. Δε θα αντιμετωπίσουν όλοι οι ασθενείς αυτά που αναφέρονται αλλά είναι πιο πιθανό αν έχουν παραμείνει στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας παραπάνω από μερικές ημέρες.

Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του οδηγού έχει γραφτεί για ασθενείς αλλά υπάρχει μια ενότητα ειδικά για συγγενείς και επισκέπτες. Διαβάζοντας αυτό τον οδηγό, οι συγγενείς θα μάθουν τι μπορεί να περιλαμβάνει η ανάρρωση ενός ασθενούς και θα τους δοθούν οι απαντήσεις σε κάποιες από τις ερωτήσεις που μπορεί να έχουν.

Περιεχόμενα

■ Εισαγωγή	3
■ Πληροφορίες για συγγενείς, φίλους και επισκέπτες	4
■ Ο χρόνος σου στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ)	9
■ Όταν φύγεις από τη ΜΕΘ	12
■ Επιστροφή στο σπίτι -πώς θα είναι η ζωή τώρα ;	13
■ Πώς μία κρίσιμη νόσος μπορεί να επηρεάσει το σώμα σου	16
■ Πώς μπορεί να νιώθω μετά τη νοσηλεία μου στη ΜΕΘ ;	18
■ Τρώγοντας καλά για να γίνω καλύτερα	21



Εισαγωγή

Η ανάρρωση είναι συχνά μία μακροχρόνια και αργή διαδικασία. Αρχικά οι ασθενείς μπορεί να μη θέλουν να διαβάσουν αυτές τις πληροφορίες ,οπότε αν είσαι συγγενής ,παρακαλώ κράτησε αυτό τον οδηγό και δώσε το στον ασθενή όταν είναι έτοιμος.

Ένα από τα πιο τρομακτικά πράγματα όταν έχεις μια κρίσιμη νόσο είναι το να μη γνωρίζεις τι πρόκειται να συμβεί. Αυτός ο οδηγός μπορεί να μην απαντήσει όλες τις ερωτήσεις σου , αλλά θα απαντήσει αρκετές από αυτές . Θα προσπαθήσει να σου πει τι μπορεί να συμβεί και που μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες.

Κάθε ενότητα καλύπτει ένα διαφορετικό στάδιο της θεραπείας και της ανάρρωσης. Μπορείς να το διαβάσεις ολόκληρο , ή μπορείς να διαβάζεις κάθε ενότητα όταν χρειάζεται.

Αυτός ο οδηγός έχει δημιουργηθεί από το ICUsteps , ένα φιλανθρωπικό οργανισμό που υποστηρίζει ασθενείς της Εντατικής Θεραπείας. Η συγγραφή του οδηγού έχει γίνει από ανθρώπους που είτε έχουν νοσηλευτεί στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας ή είναι στενοί συγγενείς κάποιου που έχει νοσηλευτεί. Επίσης έχει αξιολογηθεί από ένα ευρύ πληθυσμό επαγγελματιών της Εντατικής Θεραπείας.

Εάν έχετε οποιοδήποτε σχόλιο σχετικά με αυτό τον οδηγό θα θέλαμε να το ακούσουμε. Επισκεφθείτε το διαδικτυακό τόπο μας icusteps.org, όπου μπορείτε να συμπληρώσετε τη φόρμα επικοινωνίας μας , ή να στείλετε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου απευθείας τα σχόλια σας στο contact@icusteps.org.



Πληροφορίες για συγγενείς , φίλους και επισκέπτες

Ένας ασθενής μπορεί να είναι στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας λόγω ενός ατυχήματος , μίας ασθένειας , ή για θεραπεία μετά από μία μείζονα χειρουργική επέμβαση , και οι συγγενείς και φίλοι του θα ανησυχούν για αυτόν. Αυτή η ενότητα δίνει πληροφορίες που θα πρέπει να σε καθησυχάσουν και να σε ενημερώσουν που να απευθυνθείς για βοήθεια όταν τη χρειαστείς.

Οι πρώτες μέρες

Ο συγγενής και ο φίλος σου έχουν εισαχθεί στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) γιατί το σώμα τους δε μπορεί να λειτουργήσει κανονικά. Αν δε λάβουν εξειδικευμένη φροντίδα μπορεί να έχουν σοβαρές μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία τους ή μπορεί να πεθάνουν. Βλέποντας τον ασθενή εκεί για πρώτη φορά μπορεί να είναι πολύ στενόχωρο. Είναι πιθανό να είναι συνδεδεμένοι με ένα αριθμό μηχανημάτων και αντλιών και συχνά θα μοιάζουν πολύ διαφορετικοί από ό,τι συνήθως δείχνουν. Όταν ένας ασθενής εισάγεται πρώτη φορά σε μία ΜΕΘ , είναι φυσιολογικό να νιώθεις αβοήθητος , και απελπισμένος για να μάθεις ότι μπορείς σχετικά με τη πιθανότητα ανάρρωσης τους. Όμως , ο ασθενής θα χρειαστεί χρόνο για να ξεκουραστεί το σώμα του και να ξεπεράσει το χτύπημα της τόσο σοβαρής νόσου. Κάποιες φορές θα λαμβάνουν ισχυρά αναλγητικά ή κατασταλτικά για να βοηθηθεί η έναρξη της ίασης. Αν έχεις ερωτήσεις σχετικά με το τι γίνεται , ρώτησε το προσωπικό της ΜΕΘ. Θα απαντήσουν τις ερωτήσεις σου όσο πιο καλά μπορούν αλλά δε θα σου δώσουν ψεύτικες ελπίδες. Το προσωπικό με χαρά θα εξηγήσει τι κάνουν και θα μπορούν να σε ενημερώνουν όσο περνάει ο χρόνος. Κάποιες φορές οι ασθενείς στη ΜΕΘ μπορεί να πρέπει να μεταφερθούν στη ΜΕΘ ενός διαφορετικού νοσοκομείου. Αυτό μπορεί να γίνει γιατί ο ασθενής χρειάζεται εξειδικευμένη φροντίδα που δεν είναι διαθέσιμη τοπικά , οι κλίνες χρειάζονται για καινούργιους πιο σοβαρά ασθενείς ή γιατί δεν υπάρχουν αρκετές. Αυτό μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό για εσένα και μπορεί να χρειαστεί να ταξιδεύεις μακριά για να επισκεφθείς το φίλο ή το συγγενή σου. Όμως οι ασθενείς μεταφέρονται σε διαφορετικό νοσοκομείο μόνο όταν είναι εντελώς απαραίτητο.

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω

Μπορεί να περάσουν ημέρες χωρίς αλλαγή στη κατάσταση του ασθενούς, Μπορεί να μην υπάρχει κάτι για εσένα να κάνεις από το είσαι δίπλα του και να περιμένεις. Οι νοσηλεύτριες συχνά θα λένε τι κάνουν ακόμα και όταν ο ασθενής είναι χωρίς αισθήσεις. Αυτό γίνεται γιατί παρόλο που ο ασθενής μπορεί να είναι ισχυρά κατεσταλμένος , μπορεί να έχει την αίσθηση της επαφής , αν και είναι απίθανο να θυμούνται πράγματα τόσο ξεκάθαρα όπως αν ήταν σε πλήρη συνείδηση.

- Βοηθώντας τον ασθενή

Οι νοσηλευτές μπορεί να σου ζητήσουν να φέρεις κάποια από τα προσωπικά αντικείμενα του ασθενούς, όπως το αγαπημένο τους άρωμα ή τη μουσική. Το να μιλάς στο συγγενή ή φίλο σου μπορεί επίσης να βοηθήσει. Το να διατηρήσεις μία μονόπλευρη συζήτηση μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά το να μιλάς για κοινές εμπειρίες διακοπών και καλών στιγμών μπορεί να κάνει και εσένα να νιώθεις καλύτερα επίσης. Επίσης μπορείς να δοκιμάσεις να τους διαβάσεις μία εφημερίδα, ένα περιοδικό ή ένα βιβλίο. Ακόμα και όταν ο ασθενής έχει συνείδηση, μπορεί να σου φανεί δύσκολο να επικοινωνήσεις μαζί τους. Αν δε μπορούν να μιλήσουν, μπορεί να είναι ικανοί να γράψουν, να συλλαβίσουν λέξεις δείχνοντας τους κάποια γράμματα, αριθμούς και κοινές λέξεις που έχεις γράψει σε ένα φύλλο χαρτιού.

- Βοηθώντας το προσωπικό

Κάποιοι συγγενείς θεωρούν χρήσιμο να αναμειχθούν περισσότερο στη φροντίδα του ασθενούς κατά την ανάρρωσή τους. Μπορεί να είναι δυνατόν να βοηθήσεις κάνοντας πράγματα όπως το βούρτσισμα των δοντιών τους ή κάνοντας μάλαξη ή ενυδάτωση των χεριών και των ποδιών τους. Αυτό εξαρτάται από το πόσο άρρωστος είναι ο ασθενής, και δε θα είναι πάντα δυνατόν αλλά αν θέλεις να βοηθήσεις με αυτό το τρόπο, ρώτα το προσωπικό. Μπορείς να βοηθήσεις το προσωπικό της ΜΕΘ επιλέγοντας ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο να είναι η κύρια επαφή. Το προσωπικό θα ενημερώνει τη κύρια επαφή για το πώς είναι ο ασθενής και αυτός θα μεταφέρει τις πληροφορίες στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Αυτό θα γλιτώσει χρόνο και για το προσωπικό και τους συγγενείς.

- Ημερολόγια ασθενούς

Συχνά, οι συγγενείς βρίσκουν χρήσιμο να διατηρούν ημερολόγιο σχετικά με το τι συμβαίνει. Μπορεί να σε βοηθήσει να κοιτάξεις πίσω και να δεις μικρές προόδους που έχει κάνει ο ασθενής. Ένα ημερολόγιο μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμο αργότερα για τον άνθρωπο που νοσεί. Μπορεί να έχουν πολύ συγκεχυμένες αναμνήσεις από τη παραμονή τους στη ΜΕΘ ή να μην έχουν καθόλου αναμνήσεις. Ένα ημερολόγιο μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τι τους συνέβη και να καλύψουν τα κενά στη μνήμη τους.

- Πρόληψη λοιμώξεων

Οι ασθενείς που είναι βαρέως πάσχοντες μπορεί να έχουν δυσκολία στο να αντιμετωπίσουν τις λοιμώξεις και, εξαιτίας του πόσο σοβαρά νοσούν εξ αρχής, αυτό μπορεί να είναι πολύ σοβαρό. Το προσωπικό θα κάνει ότι μπορεί να εξασφαλίσει ότι ο ασθενής είναι προστατευμένος. Μπορείς να βοηθήσεις και εσύ πλένοντας τα χέρια σου και χρησιμοποιώντας τις αντιμικροβιακές κρέμες, γέλη ή σπρέι που θα δεις τριγύρω στη μονάδα πριν πας κοντά ή ακουμπήσεις τον ασθενή. Θα πρέπει να ζητήσεις και από τους άλλους επισκέπτες να κάνουν το ίδιο.

Άλλα πράγματα που μπορεί να περιμένεις

Μπορεί να υπάρξουν φορές που το προσωπικό θα σου ζητήσει να φύγεις δίπλα από τον ασθενή. Αυτό συμβαίνει γιατί κάποιες από τις απαραίτητες ιατρικές πράξεις δεν είναι ευχάριστες και μπορεί να σε αναστατώσουν. Επίσης δίνει χώρο στο προσωπικό να κάνει τη δουλειά του.

- Θεραπεία

Αν ο ασθενής είναι σε μηχανικό αερισμό (σε αναπνευστήρα), οι νοσηλευτές πρέπει συχνά να καθαρίζουν το θώρακα από τις εκκρίσεις και τα υγρά. Αυτό το κάνουν βάζοντας ένα πιο λεπτό σωλήνα στο σωλήνα από όπου αναπνέει για να αναρροφήσουν τις εκκρίσεις. Αυτό είναι αρκετά θορυβώδες και μπορεί να προκαλέσει βήχα ή εμετό στον ασθενή. Τα υγρά που χορηγούνται στον ασθενή για να τον διατηρήσουν ενυδατωμένο μπορεί να τους κάνουν

να δείχνουν φουσκωμένοι και πρησμένοι . Αυτό είναι φυσιολογικό και θα βελτιωθεί όταν ο ασθενής γίνει καλύτερα. Κάποια από τα μηχανήματα που ο ασθενής είναι συνδεδεμένος έχουν συναγερμούς που μπορεί να χτυπούν έτσι ώστε το προσωπικό να γνωρίζει ότι κάτι πρέπει να γίνει , όπως ένα υγρό έγχυσης που πρέπει να αλλάχτεί . Συνήθως , δεν υπάρχει κάτι να ανησυχήσεις – το προσωπικό θα παρακολουθεί στενά διαρκώς τον ασθενή.

- Συμπεριφορά

Κάποιες φορές ο ασθενής μπορεί να συμπεριφερθεί εκτός εαυτού . Αυτό μπορεί να είναι λόγω της ασθένειας του ή των φαρμάκων. Μπορεί να είναι σε διέγερση , σε σύγχυση , φοβισμένοι ή παρανοϊκοί . Η παράνοια είναι μια μορφή άγχους ή φόβου που μπορεί να σε κάνει να πιστέψεις ότι οι άνθρωποι σχεδιάζουν κάτι εναντίον σου ή προσπαθούν να σε βλάψουν. Μπορεί επίσης να έχουν παραισθήσεις (να βλέπουν πράγματα που δεν υπάρχουν στη πραγματικότητα) και εφιάλτες που είναι πολύ αληθινοί σε αυτούς. Οι ασθενείς κάποιες φορές πιστεύουν ότι το προσωπικό προσπαθεί να τους κάνει κακό. Αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά δυσάρεστο για εσένα και τον ασθενή αλλά θα βελτιωθεί όταν γίνουν καλύτερα και αρχίζουν να αναρρώνουν. Εάν ο ασθενής στη ΜΕΘ έχει λάβει κατασταλτικά , αυτά θα μειώνονται σταδιακά όσο ο ασθενής βελτιώνεται . Αυτή η διαδικασία λέγεται απογαλακτισμός. Ανάλογα με το πόσο σοβαρή ήταν η νόσος τους , τα φάρμακα που χρειάστηκαν και το χρονικό διάστημα που ήταν σε καταστολή , η διαδικασία απογαλακτισμού μπορεί να διαρκέσει ώρες ή ημέρες. Κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού , ο ασθενής μπορεί να είναι βύθιος και σε σύγχυση ,ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια , αλλά είναι ένα απαραίτητο στάδιο και σημαίνει ότι βελτιώνονται.

Αν είσαι δυσαρεστημένος με τη φροντίδα που λαμβάνει ένας ασθενής

Το προσωπικό υπό κανονικές συνθήκες θα κάνει ότι μπορεί για να είναι ενήμεροι οι συγγενείς για τη θεραπεία που ακολουθείται και γιατί. Όταν είναι δυνατόν θα ενημερώσουν τον ασθενή και τους συγγενείς τι θεραπευτικές επιλογές έχουν. Αν υπάρχει κάτι που δε καταλαβαίνεις ή θέλεις να γνωρίζεις περισσότερα για αυτό , ρώτα το προσωπικό. Εάν είσαι δυσαρεστημένος με τη φροντίδα που παρέχεται στον ασθενή και δεν είναι δυνατόν να το αντιμετωπίσεις μέσα από το προσωπικό της ΜΕΘ , μπορείς να επικοινωνήσεις με το Γραφείο Παραπόνων και Συμβουλευτικής των ασθενών που θα σε βοηθήσουν να πάρεις τις απαντήσεις που χρειάζεσαι.

Φροντίζοντας τον εαυτό σου

Μπορείς να βοηθήσεις τον ασθενή φροντίζοντας τον εαυτό σου. Δε πρέπει να αισθάνεσαι ενοχές που δεν είσαι δίπλα του όλο το 24ωρο.Χρειάζεται να δώσεις στον εαυτό σου ένα διάλλειμα και αυτό θα δώσει και στον ασθενή χρόνο για να ξεκουραστεί. Ο ασθενής θα φροντιστεί πολύ καλά και το προσωπικό θα σε ενημερώσει άμεσα αν χρειαστεί ή αν υπάρξει οποιαδήποτε αλλαγή στη κατάσταση τους. Η οικογένεια και οι φίλοι σου θα ανησυχούν για εσένα και τον ασθενή ,και θα θέλουν να γνωρίζουν πώς είναι η κατάσταση. Μπορεί να εκτιμάς το ενδιαφέρον τους , αλλά μπορεί να είναι κουραστικό αν το τηλέφωνο χτυπάει συνεχώς όταν είσαι στο σπίτι ανάμεσα στις επισκέψεις στο νοσοκομείο . Διαβιβάζοντας τις πληροφορίες με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή με απλό γραπτό μήνυμα σε αρκετούς ανθρώπους την ίδια στιγμή μπορεί να είναι πιο εύκολο. Ή μπορείς να μιλάς με ένα άνθρωπο τακτικά και αυτός μπορεί να διαβιβάζει τις πληροφορίες σε άλλους. Μπορεί να μην έχεις όρεξη για φαγητό και μπορεί να έχεις δυσκολίες στον ύπνο , αλλά βρες χρόνο να τρως τακτικά και να ξεκουράζεσαι όταν μπορείς. Αν κουραστείς ή αρρωστήσεις , δε θα μπορείς να φροντίσεις πολύ καλά τον ασθενή. Πολλές ΜΕΘ θα σας δώσουν ενημερωτικό φυλλάδιο σχετικά με την επικοινωνία στη ΜΕΘ από τηλεφώνου , τη δυνατότητα στάθμευσης στο νοσοκομείο, σίτιση για τους συγγενείς και επισκέπτες καθώς και για

διανυκτέρευση αν χρειαστεί . Αν δε σας δοθούν αυτές οι πληροφορίες , ρωτήστε ένα μέλος του προσωπικού.

Οι ώρες επισκεπτηρίου για τις ΜΕΘ είναι συνήθως πιο ευέλικτες από τις κανονικές κλινικές του νοσοκομείου , και το προσωπικό θα μπορεί να σας δώσει τις λεπτομέρειες.

Εάν ο ασθενής είναι ο σύντροφός σου

Εάν ο ασθενής είναι ο σύντροφός σου ,μπορεί ξαφνικά να νιώσεις μεγάλη μοναξιά. Δέξου τις προσφορές για βοήθεια από φίλους και οικογένεια. Θα έχεις λιγότερο χρόνο για να κάνεις πράγματα όπως ψώνια και μπορεί να χρειαστείς βοήθεια με τη φροντίδα των παιδιών. Συχνά σε περιόδους ανησυχίας ή άγχους , οι άνθρωποι στρέφονται στο σύντροφο τους για υποστήριξη. Αν δε νιώθεις ότι μπορείς να μιλήσεις στα άλλα μέλη της οικογένειάς σου σχετικά με τις ανησυχίες σου για το τι μπορεί να γίνει ,για να μη τους αναστατώσεις , μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από μία από τις φιλανθρωπικές οργανώσεις που βοηθούν ανθρώπους και παρατίθενται στο διαδικτυακό τόπο του ICUsteps

www.icusteps.org/patients/contacts.

Εξασφάλισε ότι οι λογαριασμοί σας εξοφλούνται και αν χρειαστείς πρόσβαση στους λογαριασμούς του συζύγου σου, επικοινωνήστε με τη τράπεζα σας και εξήγησε τη κατάσταση. Μπορεί να υπάρχει η δυνατότητα προσωρινού ελέγχου του λογαριασμού από εσένα όσο ο ασθενής δεν είναι ικανός να ασχοληθεί με τέτοια θέματα. Εάν τα χρήματα είναι πρόβλημα , επικοινωνήστε με το γραφείο πληροφοριών για Πολίτες για οποιαδήποτε οικονομική βοήθεια και οφέλη που είναι διαθέσιμα για εσάς.

Όταν ο ασθενής βγαίνει από τη ΜΕΘ

Μπορεί να έχεις κάποια αντίδραση στο άγχος που έχεις περάσει όταν ο ασθενής είναι εκτός κινδύνου. Εάν νιώθεις ενοχές , ανησυχία ή κατάθλιψη , μπορείς να ζητήσεις βοήθεια και πληροφορίες από τους οργανισμούς που παρατίθενται στο διαδικτυακό τόπο του ICUsteps www.icusteps.org/patients/contacts. Ή , δες το Γενικό ιατρό σου (οικογενειακό ιατρό) εάν χρειάζεσαι μεγαλύτερη υποστήριξη. Μπορεί να μπορεί να σου προγραμματίσει συμβουλευτική , έτσι ώστε να μιλήσεις σε κάποιον σχετικά με το τι έχει συμβεί.

Βοηθώντας παιδιά που έχουν συγγενή σε ΜΕΘ

Ίσως χρειαστεί να εξετάσετε εάν ένα παιδί πρέπει να επισκεφτεί το γονιό του ή κάποιο στενό συγγενή σε μία ΜΕΘ. Θα πρέπει να ρωτήσετε το προσωπικό πριν φέρετε παιδιά στη μονάδα και να μιλήσετε στο παιδί σχετικά με αυτό. Εάν το παιδί αποφασίσει ότι θέλει να πάει στη μονάδα , προετοιμάστε το για το τι μπορούν να δει ,συμπεριλαμβανομένου των μηχανημάτων , τι κάνουν και πώς μπορεί να δείχνει ο ασθενής.

Τι μπορείτε να πείτε στο παιδί εξαρτάται από την ηλικία του και το λόγο που ο γονιός ή συγγενής του έχει εισαχθεί στη ΜΕΘ. Μπορείς να βοηθήσεις ένα παιδί να αντιμετωπίσει τη κατάσταση :

- Προσπαθώντας να διατηρήσεις τη καθημερινότητα τους όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Ενημερώνοντας το σχολείο , και όλες τις άλλες σχετικές ομάδες ,ότι ο γονέας ή συγγενής του παιδιού είναι στην Εντατική.
- Εξηγώντας τη κατάσταση και όντας ειλικρινής εάν δε ξέρεις τι πρόκειται να συμβεί -αν δεν είστε σίγουροι προσπαθήστε να πείτε κάτι που μπορούν να καταλάβουν και θα βοηθήσει στο να νιώσει το παιδί ασφαλές και καθησυχασμένο , για παράδειγμα «ο μπαμπάς είναι πολύ άρρωστος αλλά οι ιατροί κάνουν ότι μπορούν για να τον βοηθήσουν» και
- Ενηθαρρύνοντας τα να διατηρήσουν ένα ημερολόγιο. Θα μπορούσε να περιλαμβάνει μία σύντομη περιγραφή της κάθε ημέρας και οποιοδήποτε ενθύμιο θα ήθελαν να συμπεριλάβουν (όπως φωτογραφίες κλπ).Αυτό βοηθά το παιδί να κατανοήσει τι

συμβαίνει και το κάνει πιο εύκολο για αυτά να μιλήσουν στο γονέα για το τι συνέβη στη ζωή τους ενώ ο γονιός του ήταν στο νοσοκομείο.

Μόλις ο ασθενής εξέλθει από τη ΜΕΘ , το παιδί μπορεί να χρειαστεί βοήθεια για να αντιμετωπίσει αυτό που συνέβη. Αυτό μπορεί να είναι μια σταδιακή διαδικασία και μπορεί να διαρκέσει αρκετούς μήνες. Κάποιες στιγμές μπορεί να είναι χρήσιμο να αναφέρετε τη παραμονή του ασθενούς στο νοσοκομείο ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι μπορεί να μιλήσει για αυτό. Αφήστε τα να κάνουν ερωτήσεις , και ρωτήστε τα πώς ένιωθαν εκείνη την εποχή. Εάν το παιδί είναι πολύ μικρό , μπορεί να είναι πιο εύκολο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ζωγραφίζοντας ή αναπαριστώντας τι έχει συμβεί. Να θυμάστε ότι τα παιδιά μπορεί να κάνουν πολύ αιχμηρές ερωτήσεις , οπότε αν ο ασθενής δε νιώθει αρκετά δυνατός να το αντιμετωπίσει , ζητήστε σε ένα άλλο μέλος της οικογένειας ή σε ένα φίλο να μιλήσει στο παιδί σχετικά με τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους.

Εάν ο ασθενής δεν επιβιώσει

Παρά τις καλύτερες προσπάθειες του προσωπικού της ΜΕΘ , δυστυχώς κάποιες φορές οι ασθενείς είναι πολύ άρρωστοι και δεν επιβιώνουν. Ένας άνθρωπος πεθαίνει όταν η καρδιά του σταματάει να χτυπάει ή είναι εγκεφαλικά νεκρός. Αν οι γιατροί πιστεύουν ότι ο ασθενής είναι εγκεφαλικά νεκρός ,έχουν μία σειρά από ελέγχους που πρέπει να κάνουν για να το επιβεβαιώσουν. Κάποιοι στενοί συγγενείς ή μέλη της οικογένειας μπορεί να προσεγγιστούν για να συζητήσουν τη δωρεά οργάνων. Η γνώση των επιθυμιών του ασθενούς σχετικά με τη δωρεά οργάνων μπορεί να βοηθήσει στη λήψη της σωστής απόφασης για την οικογένεια σου. Οι περισσότερες οικογένειες που συμφωνούν να δωρίσουν ένα ή περισσότερα από τα όργανα του ασθενούς το βρίσκουν παρηγορητικό ότι κάτι καλό βγήκε από την απώλεια τους. Μπορεί να βοηθήσει να μιλήσεις με ένα σύμβουλο πένθους σε αυτή τη δύσκολη στιγμή. Μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και κατανόηση σε ενήλικες και παιδιά (δες οργανισμούς που αναφέρονται στο διαδικτυακό τόπο ICUsteps www.icusteps.org/patients/contacts).



Ο χρόνος σου στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ)

Όταν είσαι κρίσιμα ασθενής και έχεις παραμείνει κοιμισμένος για μεγάλες περιόδους γιατί ήσουν αναισθητός ή κατεσταλμένος, μπορεί να έχεις δυσκολία να θυμηθείς τι σου συνέβη.

Επίσης, μπορεί να είχες ζωντανά όνειρα, εφιάλτες ή παραισθήσεις που σε αναστατώνουν. Μπορεί ακόμα να πιστεύεις ότι το προσωπικό προσπαθεί να σου κάνει κακό, λόγω των θεραπειών που σου δίνουν για να γίνεις καλύτερα. Αυτά είναι φυσιολογικά για κάποιον που έχει υπάρξει κρίσιμα ασθενής και μπορεί να προκαλούνται από τη νόσο ή τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της. Μπορεί να το βρεις δύσκολο, αλλά βοηθάει να μιλήσεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι για αυτό και δεν υπάρχει λόγος να ντρέπεσαι ή να νιώθεις άσχημα για αυτό. Παρακάτω θα βρεις κάποιες πληροφορίες σχετικά με κάποια από τα πράγματα που συμβαίνουν σε μία μονάδα εντατικής θεραπείας. Μπορεί να σε βοηθήσει να καταλάβεις κάποια από τα πράγματα που θυμάσαι

Προσωπικό στη ΜΕΘ

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί άνθρωποι που εργάζονται και δουλεύουν στη ΜΕΘ. Οι γιατροί στη ΜΕΘ είναι συνήθως αναισθησιολόγοι, και έτσι είναι ειδικά εκπαιδευμένοι στο να σου δώσουν ανακούφιση στο πόνο και συμβουλές. Εκτός από τους νοσηλευτές, μπορεί επίσης να δεις λογοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές, διαιτολόγους (ειδικούς στη τροφή και τη θρέψη) και άλλο βοηθητικό προσωπικό στη μονάδα. Είναι πιθανό να έχεις συναντήσει αρκετούς από αυτούς τους ανθρώπους, αλλά μπορεί να θυμάσαι μόνο λίγα ονόματα και πρόσωπα.

- Γιατροί

Σε μία ΜΕΘ συνήθως θα υπάρχει ένας διευθυντής που καθοδηγεί μια ομάδα γιατρών. Οι διευθυντές και η ομάδα τους συνήθως κάνουν επίσκεψη μέσα στη μονάδα κάθε μέρα ώστε να ελέγξουν κάθε ασθενή και να πάρουν αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα τους και τη θεραπεία τους. Μπορεί να υπάρχει και άλλο προσωπικό μαζί τους, και μπορεί να θυμάσαι να σε εξετάζουν ή να τους ακούς να συζητάνε τη θεραπεία σου. Οι γιατροί και η ομάδα τους μπορεί να αφιερώνουν χρόνο μαζί σου κάθε μέρα για να δουν πως τα πας. Μπορεί να σε εξετάσουν, να ακροαστούν τους πνεύμονες σου με ένα στηθοσκόπιο και να κοιτάζουν ότι πληγές έχεις, έτσι ώστε να σχεδιάσουν τη θεραπεία και τη φροντίδα σου. Ειδικοί ιατροί σε άλλους τομείς μπορεί επίσης να σε επισκεφθούν. Μπορεί να είναι παθολόγοι, χειρουργοί ή ορθοπαιδικοί, που σε είδαν πριν την εισαγωγή σου στη μονάδα. Θα σε φροντίσουν ξανά όταν θα είσαι αρκετά καλά για να σε παρακολουθούν σε μία γενική πτέρυγα.

- Νοσηλευτές

Σε μία ΜΕΘ , ένας νοσηλευτής συνήθως θα φροντίζει ένα ή το πολύ δύο ασθενείς. Ο νοσηλευτής σου θα είναι υπεύθυνος να σου παρέχει το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας που χρειάζεσαι , και στα αρχικά στάδια , θα περνάει το περισσότερο χρόνο του δίπλα σου. Θα συνεργάζονται επίσης με άλλους επαγγελματίες , όπως γιατροί ή φυσιοθεραπευτές , για να εξασφαλίσουν ότι λαμβάνεις τη σωστή θεραπεία και φροντίδα όταν τη χρειάζεσαι. Οι νοσηλευτές θα κάνουν πράγματα που δε μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου , συμπεριλαμβανομένου :

- Τη τακτική λήψη εξετάσεων αίματος
- Την αλλαγή της θεραπείας σου ανάλογα των αποτελεσμάτων του ελέγχου σου
- Τη χορήγηση φαρμάκων και υγρών που έχουν συνταγογραφήσει οι γιατροί
- Τη καταγραφή της αρτηριακής σου πίεσης ,της καρδιακής συχνότητας και των επιπέδων οξυγόνου.
- Το καθαρισμό υγρών και βρογχικών εκκρίσεων από το θώρακα σου με τη χρήση σωλήνα αναρρόφησης
- Το γύρισμα σου στο κρεβάτι κάθε λίγες ώρες ώστε να αποτρέψουν την εμφάνιση πληγών στο δέρμα σου.
- Το καθαρισμό των δοντιών σου και την ενυδάτωση του στόματος σου με ένα υγρό σφουγγάρι.
- Το πλύσιμο σου στο κρεβάτι
- Την αλλαγή των σεντονιών σου
- Την αλλαγή των χειρουργικών καλτσών σου , που μπορεί να χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τη κυκλοφορία σου όταν είσαι αδρανής (ξαπλωμένος ακίνητος)για μεγάλο χρονικό διάστημα ,και
- Τη τοποθέτηση σταγόνων στα μάτια σου για να είναι πιο εύκολο για σένα να ανοιγοκλείνεις τα μάτια σου.

- Φυσιοθεραπευτές

Κατά τη παραμονή σου στη μονάδα εντατικής θεραπείας , θα σε δει και θα σε φροντίσει ένας φυσιοθεραπευτής . Θα προσπαθήσουν να εξασφαλίσουν ότι οι πνεύμονες σου διατηρούνται καθαροί κάνοντας φυσιοθεραπεία στο θώρακα σου. Θα κάνουν ασκήσεις στα χέρια και στα πόδια σου όσο κοιμάσαι ώστε να δουλέψουν τους μύες και να αποτρέψουν τη δυσκαμψία των αρθρώσεων σου. Εάν είσαι σε μηχανικό αερισμό (συνδεδεμένος σε ένα μηχάνημα για να σε βοηθήσει να αναπνεύσεις) στη ΜΕΘ , ο φυσιοθεραπευτής θα σου δώσει ασκήσεις για να σε βοηθήσει να δυναμώσεις τους πνεύμονες και τους αναπνευστικούς μύες σου ώστε να μπορείς να αναπνεύσεις χωρίς το μηχάνημα όσο βελτιώνεσαι. Θα μειώσουν τις πιθανότητες να αποκτήσεις μια λοίμωξη αναπνευστικού. Όσο θα βελτιώνεσαι , οι φυσιοθεραπευτές θα σε βοηθάνε με ασκήσεις ώστε να δυναμώσεις αρκετά για να σηκωθείς από το κρεβάτι. Όταν θα είσαι έτοιμος , θα σε βοηθήσουν να σηκωθείς και να κινηθείς ξανά.

- Διαιτολόγοι

Ένας διαιτολόγος θα σε επισκεφτεί ώστε να εργαστεί στις διατροφικές σου ανάγκες και πώς θα σιτισθείς. Μπορεί να σιτισθείς μέσω ενός ρινογαστρικού σωλήνα (ένας σωλήνας ο οποίος πάει από τη μύτη σου κάτω στο στομάχι σου) ,ή εάν δε μπορείς να έχεις φαγητό στο στομάχι σου , μπορεί να σιτιστείς μέσω έγχυσης κατευθείαν στη φλέβα σου.

- Λογοθεραπευτές

Ένας λογοθεραπευτής μπορεί επίσης να σε επισκεφτεί , ειδικά εάν έχεις τραχειοστομία. Η τραχειοστομία είναι μια διαδικασία όπου γίνεται μία τρύπα στο λαιμό σου και εισάγεται

ένας σωλήνας, που συνδέεται σε μία “αναπνευστική μηχανή”(ένας αναπνευστήρας). Ο λογοθεραπευτής μπορεί να σε δει αργότερα αν μπορείς να έχεις μία ομιλούσα βαλβίδα στη τραχειοστομία. Θα σε παρακολουθήσουν επίσης για να δουν αν μπορείς να καταπιείς αρκετά καλά ώστε να αρχίσεις να πίνεις και να τρως κανονικά

Σχεδιάζοντας για την ανάρρωση σου

Αφού έχεις υπάρξει κρίσιμα ασθενής, μπορεί να σου πάρει αρκετούς μήνες να αναρρώσεις. Το προσωπικό μπορεί να πραγματοποιήσει ιατρικούς ελέγχους ώστε να βρει πιθανά φυσικά ή ψυχολογικά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσεις λόγω της νόσου σου. Αν θεωρήσουν ότι είσαι σε κίνδυνο να έχεις προβλήματα αργότερα κατά την ανάρρωση σου, μπορεί να πραγματοποιήσουν κάποιους ελέγχους :

- Πριν φύγεις από τη ΜΕΘ
- ☐ Πρίν πάρεις εξιτήριο από το νοσοκομείο, και
- ☐ Αφού έχεις εξέλθει από τη ΜΕΘ για δύο με τρεις μήνες.

Ανάλογα με τα αποτελέσματα αυτών των ελέγχων, το προσωπικό της μονάδας εντατικής θεραπείας μπορεί να ετοιμάσει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης για εσένα. Το τι θα υπάρχει σε αυτό το πρόγραμμα εξαρτάται από το πόσο καιρό ήσουν στη μονάδα εντατικής θεραπείας και τις ανάγκες σου, αλλά μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με :

- Τη διαφορά ανάμεσα στην εντατική θεραπεία και τη φροντίδα στις πτέρυγες.
- Τις φυσικές, διαιτητικές ή ιατρικές ανάγκες που είναι πιθανό να έχεις στο μέλλον και
- Ποιος θα είναι υπεύθυνος για τη φροντίδα σου όταν είσαι στο νοσοκομείο και όταν φύγεις.



Όταν φύγεις από τη ΜΕΘ

Πριν φύγεις

Όσο θα αρχίσεις να βελτιώνεσαι , δε θα χρειάζεσαι τα μηχανήματα που βοηθούσαν την υποστήριξη των φυσιολογικών λειτουργιών του σώματος σου και την παρακολούθηση της κατάστασης σου. Ο φυσιοθεραπευτής πιθανόν να σου δώσει ασκήσεις για να ενδυναμώσεις τους μύες σου και να κινητοποιηθείς ξανά. Θα είσαι πολύ αδύναμος και θα κουράζεσαι εύκολα στην αρχή. Όσο θα γίνεσαι ικανός να κάνεις περισσότερα για τον εαυτό σου , μπορεί να μεταφερθείς σε διαφορετικό τμήμα της ΜΕΘ ή να μεταφερθείς σε άλλη πτέρυγα στο νοσοκομείο με μειωμένο επίπεδο νοσηλείας. Πολλά νοσοκομεία έχουν μονάδες αυξημένης φροντίδας (ΜΑΦ) , όπου κάθε νοσηλευτής κανονικά θα φροντίζει δύο ή τρεις ασθενείς . Κάποια νοσοκομεία μπορεί να στείλουν ασθενείς από τη ΜΕΘ στη ΜΑΦ όταν βελτιώνονται , μέχρι να είναι αρκετά καλά να πάνε σε γενική πτέρυγα.

Μετακομίζοντας σε γενική πτέρυγα

Αυτό μπορεί να είναι δύσκολη περίοδος για τους ασθενείς και τους συγγενείς γιατί δεν υπάρχει πλέον η αναλογία ένα προς ένα νοσηλείας που ήταν στα αρχικά στάδια , αλλά ακόμα απέχεις από το να είσαι καλά. Μπορεί να χρειαστεί να μάθεις από την αρχή πώς να κάνεις απλά πράγματα όπως να περπατάς , να τρως , να πίνεις ή ακόμα και να αναπνέεις μόνος σου. Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό αλλά είναι φυσιολογικό σε αυτό το στάδιο της ανάρρωσης σου.

Όταν μεταφερθείς σε πτέρυγα , θα πρέπει να υπάρχει ένα γραπτό σχέδιο που περιλαμβάνει :

- Μια περίληψη της φροντίδας και της θεραπείας σου όσο ήσουν στη ΜΕΘ
- Ένα σχέδιο παρακολούθησης που θα εξασφαλίσει ότι θα συνεχίσεις να αναρρώνεις
- Ένα σχέδιο για τη συνεχιζόμενη θεραπεία , και
- Λεπτομέρειες των σωματικών και ψυχολογικών αναγκών σου κατά την ανάρρωση

Από αυτή τη στιγμή θα σε φροντίζει το προσωπικό της πτέρυγας , αλλά θα μπορούν να μιλήσουν με το προσωπικό της ΜΕΘ αν χρειαστεί . Αν το νοσοκομείο έχει υπηρεσία πρόσβασης εξωτερικών ασθενών , μπορεί να σε επισκεφθεί ένας νοσηλευτής της ΜΕΘ όσο είσαι στη πτέρυγα για να ελέγξει τη πρόοδο σου.

Οι ώρες του επισκεπτηρίου σε μία γενική πτέρυγα μπορεί να μην είναι τόσο ευέλικτες όσο ήταν στη ΜΕΘ και μπορεί να ενοχλείσαι περισσότερο από τους άλλους ασθενείς και τους επισκέπτες τριγύρω σου.

Το φυσιολογικό μοτίβο ύπνου σου μπορεί να διαταραχθεί λόγω της συνεχούς δραστηριότητας όσο ήσουν στη ΜΕΘ . Αυτό επιστρέφει στο κανονικό με το χρόνο . Ξεκουράσου όταν μπορείς. Μπορεί να βρεις ότι μια προσωπική συσκευή αναπαραγωγής μουσικής με ακουστικά σε βοηθάει να χαλαρώσεις και να περάσει η ώρα.



Επιστροφή στο σπίτι -πως θα είναι η ζωή τώρα ;

Φεύγοντας από το νοσοκομείο και επιστρέφοντας σπίτι είναι ένα μεγάλο βήμα στην ανάρρωση σου και είναι πιθανόν να έχει υπάρξει ένας στόχος για τον οποίο δουλεύεις εδώ και αρκετό καιρό. Είναι ένα πολύ θετικό βήμα αλλά θα πάρει χρόνο και προσπάθεια να επιστρέψεις πίσω σε μία φυσιολογική ζωή.

Πριν φύγεις από το νοσοκομείο , ο φυσιοθεραπευτής σου θα σου δώσει ένα πρόγραμμα ασκήσεων για να βοηθήσει με την ανάρρωση σου. Αν όχι , εσύ (ή ένας φίλος ή συγγενής) μπορείς να τους ζητήσεις ένα πρόγραμμα.

Όταν θα φύγεις από το νοσοκομείο

Όταν είσαι αρκετά καλά για να φύγεις από το νοσοκομείο , μπορεί να έχεις μία εκτίμηση έτσι ώστε να μάθεις τι δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσεις όταν πας σπίτι . Αυτό θα περιλαμβάνει ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα καθώς και κάθε φροντίδα και εξοπλισμό που θα χρειαστείς . Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σου θα πρέπει να συζητήσει και να συμφωνήσει μαζί σου ποιοι είναι οι στόχοι αποκατάστασης σου (τι θέλεις να επιτύχεις όσο γίνεσαι καλύτερα) και να οργανώσει όποιες παραπομπές και κάθε άλλη φροντίδα ή αποκατάσταση θα χρειαστείς πριν φύγεις από το νοσοκομείο. Όταν φύγεις από το νοσοκομείο , μπορεί να σου δοθεί :

Quando vieni dimesso, ti potebbero dare:

- Ένα σημείωμα που συνοψίζει τη παραμονή και τη θεραπεία σου στη ΜΕΘ (αυτό λέγεται ενημερωτικό εξόδου από τη ΜΕΘ)
- Τα στοιχεία επικοινωνίας του ατόμου που συντονίζει την αποκατάσταση σου , και
- Εάν είναι εφικτό , ένα αντίγραφο του προγράμματος αποκατάστασης σου.

Όταν πας σπίτι

Δε θα έχεις την ίδια υποστήριξη που είχες στο νοσοκομείο και μπορεί να είναι δύσκολη περίοδος για εσένα και τους συγγενείς σου. Είναι φυσιολογικό να περνάνε περίοδοι όπου νιώθεις θλιμμένος ή ανήσυχος επειδή δε φαίνεται να πηγαίνεις καλύτερα. Θέτοντας μικρούς στόχους στη καθημερινότητα σου μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση σου και να σου δείξει ότι βελτιώνεσαι. Ένας μικρός στόχος μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όπως το να κάνεις κάτι για να πιεις , ή να κάνεις μερικά βήματα παραπάνω χωρίς να χρειαστεί να ξεκουραστείς. Μη πιέξεις τον εαυτό σου πολύ σκληρά μια και αυτό μπορεί να κάνει την αποκατάσταση σου να διαρκέσει περισσότερο.

Όταν έχεις υπάρξει κρίσιμα ασθενής , είναι πιθανόν να νιώθεις πολύ κουρασμένος και δεν θα

έχεις πολύ ενέργεια. Θα περάσει χρόνος μέχρι να νιώσεις αρκετά καλά για να αντιμετωπίσεις τη καθημερινή ζωή και πολλοί περισσότεροι μήνες για να επανέλθεις σε πλήρη δύναμη.

Θέσε μόνοι σου στόχους που θα σε βοηθήσουν να επιστρέψεις στο φυσιολογικό, και συνέχισε τις ασκήσεις που σου έδωσε ο φυσιοθεραπευτής σου. Μη το παρακάνεις με τις ασκήσεις μια και αυτό μπορεί να πάρει την αποκατάστασή σου πίσω. Θα χρειαστεί να αυξήσεις αργά τη δραστηριότητά σου για να χτίσεις τη δύναμή σου, αλλά βεβαιώσου ότι ξεκουράζεσαι όταν χρειάζεται. Τις πρώτες ημέρες μπορεί να χρειαστεί να πάρεις τα πράγματα πολύ αργά. Εάν είχες υποβληθεί σε κάποια επέμβαση, πρέπει να ακολουθήσεις τις συμβουλές του χειρουργού σου. Το σώμα σου θα σου πει αν κουράζεται ή αν πονάει. Αν δε νιώθεις καλά ή λαχανιάζεις, σταμάτα ότι κάνεις και ξεκουράσου.

Ελέγχοντας την αποκατάστασή σου

Κάποιο μέλος της ομάδας υγειονομικής σου περίθαλψης μπορεί να προσφερθεί να σε συναντήσει δύο με τρεις μήνες αφού φύγεις από τη ΜΕΘ. Η συνάντηση θα γίνει για να συζητήσετε όποιο σωματικό, ψυχολογικό ή άλλα προβλήματα που είχες αφού έφυγες από το νοσοκομείο. Αν αναρρώνεις πιο αργά από το αναμενόμενο, θα πρέπει να μπορούν να σε παραπέμπουν στο κατάλληλο πρόγραμμα αποκατάστασης.

Σε ποιόν μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

Όταν επιστρέψεις στο σπίτι, ο γενικός γιατρός σου θα αναμειχθεί στη γενική σου φροντίδα και αποκατάσταση. Θα πρέπει να μπορεί να σε παραπέμψει σε άλλες υπηρεσίες εάν χρειάζεται, όπως φυσιοθεραπεία στη κοινότητα.

Εάν ο Γενικός γιατρός σου δε μπορεί να σε βοηθήσει, μπορείς πάντα να επικοινωνήσεις με τη ΜΕΘ που αντιμετωπίστηκες. Πριν από την έξοδο σου από το νοσοκομείο μπορεί να σου δόθηκαν στοιχεία επικοινωνίας για κάποιο άτομο στη ΜΕΘ που θα μπορούσε να βοηθήσει.

Κοινωνική ζωή και χόμπι

Όταν έχεις υπάρξει σοβαρά ασθενής, μπορεί να νιώθεις διαφορετικά για πράγματα και μπορεί να μη θέλεις να κάνεις τα πράγματα που συνήθιζες να απολαμβάνεις. Για παράδειγμα, μπορεί να μη νιώθεις να δεις πολλούς ανθρώπους αμέσως, οπότε ξεκίνα βλέποντας ένα ή δύο φίλους κάθε φορά για μικρό χρονικό διάστημα. Μπορεί να σου φαίνεται δύσκολο να συγκεντρωθείς και μπορεί ακόμα να σου φαίνεται δύσκολο να παρακολουθήσεις ένα πρόγραμμα στη τηλεόραση. Η συγκέντρωσή σου θα βελτιωθεί. Κατά την αποκατάστασή σου μπορεί να ξεχνάς εύκολα, αλλά η μνήμη σου συνήθως βελτιώνεται όσο γίνεσαι καλύτερα. Η αποκατάστασή σου μπορεί να κρατήσει αρκετά, και όσο βελτιώνεσαι και ξεκινάς να κάνεις περισσότερα, μπορεί να νιώθεις ότι τα πράγματα σε φορτώνουν. Κατά τη περίοδο αυτή μπορεί να σου λείπει η αυτοπεποίθηση, να ανησυχείς για την αποκατάστασή σου, ή να νιώθεις ακόμα και θλιμμένος. Το να το συζητήσεις με την οικογένειά σου ή ένα στενό φίλο μπορεί να βοηθήσει.

Σχέσεις και οικογένεια

Αφού έχεις υπάρξει κρίσιμα ασθενής, εσύ και οι άνθρωποι γύρω σου μπορεί να φαίνεται ότι αλλάζετε. Η οικογένειά σου μπορεί να κάνει φασαρία και μπορεί να μη καταλαβαίνει γιατί φαίνεσαι διαφορετικός, ή γιατί δεν είσαι πρόθυμος να ασχοληθείς με τα χόμπι και τα ενδιαφέροντα που συνήθιζες να απολαμβάνεις.

Η οικογένειά σου και οι φίλοι σου φοβήθηκαν ότι μπορεί να πεθάνεις, οπότε μπορεί να θέλουν να κάνουν τα πάντα για σένα όταν επιστρέψεις στο σπίτι. Εάν σε ενοχλεί, συζήτησε το ήρεμα μαζί τους για το πως νιώθεις. Μη καταπιέζεσαι και θυμώνεις.

Μπορεί να μη θυμάσαι καθαρά το χρόνο σου στο νοσοκομείο, και αυτό μπορεί να σε

μπερδεύει και να σε τρομάζει. Μπορεί να βοηθήσει να μιλήσεις στην οικογένεια σου για το τι θυμούνται για τη παραμονή σου στο νοσοκομείο, πώς ένιωθαν όταν ήσουν άρρωστος και τα πράγματα που έγιναν όσο ήσουν εκεί. Εάν ο συγγενής σου διατηρούσε ημερολόγιο όσο ήσουν στη ΜΕΘ, μπορεί να είναι χρήσιμο να το κοιτάξεις μαζί του.

Επιστρέφοντας πίσω στη καθημερινότητα σου

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για την επιστροφή στο σπίτι από το νοσοκομείο ή για την επιστροφή στη δουλειά μετά από μία κρίσιμη νόσο. Είναι φυσιολογικό να αναρωτιέσαι αν θα μπορέσεις να ανταπεξέλθεις.

Συζήτησε για αυτό με την οικογένεια σου και σκέψου πως μπορείς να προσαρμόσεις τα πράγματα στο σπίτι για να σε βοηθήσει. Η αποκατάσταση παίρνει χρόνο και δε θα μπορείς να κάνεις αυτά που συνήθιζες αμέσως. Ζήτα σε φίλους και συγγενείς βοήθεια εάν το χρειάζεσαι μέχρι να είσαι αρκετά δυνατός να κάνεις τα πράγματα μόνος σου.

Εάν εργαζόσουν, μπορεί να μην είσαι αρκετά καλά ώστε να επιστρέψεις σε εργασία πλήρους ωραρίου αμέσως. Όταν νιώθεις καλύτερα, είναι καλή ιδέα να επιστρέψεις και να δεις τους συναδέλφους σου και να μιλήσεις στον εργοδότη σου. Ανάλογα την εργασία σου, μπορεί να είναι εφικτό να εργάζεσαι για λίγες ώρες την ημέρα αρχικά.

Εάν έχεις μικρά παιδιά μπορεί να νιώθεις ακόμα μεγαλύτερη πίεση να επιστρέψεις στο φυσιολογικό. Κάνε τα σημαντικά πράγματα πρώτα-οι άλλες δουλειές μπορεί να περιμένουν. Κοιμήσου την ίδια ώρα με τα παιδιά και μη φοβάσαι να ζητήσεις από φίλους και οικογένεια βοήθεια.

Σεξουαλικές σχέσεις μετά από κρίσιμη νόσο

Είναι φυσιολογικό να ανησυχείς σχετικά με το πότε είναι ασφαλές να ξεκινήσεις να κάνεις σεξ ξανά. Ο σύντροφός σου είναι πιθανό να ανησυχεί για αυτό επίσης.

Μπορεί να αναρωτιέσαι για τα παρακάτω.:

- Θα επουλωθούν οι ουλές μου αρκετά ;
- Εάν πρέπει να χρησιμοποιώ μία ιατρική συσκευή, όπως σάκο κολοστομίας, καθετήρα ή βηματοδότη θα αποτελεί εμπόδιο ;
- Θα πληγωθώ ή θα πονάω πολύ ;
- Θα έχω τη δύναμη;
- Τι θα γίνει αν ο σύντροφός μου δε θέλει να κάνουμε σεξ ;
- Τι θα γίνει αν δε μπορώ να συνεχίσω ή δε μπορώ να φτάσω σε οργασμό ;

Μπορεί να ανησυχείς γιατί δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί. Αν ανησυχείς για τη δύναμη σου, συνέκρινε την ενέργεια που απαιτείται για σεξ με την ενέργεια που χρειάζεσαι για τις ασκήσεις σου. Αν τα καταφέρνεις καλά με τις ασκήσεις σου, θα μπορείς και να ανταπεξέλθεις με το σεξ.

Οι περισσότεροι άνθρωποι το βρίσκουν δύσκολο να συζητήσουν για το σεξ, αλλά προσπάθησε να χαλαρώσεις και να διατηρήσεις την αίσθηση του χιούμορ. Τα χάδια είναι πραγματικά σημαντικά. Πάρε τα πράγματα αργά και δες τι θα γίνει.

Κάποιες φορές, ιατρικά προβλήματα όπως ανικανότητα (αδυναμία να υπάρξει και να διατηρηθεί στύση) μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική σου ζωή. Αν ανησυχείς μίλα με το Γενικό ιατρό σου.



Πώς μία κρίσιμη νόσος μπορεί να επηρεάσει το σώμα σου

Αδυναμία και απώλεια βάρους

Μην εκπλαγείς αν νιώθεις πολύ κουρασμένος και αδύναμος στην αρχή. Οι μύες σου θα έχουν χάσει την ισχύ τους όσο ήσουν άρρωστος και αδρανής. Όσο περισσότερο καιρό ήσουν άρρωστος, τόσο πιο πολύ θα έχουν εξασθενήσει οι μύες σου. Αυτή η μυϊκή απώλεια συμβαίνει ταχύτερα για ασθενείς που ήταν σε αναπνευστήρα.

Μπορεί επίσης να έχεις χάσει αρκετό βάρος λόγω αυτής της μυϊκής απώλειας. Θα πάρεις βάρος ξανά όσο ξεκινάς να γίνεσαι καλύτερα και να αθλείσαι. Θα δυναμώσεις, αλλά θα πάρει χρόνο. Η φυσική αποκατάσταση θα μετρηθεί σε μήνες και όχι σε βδομάδες, και μπορεί να σου χρειαστούν μέχρι και 18 μήνες για να νιώσεις εντελώς καλά. Θέσε ρεαλιστικούς στόχους. Η διατήρηση ενός ημερολογίου που μπορείς να διαβάζεις κάποιες στιγμές όταν δε νιώθεις τόσο καλά μπορεί να σε κάνει να συνειδητοποιήσεις πόση πρόοδο κάνεις.

Ακόμα και αν δεν έχεις πλήρη αποκατάσταση, μπορείς ακόμα να επιτύχεις αρκετά και να ζήσεις μια γεμάτη ζωή. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν υπάρξει κρίσιμα ασθενείς για μήνες, και ένα χρόνο αργότερα, δε θα ήξερες τι είχαν περάσει. Προσπάθησε να παραμείνεις αισιόδοξος, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κάνεις κάποιες αλλαγές στο τρόπο που ζεις.

Αναπνοή

Μπορεί να χρειάζοσουν να υποβληθείς σε τραχειοστομία. Αυτή είναι μια διαδικασία που κάνουν μια τρύπα στο λαιμό σου και βάζουν ένα σωλήνα, που συνδέεται σε ένα αναπνευστικό μηχάνημα (ένα αναπνευστήρα). Η τραχειοστομία σε διευκολύνει στην αναπνοή και μειώνει τις ανάγκες του σώματος σου για αναπνευστήρα. Εάν είχες κάτι τέτοιο θα έχεις μια ουλή στο λαιμό σου εκεί που εισήχθη ο σωλήνας, Η ουλή σταδιακά θα εξασθενήσει και θα γίνει λιγότερο εμφανής. Συνέχισε να κάνεις τις αναπνευστικές ασκήσεις που σου έδωσε ο φυσιοθεραπευτής για να δυναμώσεις τους μύες σου και να μειωθεί ο κίνδυνος των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Η φωνή σου

Εάν είχες βοήθεια με την αναπνοή σου, η φωνή σου μπορεί να έχει αλλάξει. Αρχικά μπορεί ο λαιμός σου να πονάει οπότε μη ζορίζεις τη φωνή σου. Προσπάθησε να χαλαρώσεις όσο μπορείς όταν μιλάς, και πιες άφθονο νερό. Μπορεί να έχεις σημάδια στις γωνίες του στόματος σου που προκλήθηκαν από τη ταινία που χρησιμοποιούσαν για να διατηρήσουν το τραχειοσωλήνα στη θέση του. Μπορεί επίσης να έχεις ξηροστομία που προκαλείται από έλλειψη σάλιου.

Το δέρμα και τα μαλλιά σου

Το δέρμα σου μπορεί να είναι ξηρό ή κνησμώδες μετά τη νόσο σου. Η τακτική ενυδάτωση μπορεί να βοηθήσει στο να σταματήσει αυτό. Μπορεί να παρατηρήσεις αλλαγές στα μαλλιά

σου και κάποια από αυτά να πέσουν .Αυτό δεν είναι ασυνήθιστο και μπορεί να συμβαίνει μήνες μετά που θα φύγεις από το νοσοκομείο. Συνήθως μεγαλώνουν πάλι αλλά μπορεί να είναι πιο σγουρά , ίσια ή λεπτά , ή διαφορετικό χρώμα από ότι ήταν πριν.

Εκχυμώσεις

Αν είχες ενδοφλέβια έγχυση ή άλλους σωλήνες , μπορεί να έχεις εκχυμώσεις και ουλές. Αυτά είναι συνήθως στα χέρια σου , βραχίονες ,καρπούς ,λαιμό , βουβωνική χώρα ή στο πλάι του θώρακα. Μπορεί επίσης να έχεις εκχυμώσεις στη κοιλιά λόγω των ενέσεων που απέτρεπαν να δημιουργηθούν θρόμβοι στο αίμα σου.

Αλλαγές στην ακοή , γεύση , αφή και όσφρηση

Οι αισθήσεις σου μπορεί να επηρεαστούν από τη παραμονή σου στη ΜΕΘ , αλλά οι επιδράσεις αυτές δεν διαρκούν συνήθως πάρα πολύ. Η ακοή σου , η όραση , γεύση , αφή και η αίσθηση της όσφρησης μπορεί να έχουν αλλάξει , πράγμα που μπορεί να προκαλεί αναστάτωση. Κάποια από τα φάρμακα που μπορεί να πρέπει να πάρεις μπορεί να επηρεάσουν την ακοή σου . Άλλα είδη φαρμάκων μπορεί να αφήσουν μία μεταλλική γεύση στο στόμα σου. Μπορεί να σιτιζόσουν μέσω ενός σωλήνα στο στομάχι σου , ή μίας έγχυσης στις φλέβες σου. Όταν ξεκινάς να τρως και να πίνεις φυσιολογικά ξανά , το φαγητό μπορεί να έχει πιο έντονη γεύση ή απλά διαφορετική . Η αίσθηση της όσφρησης σου μπορεί επίσης να επηρεαστεί επειδή είναι στενά συνδεδεμένη με την αίσθηση της γεύσης . Μπορεί να έχεις επώδυνα , ξηρά μάτια επειδή ήσουν σε καταστολή αρκετό καιρό , ή τα μάτια σου μπορεί να είναι πρησμένα και οιδηματώδη λόγω των υγρών που έλαβες για να διατηρηθεί η ενυδάτωση σου. Πράγματα που αγγίζουν το δέρμα σου μπορεί να τα νιώθεις περίεργα και μπορεί να βιώνεις αιμωδίες σε μέρη του σώματος σου. Αυτό μπορεί να προκαλείται από κάποια από τα φάρμακα που έλαβες ή από την αντίδραση του σώματος σου στη νόσο σου. Αυτές οι αλλαγές είναι συνήθως προσωρινές και θα πρέπει να εξαφανιστούν με το χρόνο.

Προβλήματα με την ούρηση και τις κενώσεις

Όταν ήσουν στη ΜΕΘ , ένας γιατρός μπορεί να σου είχε βάλει ένα σωλήνα στη κύστη σου. Αυτό λέγεται ουροκαθετήρας. Αποβάλλει ούρα από τη κύστη σου και επιτρέπει στο προσωπικό να ελέγξει τα επίπεδα των υγρών σου. Όταν αφαιρείται ο σωλήνας , οι μύες σου μπορεί να είναι πιο αδύναμοι οπότε μπορεί να σου φανεί δύσκολο να ελέγξεις τη κύστη σου. Μην ανησυχείς , αυτό συνήθως επιστρέφει στο φυσιολογικό ,αλλά μπορείς να ρωτήσεις την ιατρική σου ομάδα για ασκήσεις που μπορεί να σε βοηθήσουν εν τω μεταξύ.

Εάν έχεις προβλήματα με την ούρηση ,μπορεί να έχεις κάποια λοίμωξη , οπότε επισκέψου ένα γιατρό ή ένα νοσηλεύτη το συντομότερο δυνατόν . Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν :

- Αδυναμία αποβολής ούρων για αρκετές ώρες
- Καύσος κατά την ούρηση , και
- Αίμα στα ούρα

Κάποιες φορές τα φάρμακα μπορούν να αλλάξουν τη ποσότητα και το χρώμα των ούρων σου. Μπορούν επίσης να επηρεάσουν και το πόσο συχνά πας στη τουαλέτα . Τα φάρμακα μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη κινητικότητα του εντέρου. Αν ανησυχείς για οτιδήποτε από αυτά , συζήτησε το με το γιατρό σου.

Κάπνισμα

Εάν κάπνιζες πριν τη νόσο σου , τώρα είναι η ιδανική στιγμή να το εγκαταλείψεις. Εάν σταμάτησες να καπνίζεις όσο ήσουν στο νοσοκομείο , μη ξεκινήσεις ξανά όταν είσαι στο σπίτι. Αν ήσουν κρίσιμα ασθενής και στον αναπνευστήρα , το κάπνισμα θα βλάψει και θα αποδυναμώσει τους πνεύμονες σου ακόμα περισσότερο. Η γραμμή βοήθειας του NHS μπορεί να σου δώσει υποστήριξη και συμβουλές.

Τηλέφωνο : **03001231044** / Ιστότοπος : **www.nhs.uk/smokefree**.



Πώς μπορεί να νιώθω αφού έχω υπάρξει στη ΜΕΘ ;

Αφού έχεις υπάρξει κρίσιμα ασθενής , μπορεί να πάρει μέχρι και 18 μήνες μέχρι να αναρρώσεις πλήρως. Το να είσαι αδύναμος και να πρέπει να καταβάλλεις μεγάλη προσπάθεια για να κάνεις απλά πράγματα , όπως να ντυθείς και να κινηθείς , μπορεί να σε κάνει να νιώθεις πεσμένος για λίγο καιρό. Μπορεί επίσης να νιώθεις σα να έχεις χάσει την ανεξαρτησία σου αν χρειάζεσαι πολύ βοήθεια από άλλους ανθρώπους σε αυτό το αρχικό στάδιο.

Η διάθεση σου μπορεί να αλλάζει συχνά και μπορεί :

- Να νιώθεις αναστατωμένος και δακρυσμένος
- Να νιώθεις πάντα κουρασμένος ή ότι δεν είναι δυνατόν να κοιμηθείς σωστά
- Να μη σε νοιάζει πώς δείχνεις
- Να αρπάζεσαι εύκολα και να είσαι ευερέθιστος
- Να νιώθεις ένοχος που προκαλείς τόση φασαρία και ανησυχία
- Να ξεχνάς πράγματα
- Να μη πεινάς
- Να μη καταλαβαίνεις τι έχει συμβεί και πόσο άρρωστος ήσουν
- Να νιώθεις φοβισμένος ότι παραλίγο να πεθάνεις ,και
- Να ανησυχείς μήπως αρρωστήσεις ξανά και πόσο θα σου πάρει η ανάρρωση.

Η οικογένεια σου και οι φίλοι σου θα χαρούν να σε έχουν στο σπίτι , αλλά μπορεί να μη καταλαβαίνουν τα συναισθήματα σου ή γιατί φέρεσαι διαφορετικά . Συζήτησε μαζί τους για το πώς νιώθεις. Επίσης , πήγαινε να δεις το Γενικό γιατρό σου που μπορεί να σου προσφέρει θεραπεία ή συμβουλευτική ώστε να σε βοηθήσει να περάσεις αυτή τη δύσκολη εποχή. Όσο βελτιώνεσαι και ξεκινάς να κάνεις περισσότερα , θα αντιμετωπίζεις νέες προκλήσεις. Μπορεί να σε κάνουν να νιώθεις φοβισμένος – προσπάθησε να είσαι ήρεμος και πάρε αργές ,βαθιές αναπνοές.

Μετά τη ΜΕΘ μπορεί να βιώσεις κάποια ψυχολογικά συμπτώματα. Κάποιες φορές μπορεί να προκληθούν από ένα ήχο , μυρωδιά ή κάτι που είδες. Αυτά τα συμπτώματα συνήθως εξαφανίζονται με το χρόνο αλλά θα μπορούν να περιλαμβάνουν τα παρακάτω :

- Έντονα , ζοηρά όνειρα ή εφιάλτες που μοιάζουν πολύ αληθινά
- Ενοχλητικές , ξαφνικές , ζωντανές αναμνήσεις γεγονότων του παρελθόντος (αναδρομή στο παρελθόν).

- Να βιώνεις παραισθήσεις με το να βλέπεις πράγματα που δεν υπάρχουν.
- Να νιώθεις πιο ανήσυχος , νευρικός ή αγχωμένος από το συνηθισμένο
- Να νιώθεις πιο ευσυγκίνητος ή στενοχωρημένος , ή να έχεις βαθιά αισθήματα απελπισίας , και
- Να μην απολαμβάνεις τα πράγματα που κάνεις συνήθως ή να σου λείπει ενέργεια ή το ενδιαφέρον στη ζωή

Ύπνος

Χρειάζεσαι τακτικό ύπνο για να διατηρήσεις το σώμα σου υγιές . Μπορεί να πάρει χρόνο για να επιστρέψεις σε ένα φυσιολογικό πρόγραμμα ύπνου. Μπορεί να σου φανεί πιο δύσκολο να κοιμηθείς , ή μπορεί να ξυπνάς συχνά μέσα στη νύχτα. Δοκίμασε ένα ρόφημα ύπνου με γάλα αλλά απέφυγε το τσάι και τον καφέ μια και η καφεΐνη μπορεί να σε κρατήσει ξύπνιο. Το διάβασμα ή η ακρόαση μουσικής πριν κοιμηθείς μπορεί επίσης να βοηθήσουν. Ο Γενικός γιατρός σου μπορεί να σου δώσει συμβουλές εάν έχεις πρόβλημα ύπνου , αλλά τα πράγματα θα επιστρέφουν στα φυσιολογικά όσο γίνεσαι πιο δυνατός και ενεργητικός.

Κατανοώντας τι σου έχει συμβεί

Οι άνθρωποι νιώθουν διαφορετικά σχετικά με το χρόνο τους στην εντατική θεραπεία. Για κάποιους η εμπειρία δεν είναι τίποτα παραπάνω από οποιαδήποτε άλλη παραμονή στο νοσοκομείο. Κάποιοι δεν έχουν καμία καθαρή ανάμνηση σε σχέση με αυτό, ή μπορεί να προσπαθούν να το ξεχάσουν. Για άλλους , το να είναι τόσο άρρωστοι μπορεί να είναι πολύ τραυματική εμπειρία και μπορεί να τους πάρει χρόνο για να συμβιβαστούν με αυτό μετά .

Τα ισχυρά φάρμακα και η θεραπεία που έπρεπε να σου δώσει το προσωπικό της ΜΕΘ για να υποστηρίξει το σώμα σου, θα έχουν επηρεάσει το σώμα και το μυαλό σου . Είναι συχνό για τους ασθενείς σε μία ΜΕΘ να βιώνουν παραισθήσεις , εφιάλτες ή όνειρα που μπορεί να μοιάζουν αληθινά και πολύ τρομακτικά . Κάποιες στιγμές , μπορεί να ένιωσες ότι έχεις συνείδηση , αλλά δεν ήξερες που ήσουν ή τι συνέβαινε.

Παραισθήσεις και παράνοια

Είναι συχνό για τους ασθενείς σε μία ΜΕΘ να έχουν παραισθήσεις ή εφιάλτες . Μπορεί να είχες όνειρα ή αισθήματα ότι σε βασάνιζαν , ότι ήσουν παγιδευμένος στο κρεβάτι ή ένιωθες ότι σε κρατούσαν όμηρο. Αυτό πιθανόν το προκάλεσε το γεγονός ότι είχες γραμμές για ενδοφλέβια έγχυση και καθετήρες που είχαν εισαχθεί στο σώμα σου για να βοηθήσουν να υποστηριχθούν οι φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος σου και να παρακολουθηθεί η κατάσταση σου. Ο φόβος που αυτό προκάλεσε μπορεί να παραμείνει για βδομάδες μετά αφού έχεις μεταφερθεί σε μια γενική πτέρυγα ή έχεις πάρει εξιτήριο από το νοσοκομείο. Μπορεί επίσης να έχεις νιώσει κάποια παράνοια προσπαθώντας να βγάλεις νόημα όταν ήσουν σε σύγχυση. Και αυτό φυσιολογικά θα περάσει με το χρόνο. Αν το να επιστρέψεις πίσω στο νοσοκομείο για ένα ραντεβού παρακολούθησης σε τρομάζει , πάρε μαζί σου κάποιον που εμπιστεύεσαι για να σε καθησυχάσει. Σε λίγες περιπτώσεις , οι ασθενείς (και οι συγγενείς τους) μπορεί να έχουν έντονα συμπτώματα άγχους μετά τη θεραπεία τους στη ΜΕΘ. Αυτό είναι γνωστό ως μετατραυματική διαταραχή άγχους (PTSD) , και είναι σπάνια . Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν υποφέρει από PTSD βρήκαν ότι το να μιλήσουν σε ένα επαγγελματία σύμβουλο σχετικά με τη παραμονή τους στο νοσοκομείο βοηθάει . Μπορείς να ρωτήσεις τον οικογενειακό ιατρό σου για να σε παραπέμψει για συμβουλευτική.

Πράγματα που μπορεί να σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις ότι συνέβη

Αφού φύγεις από το νοσοκομείο μπορεί να έχεις ερωτήσεις σχετικά με τη παραμονή σου

στη ΜΕΘ. Κάποια νοσοκομεία προσφέρουν κλινική παρακολούθησης. Αυτό συνήθως περιλαμβάνει να προσκληθείς πίσω στη ΜΕΘ που ήσουν και να κοιτάξεις τριγύρω , να δεις κάποιους από το προσωπικό που σε φρόντισαν και να μάθεις περισσότερα σχετικά με το αυτό που σου είχε συμβεί. Η ιδέα να επιστρέψεις πίσω στη μονάδα μπορεί να σου φαίνεται τρομακτική και μπορεί να περάσει κάποιος χρόνος μέχρι να νιώσεις έτοιμος να το κάνεις . Όμως μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό να δεις που ήσουν και να μάθεις περισσότερα για το τι σου συνέβη.

Δε θα θυμάσαι τα πάντα που σου συνέβησαν στη ΜΕΘ. Το να καταγράφεις ότι μπορείς να θυμηθείς μπορεί να σε βοηθήσει να συγκεντρώσεις τις αναμνήσεις σου. Μπορείς να προσπαθήσεις να θυμάσαι κάτι για κάθε μέρα που ήσουν στο νοσοκομείο που θα βοηθήσει να κατανοήσεις το χρόνο που έχασες.

Μπορεί να βοηθήσει να ρωτήσεις την οικογένεια και τους φίλους σου τι θυμούνται σχετικά με αυτό.

Αν οι συγγενείς ή επισκέπτες σου διατηρούσαν ένα ημερολόγιο όσο ήσουν στη ΜΕΘ , το να το διαβάσεις μπορεί να σε βοηθήσει να καταλάβεις τι έγινε. Μπορεί να πάρει λίγο χρόνο πριν νιώσεις έτοιμος να το διαβάσεις , και μπορεί να είναι πολύ συναισθηματικό , αλλά πολλοί ασθενείς που έχουν διαβάσει το ημερολόγιο των συγγενών τους βρήκαν ότι τους βοήθησε να καταλάβουν τι συνέβη.

Αν βοηθάει , πάρε χρόνο να καταλάβεις την ιατρική πλευρά του τι συνέβη σε σένα . Το προσωπικό στη κλινική παρακολούθησης θα μπορεί να σε βοηθήσει με αυτό ή μπορείς να ρωτήσεις τον οικογενειακό γιατρό σου σχετικά με αυτό



Τρώγοντας καλά για να γίνω καλύτερα

Όσο ήσουν στην εντατική θα λάμβανες το φαγητό σου ως υγρό. Μπορεί να σιτιζόσουν μέσω ενός σωλήνα που είχε τοποθετηθεί μέσα στη μύτη σου και μέχρι κάτω στο στομάχι σου , ή μέσω έγχυσης απευθείας στη φλέβα σου. Το σώμα σου θα έχει χρησιμοποιήσει το αποθηκευμένο λίπος και τους μύες για ενέργεια ώστε να σε βοηθήσει να καταπολεμήσεις τη νόσο σου.

Όταν είσαι αρκετά καλά για να φας στέρεες τροφές ξανά , μπορεί να έχεις δυσκολία να φας γιατί :

- Δε νιώθεις πεινασμένος
- Το στόμα σου πονάει πολύ για να φας
- Το φαγητό έχει διαφορετική γεύση , ή
- Πονάει όταν καταπίνεις

Δοκίμασε να ξεκινήσεις με μικρές μερίδες και να τρως πιο συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας . Αντί να έχεις πλήρη γεύματα , κάνε μικρά γεύματα και δύο με τρία σνακ κάθε μέρα . Μπορείς να αγοράσεις ειδικά προετοιμασμένα ροφήματα γάλατος και επιδόρπια , όπως αυτά που σου έδιναν στο νοσοκομείο ,που περιέχουν πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Πάρε το χρόνο σου όταν τρως και χαλάρωσε μετά για να αποφύγεις τη δυσπεψία . Αν κάποιες τροφές είναι πολύ αλμυρές ή γλυκές είναι πιθανό οι γευστικοί σου κάλυκες να θέλουν χρόνο μέχρι να επιστρέψουν πίσω στο φυσιολογικό. Αυτό είναι συχνό και πολύ συχνά θα βελτιωθεί , αλλά μη προσθέτεις επιπλέον αλάτι ή ζάχαρη στο φαγητό σου εν τω μεταξύ.

Αν απολαμβάνεις να πίνεις αλκοόλ , έλεγξε με το γιατρό σου ότι είναι ασφαλές να πίνεις μαζί με τα φάρμακα που λαμβάνεις και ότι δε θα επηρεάσει αρνητικά τη κατάσταση σου . Ακόμα και αν είναι ασφαλές , μη πιείς πολύ.

Κάποιες φορές , η λήψη ισχυρών αντιβιοτικών και στεροειδών μπορεί να οδηγήσει σε λοιμώξεις , όπως η στοματική κάντιντα (άφθες στο στόμα σου) , που μπορεί να σου προκαλέσουν μία παχιά λευκή ουσία στη κορυφή του στόματος σου και τη γλώσσα , κάνοντας το επώδυνο να καταπιείς . Αν θεωρείς ότι έχεις άφθες , ο οικογενειακός σου γιατρός θα μπορεί εύκολα να το αντιμετωπίσει.

Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης σου πρέπει να εξασφαλίσεις ότι πίνεις αρκετά . Φρόντισε να μην αφυδατωθείς . Η αφυδάτωση μπορεί :

- Να ξηράνει το δέρμα σου
- Να σε κάνει να παράγεις λιγότερα ούρα , που μπορεί να έχει κακή επίδραση στα νεφρά , και
- Να σε κάνει να νιώθεις πολύ αδύναμος και κουρασμένος

Πίνε τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας ώστε να μην αφυδατωθείς . Μπορείς να λαμβάνεις ζεστά ροφήματα , καθώς και νερό και πολτούς.

Αν χρειάζεσαι περισσότερη υποστήριξη ή έχεις συμπτώματα που σε ανησυχούν , θα πρέπει να δεις τον οικογενειακό γιατρό σου.

Θα πρέπει επίσης να μιλήσεις στον οικογενειακό γιατρό σου αν :

- Δυσκολεύεσαι να ανακτήσεις το φυσιολογικό σου βάρος
- Η κινητικότητα του εντέρου σου δεν επέστρεψε στο φυσιολογικό
- Υπάρχει αίμα στα ούρα σου , ή
- Έχεις σοβαρή δυσπεψία.

Ο οικογενειακός γιατρός σου μπορεί να μπορεί να σου προσφέρει συμβουλές ή να σε παραπέμψει σε ένα διατροφολόγο.

Οι πληροφορίες μας και γενικές συμβουλές βασίζονται σε εμπειρίες προηγούμενων ασθενών της ΜΕΘ και δε πρέπει να αντικαθιστούν τις συμβουλές που λαμβάνεται από τους επαγγελματίες υγείας. Το ICUsteps δεν αναλαμβάνει την ευθύνη από τη χρήση αυτών των πηγών. Το ICUsteps είναι ένας φιλανθρωπικός οργανισμός που δημιουργήθηκε από προηγούμενους ασθενείς της εντατικής θεραπείας και τα μέλη των οικογενειών τους σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας. Ο στόχος μας είναι η προαγωγή καλύτερης υποστήριξης και αποκατάστασης για ασθενείς και τους συγγενείς τους μετά από κρίσιμη νόσο. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα στον ιστότοπο μας.

Εάν σας φάνηκε χρήσιμος αυτός ο οδηγός , μπορείτε να μας βοηθήσετε κάνοντας μια δωρεά μέσω του ιστότοπου μας : icusteps.org

Εγγεγραμμένος Φιλανθρωπικός αριθμός : 1169162

©ICUsteps, 2024.

Rev: UK1904PG

The intensive care patient support charity

Registered Charity No.1169162