

Intensywna terapia

Przewodnik dla pacjentów i ich bliskich



Ta broszura zawiera porady i informacje o intensywnej terapii. Opisuje jak może być leczona choroba krytyczna i jak może wyglądać proces zdrowienia.

Nie każdy pacjent doświadczy tego wszystkiego, ale możliwe że tak się stanie jeżeli będzie na oddziale intensywnej terapii przez okres dłuższy niż pare dni. Większość tej książki jest napisana dla pacjentów ale jest też rozdział poświęcony rodzinie i odwiedzającym. Poprzez przeczytanie tej broszury, krewni dowiedzą się co zawiera się w powrocie do zdrowia i znajda tam odpowiedzi na różne pytania.

Spis treści

■ Wstęp	3
■ Informacje dla rodziny, przyjaciół i odwiedzających	4
■ Pobyt na oddziale intensywnej terapii	9
■ Kiedy opuszczasz oddział intensywnej terapii	12
■ Powrót do domu – Jak będzie teraz wyglądało życie?	13
■ Jak choroba krytyczna może wpłynąć na twoje ciało	16
■ Jak może się czuć po pobycie na oddziale intensywnej opieki medycznej?	18
■ Zdrowe odżywianie w celu powrotu do zdrowia	21



Wprowadzenie

Zdrowienie jest często długim i powolnym procesem. Na początek, pacjenci mogą nie chcieć czytać tych informacji, więc jeśli jesteś członkiem rodziny zdobądź te broszury i przekazaj je, gdy pacjent jest gotowy.

Jedną z najbardziej przerażających rzeczy podczas choroby krytycznej jest niewiedza co się dalej wydarzy. Ta broszura nie jest w stanie odpowiedzieć na wszystkie twoje pytania, ale znajdziesz w niej odpowiedzi na wiele pytań. Znajdziesz tam natomiast odpowiedzi co się może wydarzyć i gdzie możesz znaleźć więcej informacji.

Każdy rozdział obejmuje różny etap procesu leczenia i zdrowienia. Możesz przeczytać wszystko za jednym razem lub możesz czytać każdy rozdział wtedy kiedy potrzebujesz.

Broszura jest wydana przez ICU steps, instytucję charytatywną, która wspiera pacjentów intensywnej terapii. Została napisana przez ludzi którzy byli leczeni na oddziale intensywnej terapii lub są rodziną pacjenta, który tam przebywał.

Broszura ta także została przejrzana przez wielu różnych specjalistów intensywnej terapii.

Jeżeli masz jakieś komentarze o tej książce to chcielibyśmy je usłyszeć. Odwiedź naszą stronę internetową, icusteps.org, gdzie możesz wypełnić aplikację 'skontaktuj się z nami', lub wyślij swoje komentarze bezpośrednio do: contact@icusteps.org.



Informacje dla rodziny, przyjaciół i odwiedzających

Ten rozdział uspokaja i informuje gdzie możesz zwrócić się o pomoc w razie potrzeby. Pacjent może być na intensywnej terapii z powodu wypadku, choroby lub w celu leczenia po dużej operacji. Ujście pacjenta po raz pierwszy może być bardzo stresujące. Jest duże prawdopodobieństwo, że będą podłączeni do kilku maszyn i kroplówek i często będą wyglądać zupełnie inaczej niż zawsze.

Pierwsze dni

Twój krewny lub przyjaciel został przyjęty na intensywną terapię ponieważ ich system nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Jeżeli nie otrzyma on odpowiedniej opieki, może to mieć długotrwałe konsekwencje dla jego zdrowia lub może umrzeć.

Czasem pacjenci na intensywnej terapii muszą zostać przeniesieni na intensywną terapię do innego szpitala. Może się tak stać z powodu potrzeby specjalistycznej opieki, której nie jest w stanie otrzymać w miejscowym szpitalu lub kiedy łóżko jest potrzebne dla bardziej ciężko chorego pacjenta lub z powodu braku łóżek. Może to cię zdenerwować i być może będziesz zmuszony podróżować dalej żeby odwiedzić krewnego lub przyjaciela. Jednakże, pacjenci są tylko wtedy przeniesieni do innego szpitala gdy zaistnieje taka konieczność.

Kiedy pacjent jest po raz pierwszy przyjęty na oddział intensywnej terapii, to jest normalne, że poczujesz się bezsilny i zdesperowany żeby się dowiedzieć wszystko co możliwe na temat ich powrotu do zdrowia. Jednakże, pacjent potrzebuje czasu, żeby jego system odpoczął i doszedł do siebie po szoku jakim jest ciężka choroba. Czasem pacjenci otrzymują silne leki przeciwbólowe lub uspokajające/nasenne, aby wesprzeć proces zdrowienia. Jeżeli masz pytania co już zostało zrobione to zapytaj się o to personel intensywnej terapii. Odpowiedzą na twoje pytania najlepiej jak potrafią. Personel intensywnej opieki medycznej będzie stale informować o tym co wykonuje i będzie podawać nowe aktualne informacje.

Co mogę zrobić żeby pomóc?

Stan pacjenta może pozostać taki sam pomimo upływu czasu. Nie będziesz w stanie nic zrobić oprócz pozostania przy łóżku pacjenta i oczekiwania. Pielęgniarki często będą mówić o tym co robią w danej chwili bez względu na nieprzytomny stan pacjenta. Pomimo tego, że pacjent jest bardzo uspiony, może wciąż odczuwać dotyk, ale jest mało prawdopodobne, że będzie pamiętać wszystko tak samo jakby był w stanie przytomnym.

- Pomoc dla pacjenta

Pielegniarki mogą cię poprosić o przyniesienie niektórych rzeczy pacjenta (np. ulubiona perfumy lub muzyka), które mogą być pomocne w dochodzeniu do zdrowia.

Rozmawianie z pacjentem może także pomóc. Utrzymywanie jednostronnej rozmowy może być trudne, ale dzięki mówieniu o doświadczeniach/przeżyciach podczas wakacji i o wspaniałych chwilach może sprawić, że się lepiej poczujesz. Możesz także spróbować poczytać im gazetę, magazyn lub książkę.

Nawet jeśli pacjent jest przytomny, możesz mieć trudności z porozumieniem się. Jeśli on nie jest w stanie rozmawiać, to może będzie mógł coś napisać lub przeliterować słowa poprzez wskazywanie liter, liczb i prostych wyrazów, które napisałeś na kartce papieru.

- Pomoc personelowi intensywnej opieki medycznej

Niektórzy krewni mogą się poczuć pomocni, kiedy są bardziej zaangażowani w opiekę nad pacjentem, kiedy dochodzi on do zdrowia. Możesz pomóc w wykonywaniu takich czynności, jak mycie zębów, masowanie i nawilżanie rąk i stóp. To oczywiście będzie zależało, jak poważny jest stan pacjenta i nie będzie to zawsze możliwe, lecz jeśli chcesz pomóc, zapytaj personel oddziału intensywnej opieki.

Możesz pomóc personelowi intensywnej opieki poprzez wybranie i podanie członka rodziny lub przyjaciela, z którym szpital będzie się mógł kontaktować. Pracownicy wówczas będą mogli poinformować taką osobę, jak czuje się pacjent, a on przekaze te informacje dla innych członków rodziny. Dzięki temu personel i rodzina zaoszczędzi czas.

- Dzienniki pacjenta

Często przydatne dla krewnych jest prowadzenie zapisków, co się wydarzyło. To może być pomocne, żeby dostrzec małe postępy, których dokonał pacjent.

Dziennik może być bardzo użyteczny w późniejszym czasie, żeby pomóc choremu. Pacjent może być bardzo dezorientowany podczas pobytu na oddziale intensywnej terapii lub niczego nie pamiętać. Dziennik może pomóc zrozumieć pacjentowi, co się wydarzyło i wypełnić luki w jego pamięci.

- Zapobieganie infekcjom

Pacjenci, którzy są w ciężkim stanie, mogą mieć poważne trudności w zwalczaniu infekcji. Personel oddziału intensywnej opieki robi wszystko, żeby chronić pacjenta. Możesz również pomóc poprzez mycie swoich rąk oraz użycie kremów antybakteryjnych, żeli oraz spray, które znajdują się na oddziale, zanim zbliżysz się do pacjenta. Powinieneś poprosić innych odwiedzających pacjenta, żeby zrobili to samo.

Inne rzeczy, których możesz się spodziewać

Czasem może tak się zdarzyć, że personel oddziału może poprosić cię o opuszczenie pacjenta. Powodem tego może być to, iż niektóre zabiegi medyczne mogą być nieprzyjemne i mogą cię zdenerwować. To również zapewni personelowi więcej przestrzeni w wykonywaniu ich pracy.

- Leczenie

Jeśli pacjent jest wentylowany (za pomocą maszyny do oddychania), pielęgniarki muszą regularnie usuwać śluz i płyn. To jest dość głośne i może powodować kaszel i nudności u pacjenta.

Płyny podawane dla pacjenta w celu nawadniania mogą sprawić, że pacjent będzie wzdęty i opuchnięty. To jest całkiem normalne i zmieni się, kiedy pacjent poczuje się lepiej.

Niektóre z maszyn, do których pacjent jest podłączony mają alarm, który wydaje dźwięk, informujący personel oddziału, że coś się dzieje, np. o tym, że należy zmienić kroplówkę. Zwykle to jest coś, czym nie trzeba się martwić-personel oddziału stale monitoruje pacjenta.

- Zachowanie

Czasem pacjent może nie zachowywać się w taki sposób jakby się zachowywał, kiedy byłby zdrowy. Przyczyną takiego zachowania może być choroba lub leki. Pacjent może być przestraszony, dezorientowany, przerażony lub niedorzeczny. Paranoja jest formą niepokoju lub leku, który sprawia, że zaczynasz wierzyć, że ludzie zmagają się przeciwko tobie lub próbują cię skrzywdzić. Pacjent również może mieć halucynacje (widzenie rzeczy, które nie istnieją) oraz koszmary nocne, które wydają mu się bardzo realne. Pacjenci często wierzą, że personel próbuje ich skrzywdzić. To może być bardzo niepokojące zarówno dla ciebie jak i pacjenta, ale ten stan rzeczy się polepszy, kiedy pacjent zacznie dochodzić do zdrowia.

Jeśli zostały podane pacjentowi środki uspokajające, środki te będą stopniowo redukowane w momencie, kiedy pacjent zacznie zdrowieć. Proces ten jest zwany odstawieniem. W zależności jak bardzo poważny był stan zdrowia pacjenta, leków, które były potrzebne i jak długo pacjent był pod wpływem środków uspokajających, proces odstawienia może zająć godziny lub dni. Podczas procesu odstawienia pacjent będzie senny i dezorientowany, zwłaszcza we wczesnej fazie, lecz jest to konieczny krok i oznacza, że stan zdrowia pacjenta poprawia się.

Jeśli nie jesteś zadowolony z opieki nad pacjentem

Personel oddziału intensywnej opieki zwykle informuje krewnych, jakiemu leczeniu został poddany pacjent i dlaczego. Jeśli to możliwe, poinformuj pacjenta i krewnych o opcjach leczenia. Jeśli jest coś, czego nie rozumiesz lub chcesz zapytać lub dowiedzieć się czegoś więcej, zapytaj personel oddziału. Jeśli jesteś niezadowolony z opieki nad pacjentem i nie chcesz o tym rozmawiać z personelem oddziału intensywnej opieki, możesz skontaktować się w szpitalu z tzw. Patient Advice lub Liaison Service (PALS), którzy pomogą ci znaleźć odpowiedzi, których potrzebujesz.

Troska o siebie

Możesz pomóc pacjentowi, jeśli będziesz dbał o siebie. Nie powinieneś czuć się winny, za to, że nie możesz być obecny przy łóżku pacjenta 24 godziny na dobę. Potrzebujesz odpoczynku, a to również umożliwi pacjentowi czas na odpoczynek. Pacjent będzie miał dobrą opiekę i personel oddziału skontaktuje się z tobą natychmiast, jeśli będzie potrzebował lub jeśli nastąpi zmiana w stanie zdrowia pacjenta.

Twoja rodzina i znajomi będą martwić się o ciebie i pacjenta i będą chcieli dowiedzieć się o postępie. Możesz doceniać ich troskę, lecz może być to bardzo męczące, jeśli będziesz w domu pomiędzy wizytami w szpitalu a twój telefon będzie cały czas dzwonił. Przekazywanie informacji poprzez wysłanie maila lub wiadomości tekstowej do kilku osób w tym samym czasie może być znacznie prostsze. Mogłbyś również regularnie rozmawiać z jedną osobą, która mogłaby przekazywać informacje dla innych osób.

Czasem możesz nie mieć apetytu lub mieć trudności ze snem, lecz postaraj się jeść regularnie i odpoczywać, kiedy tylko jest ku temu okazja. Jeśli będziesz zmęczony i chory, nie będziesz w stanie opiekować się dobrze pacjentem.

Wiele oddziałów intensywnej opieki medycznej dostarczy ci informacji na temat kontaktu z oddziałem, parkingiem szpitalnym, posiłków dla krewnych i osób odwiedzających i nocnego zakwaterowania, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jeśli nie uzyskasz tych informacji, poproś o nie personel oddziału.

Godziny odwiedzin pacjentów na oddziale intensywnej opieki medycznej są bardziej przystępne niż na innych oddziałach, personel oddziału powinien podać ci szczegóły.

Jesli pacjentem jest twój partner

Jesli pacjentem jest twój partner możesz nagle poczuć się bardzo samotny. Zaakceptuj pomoc ze strony rodziny i znajomych. Będziesz miał mniej czasu na takie czynności jak robienie zakupów i możesz potrzebować opieki nad dzieckiem.

Często w trudnym czasie ludzie zwracają się do swojego partnera o wsparcie. Jesli nie chcesz rozmawiać ze swoją rodziną o swoich troskach i zmartwieniach, ponieważ nie chcesz ich denerwować, możesz otrzymać pomoc od jednej z organizacji charytatywnych. Znajdziesz je na stronie internetowej: www.icusteps.org.

Upewnij się, że twoje rachunki są zapłacone i masz dostęp do konta bankowego twojego partnera, skontaktuj się z bankiem i wytłumacz zaistniałą sytuację. Może będziesz mógł uzyskać tymczasową kontrolę nad kontem, kiedy twój partner nie jest w stanie poradzić sobie z tymi rzeczami.

Jesli znajdziesz się w trudnej sytuacji finansowej, skontaktuj się z Citizen Advice w celu uzyskania informacji na temat pomocy finansowej oraz sprawdzenia czy nie należy ci się pomoc socjalna.

Kiedy pacjent opuszcza oddział intensywnej opieki medycznej

Moment opuszczenia oddziału opieki medycznej przez pacjenta może być trudnym okresem i możesz poczuć się zestresowany. Jesli czujesz się winny, zaniepokojony lub zalamany możesz otrzymać pomoc i informacje od organizacji wymienionych w tej broszurce. Możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym jesli potrzebujesz więcej wsparcia. Lekarz rodzinny zaaranżuje spotkanie z osobą, z którą będziesz mógł porozmawiać o tym co się wydarzyło.

Pomoc dzieciom, których krewny przebywa na oddziale intensywnej opieki medycznej

Powinieneś zastanowić się czy dziecko powinno odwiedzać swojego rodzica lub bliskich krewnych na oddziale intensywnej opieki medycznej. Powinieneś to wcześniej ustalić z personelem oddziału intensywnej opieki medycznej oraz porozmawiać na ten temat z dzieckiem. Jesli dziecko zdecyduje się na odwiedzinę pacjenta przygotuj je do tego co może zobaczyć, włącznie z maszynami, jak one działają oraz do tego jak pacjent może wyglądać.

Co powiesz do dziecka będzie zależało od jego wieku i dlaczego jego rodzic i krewny został zabrany na oddział intensywnej opieki medycznej. Możesz pomóc dziecku uporać się z zaistniałą sytuacją poprzez:

- Zachowanie rutyny;
- Przekazaniu szkole oraz innym stosownym grupom, o tym iż rodzic lub krewny dziecka przebywa na oddziale intensywnej opieki medycznej;
- Wyjaśnieniu sytuacji i byciu szczerym, spróbuj powiedzieć dziecku coś co ono zrozumie, co pomoże jemu czuć się bezpiecznie, np: 'Tata jest bardzo chory, ale lekarze robią wszystko co w ich mocy żeby mu pomóc';
- Zacheceniu do prowadzenia zapisków. To może zawierać krótki opis każdego dnia oraz upominki, które chciałby dołączyć (takie jak obrazki itp) To pomoże dziecku zrozumieć co się dzieje i ułatwi rozmowę z rodzicem o tym co się stało w jego życiu podczas gdy rodzic był w szpitalu.

Kiedy pacjent zostanie wypisany ze szpitala dziecko może potrzebować pomocy z poradzeniem sobie co się wydarzyło. To może być stopniowy proces i może zająć kilka miesięcy. Może być pomocne dla dziecka wspomnienie pobytu pacjenta w szpitalu, wtedy dziecko będzie wiedziało, że można na ten temat rozmawiać. Pozwól dziecku zadawać pytania i zapytaj jak się czuło w tym czasie. Jeśli dziecko jest bardzo małe, łatwiej będzie mu wyrazić uczucia poprzez rysowanie obrazków lub przedstawianie tego co się wydarzyło.

Pamiętaj, że dziecko może zadawać bardzo niejasne pytania, więc jeśli pacjent nie czuje się na siłach żeby poradzić sobie z tymi pytaniami poproś innego członka rodziny lub znajomego żeby porozmawiali z dzieckiem o jego doświadczeniach i uczuciach.

Jesli pacjent nie przeżyje

Czasem pomimo wszelkich staran personelu intensywnej opieki medycznej może tak się zdarzyć, że pacjent jest zbyt chory i umiera. Osoba umiera kiedy jej serce przestaje bić i płuca mózgowe umierają. Jeśli lekarze wierzą, że płuca mózgowe jest martwe, muszą zostać wykonane testy, które to potwierdza.

Jeśli pacjent zmarł, osoba najbliższa i członkowie rodziny mogą zostać poproszeni o przedyskutowanie kwestii oddania organów. Jeśli znasz wolę pacjenta, to może znacznie ułatwić dla twojej rodziny podjęcie właściwej decyzji. Większość rodzin, które zgodziły się oddać jeden lub kilka organów pacjenta odnajdują w tym pocieszenie, że mogli uczynić coś dobrego po utracie bliskiej im osoby.

Rozmowa z doradcą, który pomaga osobom, które znajdują się w żałobie może ci pomóc w tym trudnym czasie. Oni oferują wsparcie i zrozumienie zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci.



Pobyty na oddziale intensywnej terapii

Ponieważ byłeś ciężko chory i w stanie nieprzytomnym przez długi okres czasu, możesz mieć trudności w pamiętaniu tego, co się z tobą działo. Możesz mieć koszmary lub halucynacje, które mogą cię zdenerwować.

Leczenie, które otrzymujesz, może spowodować, że będziesz uważać, że personel intensywnej terapii próbuje cię skrzywdzić. To wszystko jest normalne i spowodowane ciężką chorobą i lekami stosowanymi w trakcie leczenia. Pomimo, że może to być trudne, ale pomocna będzie rozmowa z kimś zaufanym.

Poniżej znajdziesz informacje na temat tego, co wydarzy się na intensywnej terapii. Pomoże Ci to zrozumieć rzeczy, które pamiętasz.

Personel na intensywnej terapii

Jest wiele różnych osób, które pracują i pomagają na intensywnej terapii. Lekarze na oddziale intensywnej terapii, to zazwyczaj anestezjology, którzy specjalizują się w łagodzeniu bólu i służą radą. Oprócz pielęgniarek spotkasz tam logopedów, fizjoterapeutów, dietetyków oraz inne pomocne osoby na oddziale.

Jest bardzo prawdopodobne, że spotkasz wiele z tych osób, ale możesz zapamiętać tylko kilka z nich.

- Lekarze

Na oddziale intensywnej terapii jest zazwyczaj lekarz prowadzący pozostałych lekarzy. Lekarz prowadzący z pozostałymi lekarzami odwiedza codziennie każdego pacjenta i podejmuje decyzje odnośnie ich opieki i leczenia. Może być inny personel na obchodzie, który będzie cię badał i rozmawiał na temat leczenia. Lekarze będą odwiedzali cię codziennie, żeby dowiedzieć się, jak się czujesz. Oni będą cię badali oraz osłuchiwać klatkę piersiową oraz patrzeć na rany, w celu planowania opieki i leczenia. Mogą cię odwiedzić lekarze, którzy specjalizują się w innych dziedzinach. Mogą to być internści, chirurdzy lub ortopedzi, których widziałeś przed przyjęciem na oddział intensywnej terapii. Oni będą się tobą opiekować ponownie, kiedy będziesz się czuł na tyle dobrze, aby być na oddziale ogólnym.

- Pielęgniarki

Na oddziale intensywnej terapii, zazwyczaj jedna pielęgniarka opiekuje się jednym lub maksymalnie dwoma pacjentami. Twoja pielęgniarka będzie odpowiedzialna za zapewnienie większości opieki, którą potrzebujesz i na początku spędzi dużo czasu przy

tobie. Bada one pracować z innymi profesjonalistami takimi jak lekarze i fizjoterapeuci, żeby upewnić się, że otrzymujesz prawidłowe leczenie i opiekę.

Pielegniarki będą robić rzeczy, których nie jesteś w stanie sam zrobić, takie jak:

- Regularne pobieranie krwi
- Zmienianie leczenia zgodnie z wynikami
- Podawanie leków i kroplówek, zleconych przez lekarzy
- Zapisywanie ciśnienia, tętna i saturacji
- Usuwanie płynu i śluzu z klatki piersiowej za pomocą rurki do odsysania
- Zmienianie pozycji w łóżku co kilka godzin w celu zapobiegania odleżynom
- Mycie zębów i nawilżanie jamy ustnej mokra gąbka
- Mycie całego ciała
- Zmienianie pościeli
- Zmienianie skarpet uciskowych, które wspomagają krążenie krwi podczas długotrwałego leżenia w łóżku
- Podawanie kropli do oczu, żeby wspomóc mruganie

- Fizjoterapeuci

Podczas pobytu na oddziale intensywnej terapii, będzie cię odwiedzał i leczył fizjoterapeuta. Oni upewnią się, że twoje płuca są wydolne, poprzez ćwiczenia oddechowe. Oni będą także pracować nad ćwiczeniami rąk i nóg aby poruszać mięśnie i zapobiec sztywnieniu stawów.

Jeżeli będziesz podłączony do respiratora, fizjoterapeuta przygotuje cię ćwiczenia, które wzmocnią twoje płuca i mięśnie oddechowe, abyś mógł oddychać bez pomocy respiratora, kiedy poczujesz się lepiej. To zmniejszy ryzyko infekcji układu oddechowego.

Kiedy poczujesz się lepiej, fizjoterapeuci także pomogą ci w ćwiczeniach żebyś poczuł się na tyle silny żeby wstać z łóżka. Kiedy już będziesz gotowy, oni pomogą ci wstać i poruszać się.

- Dietetycy

Dietetyk odwiedzi cię w celu ustalenia odpowiedniego odżywiania i sposobu i drogi żywienia.

Mozesz być karmiony przez rurkę nosowo-jelitową (rurka, która się wprowadza przez nos do jelita), lub jeżeli nie możesz mieć jedzenia w żołądku, to możesz być żywiony za pomocą kroplówek.

- Logopedzis

Może cię odwiedzić logopeda, zwłaszcza wtedy kiedy masz rurkę tracheostomijną. (Tracheostomia jest zabiegiem podczas którego wykonuje się otwór w gardle i wprowadza się rurkę, która jest podłączona do respiratora).

Logopeda będzie w stanie zobaczyć później czy posiadasz zastawkę mowy w rurce tracheostomijnej. Oni także będą sprawdzać odruch polykania i czy będziesz w stanie normalnie zacząć pić i jeść.

Planowanie procesu zdrowienia

Zdrowienie może zająć kilkanaście miesięcy po ciężkiej chorobie. Personel medyczny może kontynuować kontrolowanie zdrowia aby znaleźć możliwe psychiczne lub fizyczne problemy które mogą pojawić się w związku z ciężką chorobą. Jeżeli personel będzie

uwazac, ze jest ryzyko wystapienia problemow w okresie zdrowienia wtedy beda przeprowadzane dodatkowe testy:

- przed opuszczeniem oddzialu intensywnej terapii;
- przed wypisem ze szpitala;
- po wyjsci z oddzialu intensywnej terapii przez 2 lub 3 miesiace.

W zaleznosci od wynikow, personel intensywnej terapii moze przygotowac dla ciebie plan rehabilitacji. Plan bedzie uzalezniony od tego jak dlugo przebywales na ddziale intensywnej terapii i od twoich potrzeb. Plan ten moze zawierac nastepujace informacje:

- roznice miedzy intensywna terapia a oddzialem;
- fizyczne, odzywcz e oraz kliniczne potrzeby, ktore moga wystapic w przyszlosci;
- osoba, ktora bedzie odpowiedzialna podczas twojego pobytu w szpitalu oraz kiedy zostaniesz z niego wypisany.



Kiedy opuszczasz oddział intensywnej terapii

Zanim opuścisz oddział intensywnej opieki medycznej

Kiedy poczujesz się lepiej, nie będziesz już potrzebował maszyn, które wspierały funkcjonowanie twojego organizmu i monitorowały stan twojego zdrowia. Prawdopodobnie fizjoterapeuci dostarczą ci ćwiczenia, które wzmocnią twoje mięśnie i pomogą ci ponownie się poruszać. Na początku będziesz bardzo słaby i będziesz szybko się męczyć. Jak tylko będziesz w stanie więcej zrobić wokół siebie, możesz zostać przeniesiony do innej sekcji oddziału intensywnej terapii lub przeniesiony na inny oddział w szpitalu gdzie nie będziesz wymagał tak dużo opieki.

Wiele szpitali posiada oddziały wysokiej zależności, na których jedna pielęgniarka opiekuje się dwoma lub trzema pacjentami. Niektóre szpitale mogą wysłać pacjentów z oddziału intensywnej opieki na oddział wysokiej zależności do momentu kiedy poczują się oni lepiej i będą mogli zostać przeniesieni na oddział ogólny.

Przeniesienie na oddział ogólny

To może być trudny czas dla pacjentów i krewnych ponieważ nie będzie już tak intensywnej opieki pielęgniarek jak to miało miejsce w początkowej fazie pobytu w szpitalu. Może tak się zdarzyć, że będziesz musiał ponownie uczyć się podstawowych rzeczy takich jak: chodzenie, jedzenie, picie, a nawet samodzielnie oddychanie. To może wydawać się przerażające, lecz jest to rzecz normalna w tym czasie kiedy dochodzisz do zdrowia.

Kiedy zostaniesz przeniesiony na oddział, przygotowany zostanie pisemny plan, który zawiera:

- podsumowanie twojej opieki i leczenia podczas pobytu na oddziale intensywnej terapii;
- plan obserwacji zapewniający kontynuację twojego procesu zdrowienia;
- plan dalszego leczenia;
- szczegóły twoich potrzeb fizycznej i psychologicznej rehabilitacji.

Od tego momentu personel oddziału będzie się tobą opiekował, lecz jeśli zajdzie taka potrzeba będą mogli zawsze porozmawiać z personelem oddziału intensywnej opieki medycznej. Jeśli szpital posiada tzw. 'outreach', możesz zostać odwiedzony przez pielęgniarkę z oddziału intensywnej terapii podczas twojego pobytu na oddziale w celu sprawdzenia twojego postępu w procesie zdrowienia.

Godziny odwiedzin na tym oddziale ogólnym mogą być mniej przystępne niż na oddziale intensywnej terapii i twój spokój może być bardziej zakłócony przez innych pacjentów oraz osoby ich odwiedzających. Twój sen może być bardziej zakłócony z powodu stałych czynności jakie były wykonywane kiedy przebywałeś na oddziale intensywnej opieki. To z czasem powróci do normy. Odpoczywaj kiedy tylko możesz. Osobisty odtwarzacz muzyki ze słuchawkami pomoże ci się zrelaksować oraz czas upłynie ci szybciej.



Powrót do domu - jak teraz będzie wyglądało życie?

Opuszczenie szpitala i powrót do domu jest ogromnym krokiem w powrocie do zdrowia i jest celem do którego zmierzasz przez jakiś czas. To jest bardzo pozytywny krok, lecz potrzeba czasu i wysiłku żeby powrócić do normalnego życia.

Zanim opuszczysz szpital, twój fizjoterapeuta da tobie plan ćwiczeń, które pomogą w powrocie do zdrowia. Jeśli nie, ty (twój znajomy lub krewny) możesz zapytać o plan.

Kiedy opuszczasz szpital

Kiedy czujesz się już na tyle dobrze żeby opuścić szpital, możesz mieć dokonana ocenę w celu znalezienia trudności których możesz doświadczyć kiedy powrócisz do domu. Włącznie z psychologicznymi lub emocjonalnymi problemami a także opieką i sprzętem jaki możesz potrzebować.

Twój zespół opieki zdrowotnej powinien przedyskutować twoje cele rehabilitacyjne (co chciałbyś osiągnąć kiedy poczujesz się lepiej) i zorganizować zgłoszenia i jakakolwiek opiekę lub rehabilitację jak będziesz potrzebował zanim opuszczysz szpital.

Kiedy opuszczysz szpital, możesz otrzymać:

- list podsumowujący twój czas i leczenie na oddziale intensywnej opieki medycznej (tzw. podsumowanie wypisu z oddziału intensywnej opieki medycznej);
- dane osoby, która czuwa nad twoją rehabilitacją;
- jeśli stosowne, kopie twojego planu rehabilitacji.

Kiedy powrócisz do domu

Nie otrzymasz takiego samego wsparcia jakie otrzymywałeś podczas pobytu w szpitalu i może to być trudny okres dla ciebie i twoich krewnych. Jest całkowicie normalne, że będziesz czuł się przygnębiony i sfrustrowany, ponieważ będzie ci się wydawało, że nie czujesz się lepiej. Wyznaczenie sobie małych celów w twojej codziennej rutynie może tobie pomóc w powrocie do zdrowia i ukazać tobie że stan twojego zdrowia polepsza się. Małymi celami mogą być tak proste rzeczy jak przygotowanie sobie czegoś do picia, chodzenie, zrobienie kilka kroków więcej bez odpoczynku. Nie przemeczaj się, ponieważ może zakończyć się to dłuższym powrotem do zdrowia.

Po ciężkiej chorobie, będziesz prawdopodobnie bardzo zmęczony i nie będziesz miał zbyt wiele energii. To zajmie jakiś czas zanim będziesz czuł się na tyle dobrze, żeby radzić sobie z codziennym życiem oraz wiele więcej miesięcy żeby powrócić do pełni sił.

Wyznacz sobie cele, które pomogą ci powrócić do normalności i kontynuacji ćwiczenia, które zalecił twój fizjoterapeuta.

Musisz stopniowo zwiększać swoją aktywność, żeby odbudować swoją siłę, ale upewnij się, że odpoczywasz wtedy kiedy tego potrzebujesz. W pierwszych dniach musisz podejść do wszystkiego na spokojnie.

Jeśli miałeś operację, musisz słuchać zaleceń chirurga. Twoje ciało powie ci kiedy będzie zmęczone lub jeśli będziesz odczuwał ból. Jeśli poczujesz się źle lub będzie trudno złapać oddech, zaprzestaj tego co robisz i odpocznij.

Kontrola twojego powrotu do zdrowia

Osoba z zespołu opieki zdrowotnej może zaoferować ci spotkanie za 2 lub 3 miesiące po powrocie do domu z oddziału intensywnej opieki medycznej. Spotkanie to odbywa się po to, aby przedyskutować fizyczne, psychologiczne oraz inne problemy, jakie mogą się pojawić od momentu wyjścia ze szpitala.

Jeśli powracasz do zdrowia wolniej niż tego oczekiwano, powinieneś zostać skierowany do odpowiedniego serwisu rehabilitacyjnego.

Kogo mogę poprosić o pomoc ?

Kiedy wrócisz do domu, twój lekarz rodzinny będzie zaangażowany w twoją ogólną opiekę i powrót do zdrowia. W większości przypadków lekarz rodzinny będzie w kontakcie z personelem szpitalnym i będzie zaangażowany w opiekę po ciężkiej chorobie. Powinieneś także zostać skierowany do innych miejsc w celu uzyskania pomocy takiej jak fizjoterapia.

Jeśli twój lekarz rodzinny nie jest w stanie ci pomóc, możesz zawsze skontaktować się z oddziałem intensywnej terapii, gdzie byłeś leczony. Zanim opuścisz szpital zostały udzielone ci informacje, z kim z oddziału intensywnej opieki medycznej możesz się skontaktować, kiedy będziesz potrzebował pomocy.

Życie towarzyskie i zainteresowania

Po ciężkiej chorobie możesz odczuwać, że rzeczy które wcześniej lubiłeś wykonywać, nie sprawiają już ci przyjemności i możesz nie chcieć ich wykonywać. Na przykład możesz nie chcieć widywać dużej ilości osób w tym samym czasie, więc zacznij od widywania jednego lub dwóch znajomych przez krótki czas.

Możesz mieć trudności z koncentracją, a nawet podczas oglądania telewizji. Twoja koncentracja poprawi się. Podczas powrotu do zdrowia możesz stać się zapominalski, lecz twoja pamięć poprawi się kiedy poczujesz się lepiej.

Twój powrót do zdrowia może zająć długi okres czasu, ale kiedy poczujesz się lepiej zaczniesz wykonywać więcej czynności. Podczas tego czasu możesz martwić się o swój powrót do zdrowia, czy nawet czuć się przygnębiony. Rozmowa z rodziną czy bliskim przyjacielem może ci pomóc.

Związki i rodzina

Po ciężkiej chorobie może ci się wydawać, że ty i ludzie wokół ciebie się zmieniają. Twoja rodzina może powodować zamieszanie i może nie rozumieć dlaczego inaczej się zachowujesz lub dlaczego nie interesujesz się rzeczami, które wcześniej sprawiały ci przyjemność, które także lubiłeś robić.

Twoja rodzina i znajomi obawiali się, że umrzesz więc może tak się zdarzyć, że będą czcieli zrobić dla ciebie wszystko kiedy wrócisz do domu. Jeśli będzie to cię irytowało

porozmawiaj z nimi spokojnie o tym jak sie czujesz. Nie zamykaj sie w sobie i nie denerwuj sie.

Mozesz nie pamietac dokladnie czasu spedzonego w szpitalu. To moze spowodowac, ze bedziesz czuc sie zdezorientowany, i przerazony. Moze tobie pomoc rozmowa z twoja rodzina o tym, co oni pamietaja co wydarzylo sie podczas twojego pobytu w szpitalu, jak oni sie czuli kiedy byles chory i rzeczy, ktore wydarzyly sie kiedy ty przebywales w szpitalu. Jesli twoj krewny prowadzil dziennik podczas twojego pobytu na oddziale intensywnej opieki medycznej, moze okazac sie bardzo pomocne jesli spojrzycie na to razem.

Powrot do codziennego trybu zycia

Wiele osob martwi sie powrotem ze szpitala do domu i pracy po ciezkiej chorobie. To jest normalne, ze zastanawiales sie czy bedziesz w stanie sobie poradzic.

Porozmawiaj o tym z rodzina i zastanow sie w jaki sposob mozna przystosowac rzeczy w domu, zeby tobie pomoc.

Jesli pracowales przed pojsciem do szpitala, moze nie bedziesz w stanie wrocic od razu do pracy na caly etat. Jesli poczujesz sie lepiej, dobrym pomyslem bedzie zaaranzowac powrot do pracy, zeby spotkac sie ze swoimi wspolpracownikami i porozmawiac z szefem. W zaleznosci od twojej pracy, moze bedziesz mogl pracowac na poczatku kilka godzin dziennie.

Jesli masz male dzieci, mozesz czuc nawet wieksza presje zeby powrocic do normalnosci. Wykonuj na poczatku wazniejsze rzeczy, inne moga poczekac. Postaraj uciac sobie drzemke w tym samym czasie co twoje dzieci i nie wachaj sie poprosic swoich znajomych i rodzine o pomoc.

Seksualne relacje po ciezkiej chorobie

Jest to calkowicie normalne, ze martwisz sie tym czy bezpiecznie bedzie rozpoczac wspolzycie seksualne. Jest bardzo prawdopodobne, ze twoj partner rowniez bedzie sie tym martwil.

Bedziesz zaniepokojony nastepujacym rzeczami:

- Czy moje rany wystarczajaco sie zagoily?
- Czy musze uzywac medyczne urzadzenia takie jak: stomia jelitowa, cewnik, rozrusznik serca?
- Czy bede mial bol?
- Czy bede mial sile?
- Co w przypadku kiedy moj partner nie che wspolzyc?
- Co w przypadku kiedy nie moga kontynuowac wspolzycia lub osiagnac orgazm?

Mozesz sie martwic, poniewaz nie wiesz co moze sie wydarzyc. Jesli martwisz sie o swoja sile porownaj energie jaka potrzebujesz na wspolzycie seksualne do energii jaka potrzebujesz do cwiczen. Jesli radzisz sobie dobrze z cwiczeniami, na pewno bedziesz mial wystarczajaco energii na seks.

Dla wiekszosci osob trudno jest rozmawiac o seksie, postaraj sie zrelaksowac i smiej sie duzo. Przytulanie jest bardzo wazne. Rob wszystko powoli i czekaj co sie wydarzy. Niekiedy problem medyczne takie jak impotencja (niezdolnosc do erekcji i jej utrzymania) moze wplynac na twoje zycie seksualne. Jezeli sie tym martwisz to porozmawiaj o tym z lekarzem rodzinnym.



Jak choroba krytyczna może wpłynąć na twoje ciało

Uczucie osłabienia i utrata wagi ciała

Nie bądź zdziwiony jeżeli poczujesz się na początku zmęczony i osłabiony. Twoje mięśnie straciły siłę kiedy byłeś chory i nieaktywny. Im dłużej trwała choroba tym bardziej będą osłabione mięśnie. Pacjenci podłączeni do respiratora szybciej tracą siłę w mięśniach.

Możesz dużo schudnąć w związku z utratą tkanki mięśniowej. Przytyjesz ponownie kiedy zaczniesz ćwiczyć i poczujesz się lepiej.

Staniesz się silniejszy, ale zajmie to trochę czasu. Fizyczne powracanie do zdrowia zajmie raczej miesiące niż tygodnie i może zająć 18 miesięcy, zanim poczujesz się dużo lepiej. Ustanawiaj sobie realne cele. Prowadzenie notatnika, który będziesz czytać od czasu do czasu, kiedy nie czujesz się najlepiej, pozwoli ci zauważyć jak dużo robisz postępów.

Nawet jeśli nie zdołasz całkowicie wyzdrowieć, to wciąż możesz wiele osiągnąć i prowadzić normalne życie. Są ludzie, którzy byli ciężko chorzy przez miesiące, a rok później nawet byś się nie spodziewał przez co oni przeszli. Spróbuj pozostać pozytywny, nawet jeśli oznacza to jakieś zmiany w stylu życia jakim prowadzisz.

Oddychanie

Być może musiałeś mieć założoną rurkę tracheostomijną. Jest to zabieg, w który robi się otwór w gardle i wprowadza się rurkę, która jest podłączona do respiratora (maszyna wspomagająca oddychanie). Tracheostomia ułatwia oddychanie i zmniejsza potrzebę wentylowania. Jeżeli miałeś rurkę tracheostomijną to będziesz miał bliznę na szyi w miejscu, w którym była założona rurka. Blizna stopniowo zblednie i stanie się mniej widoczna.

Kontynuuj ćwiczenia oddechowe, które polecił ci fizjoterapeuta w celu wzmocnienia mięśni i zredukowania ryzyka infekcji dróg oddechowych.

Twój głos

Jeżeli otrzymywałeś pomoc w oddychaniu, twój głos mógł ulec zmianie. Na początku twoje gardło może być bolesne, więc nie przesilaj swojego głosu. Spróbuj się zrelaksować tak bardzo jak tylko potrafisz podczas mówienia i pij dużo wody. Możesz mieć ślady w kącikach ust spowodowane taśmą użytą do zabezpieczenia rurki tracheostomijnej. Możesz mieć suchą jamę ustną co jest spowodowane brakiem śliny.

Skóra i włosy

Twoja skóra może być sucha i swędząca po przebyciu ciężkiej choroby. Regularne nawilżanie pomoże ci tego pozbyć. Możesz zauważyć zmiany jeżeli chodzi o włosy i część z nich może wypaść. Nie jest to nadzwyczajne i może się zdarzyć kilka miesięcy po

wyjsciu ze szpitala. Wlosy zazwyczaj odrastaja i moga byc bardziej krecone, proste lub cienkie, lub w innym kolorze niz poprzednio.

Siniaki

Jezeli otrzymywales kroplowke lub miales zalozone inne rurki/dreny to mozesz miec siniaki i blizny. Sa one zazwyczaj na twoich rekach, ramionach, nadgarstkach, szyi, pachwinie lub po stronach klatki piersiowej. Mozesz miec takze siniaki na brzuchu od zastrzykow na krzepniecie krwi.

Zmiany slyszenia, smaku, dotyku i zapachu

Pobyt na oddziale intensywnej terapii moze wplynac na twoje zmysly, ale skutki nie trwaja zazwyczaj dlugo. Twój słuch, wzrok, smak, dotyk i węch mogły ulec zmianie, co może być denerwujące.

Niektóre z leków, które musisz przyjmować mogą wpłynąć na twój słuch. Inne leki mogą pozostawiać metaliczny smak w jamie ustnej.

Może byćes żywiony przez rurkę nosowo-jelitową lub kroplówkę. Kiedy ponownie zaczniesz jeść i pić, jedzenie może mieć silniejszy lub inny smak. Twój zmysł węchu może być dotknięty, ponieważ jest związany ze zmysłem smaku.

Mozesz mieć bolesne suche oczy, ponieważ byłes uspiony długi okres czasu lub twoje oczy mogą być opuchnięte w związku z płynami podawanymi w celu nawodnienia.

Rzeczy, które dotyczą twojej skóry mogą być dziwnie odczuwane i możesz też odczuwać mrowienie w niektórych częściach ciała. Może to być spowodowane przez niektóre leki, które otrzymywales lub reakcje twojego systemu na ciężką chorobę. Zmiany te są zazwyczaj tymczasowe i powinny zniknąć z upływem czasu.

Problemy z oddawaniem moczu

Kiedy przebywales na oddziale intensywnej terapii, możliwe, że lekarz założył cię rurkę do pęcherza moczowego. Nazywa się to cewnikiem. Cewnik odprowadza mocz z pęcherza i pozwala na kontrole płynów. Po usunięciu cewnika, twoje mięśnie będą osłabione, więc może być cię trudno kontrolować pęcherz moczowy. Nie przejmuj się, ponieważ to zazwyczaj powraca do normy.

Jezeli masz problem z oddawaniem moczu, mozesz miec infekcje ukladu moczowego, wiec udaj sie szybko do lekarza lub pielęgniarki. Objawy są następujące:

- niezdolność oddania moczu przez kilka godzin;
- obecność piekącego bólu podczas oddawania moczu;
- obecność krwi w moczu.

Czasami lekarstwa mogą zmienić ilość i kolor oddawanego przez cię moczu. Również mogą mieć wpływ na to jak często zaspokajasz swoje potrzeby fizjologiczne. Lekarstwa mogą mieć także wpływ na wypróżnianie się. Jeśli jesteś zaniepokojony tymi zmianami, porozmawiaj o tym z lekarzem.

Palenie

Jesli paliles papierosy zanim zachorowales, teraz jest idealny czas zeby przestac. Jesli przestales palic podczas twojego pobytu w szpitalu nie zaczynaj ponownie kiedy wroczisz do domu. Jesli byles powaznie chory i dostarczano ci tlen, palenie moze uszkodzac i oslabic twoje pluca.



Jak moge sie czuc po pobycie na oddziale intensywnej opieki medycznej?

Powrot do calkowitego zdrowia po ciezkiej chorobie moze zajac do 18 miesiecy. Wkladanie duzego wysilku w wykonywanie prostych czynnosci takich jak ubieranie i poruszanie sie moze powodowac, ze bedziesz czul sie slaby i przygnebiony przez jakis czas. Mozesz rowniez czuc sie jakbys stracil swoja niezaleznosc jesli bedziesz potrzebowac duzej pomocy od innych w pierwszych dniach po powrocie ze szpitala.

Twoj nastrój moze zmienic sie i mozesz doswiadczyć następujących rzeczy:

- Poddenerwowanie i placzliwosc
- Zmeczenie
- Brak odpowiedniego snu
- Obojetnosc wobec tego co lubiles
- Porywczosc i aktywnosc
- Poczucie winy z powodu sprawiania duzego kłopotu
- Zapominanie niektórych rzeczy
- Brak apetytu
- Brak zrozumienia tego co sie tobie przydarzyło i jak bardzo byles chory
- Lek przed tym ze byles bliski smierci
- Zamartwianie sie tym, ze mozesz ponownie zachorowac
- Zamartwianie sie tym, jak dlugo zajmie powrot do zdrowia

Twoja rodzina i znajomi beda cieszyć sie z twojego powrotu do domu, lecz moga nie rozumiec jak bardzo jestes smutny. Porozmawiaj z nimi o tym jak sie czujesz. Spotkaj sie rowniez ze swoim lekarzem rodzinnym, który bedzie w stanie zaoferowac ci leczenie i terapie psychologiczna, zeby pomoc ci przejsc przez ten trudny okres.

Gdy tylko poczujesz sie lepiej i zaczniesz robic wiecej rzeczy, spotkasz sie z nowymi wyzwaniem. Moze to spowodowac to, iz bedziesz przerażony, spróbuj zachowac spokój i oddychaj powoli i gleboko.

Po opuszczeniu oddzialu intensywnej opieki medycznej mozesz doswiadczyć niektóre z następujących objawów psychologicznych:

- Intensywne marzenia senne

- Koszmary
- Retrospekcje (nagle pamietanie w szczegolach doswiadczenia z przeszlosci)
- Halucynacje
- Niepokoj
- Utrata pewnosci siebie

Czasami objawy te moga byc spowodowane dzwiekiem, zapachem lub czyms co ujrzysz. To zwykle znika w miare uplywu czasu.

Sen

Potrzebujesz regularnego snu, zeby byc zdrowym. Moze uplynac troche czasu zanim powroczisz do normalnego snu. Moze byc tobie trudniej zasnac lub mozesz czesto sie budzic podczas nocy. Jesli masz problem ze snem, spróbuj wypic przed zasnieciem mleczny napój lecz unikaj herbaty i kawy, gdyż zawierają one kafeinę, która utrudni ci zasniecie. Czytanie lub sluchanie radia przed zasnieciem moze rowniez pomoc. Twój lekarz rodzinny udzieli ci porady jesli masz problem ze snem, lecz wszystko powinno powrocic do normy jak tylko poczujesz sie silniejszy i bardziej aktywny.

Zrozumienie tego co sie tobie przydarzylo

Kazdy czlowiek odbiera inaczej pobyt na oddziale intensywnej opieki medycznej. Dla niektórych osob pobyt na tym oddziale nie rozni sie niczym od normalnego pobytu w szpitalu. Niektorzy nie pamietaja tego wyraznie, a niektorzy probuja zapomniec o tym. Dla innych choroba jest traumatycznym doswiadczeniem i moze zajac troche czasu zeby sie z tym uporac.

Silne leki oraz leczenie, ktoremu zostales poddany podczas pobytu na oddziale intensywnej opieki medycznej beda mialy wplyw na twoje ciało i umysl. Jest bardzo powszechne na oddziale intensywnej opieki medycznej doswiadczenie halucynacji, koszmarow oraz snow, które moga wydawac sie realne i bardzo przerazajace. Czasami mozesz byc troche swiadomy, ale nie bedziesz wiedzial gdzie sie znajdujesz lub co sie dzieje.

Halucynacje i paranoja

Halucynacje i koszmary czesto zdarzaja sie u pacjentow przebywajacych na oddziale intensywnej opieki medycznej. Mozesz miec sny lub uczucie bycia torturowanym, zlapanym w pulapke w lozku lub przetrzymywanym jako wiezien. To bylo prawdopodobnie spowodowane kroplowka i cewnikiem zalożonym do twojego ciała, zeby wesprzec normalne jego funkcjonowanie i monitorowanie twojego stanu. Lek ten moze pozostac przez tygodnie po tym jak zostales przeniesiony na oddzial ogólny lub wypisany ze szpitala.

Mogles odczuwac niedorzeczność, kiedy probowales zrozumiec pewne rzeczy kiedy byles zdezorientowany. To takze minie z czasem. Jezeli przeraza ciebie powrot do szpitala na wizyte kontrolna to zabierz ze soba kogos komu ufasz.

W kilku przypadkach, pacjenci (i ich krewni) moga miec krancowe objawy stresu po leczeniu na oddziale intensywnej terapii. Jest to tzw. Zespół stresu pourazowego i wystepuje rzadko. Wiekszosc osob, które cierpialy na ten zespół odkryly, ze rozmowa z psychologiem o ich pobycie w szpitalu moze pomoc. Mozesz poprosic lekarza rodzinnego, zeby ciebie tam skierowal.

Rzeczy, które pomoga tobie dojsc do siebie

Mozesz miec pytania zwiazane z pobylem na oddziale intensywnej terapii po

opuszczeniu szpitala. Niektóre szpitale oferują kontynuację opieki poprzez wizyty kontrolne. To zazwyczaj polega na wizycie na oddziale intensywnej terapii, żeby się rozejrzeć i dowiedzieć co się z tobą działo kiedy byłeś pacjentem. Myśl powrotu na oddział intensywnej terapii może wywołać lęk i może minąć trochę czasu zanim będziesz na to gotowy. Jednakże może to być bardzo pomocne, kiedy zobaczysz miejsce, w którym przebywałeś i dowiesz się co się z tobą działo.

Nie będziesz pamiętać wszystkiego co się wydarzyło na oddziale intensywnej terapii. Zapisywanie tego co pamiętasz może pomóc tobie zebrać wspomnienia. Możesz spróbować przypomnieć coś sobie z każdego dnia kiedy przebywałeś na oddziale intensywnej terapii w celu zrozumienia spędzonego tam czasu. Zapytanie się rodziny i przyjaciół może także pomóc.

Jeżeli twoi krewni i odwiedzający prowadzili notatnik kiedy przebywałeś na oddziale intensywnej terapii, to czytanie tego może tobie pomóc w zrozumieniu tego co się wydarzyło. Może to zająć trochę czasu zanim będziesz gotowy do przeczytania tego i może to wywołać dużo emocji, aczkolwiek wielu pacjentom, którzy przeczytali ten notatnik udało się zrozumieć, to co się wydarzyło.

Jeśli to pomoże, postaraj się znaleźć trochę czasu, żeby zrozumieć to wszystko od strony medycznej. Personel podczas wizyty kontrolnej będzie w stanie tobie pomóc lub zapytaj się o to lekarza rodzinnego.



Zdrowe odżywianie w celu powrotu do zdrowia

Podczas pobytu na intensywnej terapii otrzymywałeś pokarm w formie płynów. Być może byłeś żywiony przez rurkę założoną do twojego nosa do żołądka lub przez kroplówkę dożylną. Twoje ciało będzie zużywało zmagazynowany tłuszcz i mięśnie, żeby zwalczać chorobę.

Mogesz mieć problem z jedzeniem, ponieważ:

- nie będziesz się czuł głodny;
- twoje usta są zbyt bolesne, żeby jeść;
- jedzenie smakuje inaczej;
- połknięcie jest bolesne.

Spróbuj zacząć od małych porcji i jedz częściej w ciągu dnia. Zamiast jeść pełne posiłki, jedz małe posiłki i 2 lub 3 przekąski dziennie. Możesz kupić specjalnie zrobione napoje mleczne i desery, jak te, które otrzymywałeś w szpitalu, które zawierają dużo witamin i minerałów.

Spróbuj się zrelaksować i jedz powoli, żeby uniknąć niestrawności.

Jeżeli niektóre jedzenie jest bardzo słone lub słodkie, to znaczy, że twoje kubki smakowe powracają powoli do normy. To jest normalne i wkrótce to się polepszy – nie dodawaj dodatkowo soli lub cukru do jedzenia.

Jeżeli lubisz wypić alkohol, sprawdź z lekarzem, czy to jest bezpieczne picie, kiedy przyjmujesz te leki i że to nie będzie miało złego wpływu na twój stan zdrowia. Nawet jeśli jest to bezpieczne, to nie pij dużo.

Czasem przyjmowanie silnych antybiotyków i sterydów może prowadzić do infekcji, takich jak grzybica (plesniawka), co może tworzyć grubą białą substancję na szczycie języka, powoduje opuchliznę i jest bolesne. Jeżeli uważasz, że masz plesniawkę, to twój lekarz rodzinny będzie w stanie to leczyć.

Podczas twojego pobytu dochodzenia do zdrowia musisz się upewnić, że wystarczająco dużo pijeś. Zapobiegaj odwodnieniu, które może prowadzić do:

- wysuszenia skóry;
- zredukowane oddawanie moczu, co ma niekorzystny wpływ na nerki;
- osłabi ciębie.

Pij regularnie w ciągu dnia żeby się nie odwodnić. Możesz pić napoje gorące, wodę i squash.

Jeżeli potrzebujesz więcej wsparcia lub masz objawy o które się martwisz to powinieneś się umówić z lekarzem rodzinnym.

Powinieneś także porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, jeżeli:

- masz problem z powrotem do normalnej wagi ciała;
- masz problem z wypróżnianiem się;
- zauważysz krew w moczu;
- będziesz miał ostrą niestrawność.

Twój lekarz rodzinny będzie mógł ci pomóc lub skieruje cię do dietetyka.

