

Efter indlæggelse på Intensivafsnittet

Du har været indlagt på Intensivafsnittet, fordi du har været så kritisk syg, at det har krævet intensiv pleje og behandling.

Kritisk sygdom kan opstå pludseligt og er ofte en stressfyldt og chokerende oplevelse både for dig og dine nærmeste. Du har måske endda været så syg, at du intet husker fra indlæggelsestidspunktet.

Denne pjeces skal ses som en hjælp til dig og dine nærmeste. Pjecen indeholder information og vejledning om problemer eller bekymringer, som du måske har nu, hvor du snart bliver udskrevet eller måske allerede er udskrevet fra sygehuset og er ved at få det bedre.

Overflytning til sengeafsnittet

Du vil formentlig føle, at din overflytning til et almindeligt sengeafsnit er en stor forandring. Dagsrytmen er anderledes, og måske foregår alt på en anden måde. På sengeafsnittet kan der fx være flere patienter, og du ligger måske på en flersengsstue.

Du er blevet overflyttet til et almindeligt sengeafsnit, fordi du ikke længere er kritisk syg og ikke mere har brug for intensiv pleje og behandling. Du skal huske på, at du ikke længere er så syg, at du kræver konstant overvågning, og at det er et skridt i den rigtige retning, at du nu kan klare mere selv.

Hvis du eller dine nærmeste bliver utrygge ved noget, så vær åben og tal med personalet om det. Hvis der er behov for det, kan du og dine pårørende også bede om at få en samtale med en medarbejder, der har passeret dig, mens du var på Intensivafsnittet. Ved at tale om utryghed eller bekymring kan I få hjælp og forklaring. Dermed bliver det lettere at håndtere situationen.

ÆNDRINGER I DIN FYSISKE TILSTAND

Mens du har været alvorligt syg og sengeliggende, har du sikkert tabt dig og været fysisk afkræftet. Den mindste anstrengelse kan hurtigt gøre dig udmattet, og du kan have svært ved at tro på, at du kommer dig igen. I takt med, at du får det bedre, vil du få flere kræfter. Du kan langsomt klare mere, men det tager tid.

Hvor lang tid der vil gå, før du har genvundet de kræfter, som du havde, før du blev syg, afhænger blandt andet af din alder, hvor længe du har været syg, og hvor alvorlig din sygdom har været.

Vejtrækning

I forbindelse med din sygdom har du måske haft brug for en respirator til at hjælpe dig med at trække vejret. En respirator fungerer på den måde, at et plastikrør - kaldet en tube - bliver lagt ind i din mund og ned igennem dit luftrør. Denne tube forbindes til en respirator.

Det kan også være, at du i stedet for at have haft tuben igennem munden har fået lavet et lille hul i halsen og fået tuben placeret der. Begge metoder kan give gener i form af ondt i halsen og hæshed, efter tuben er fjernet. Disse gener forsvinder med tiden.



Patienten er tilsluttet en respirator. Tuben er ført ned i lungerne gennem munden.

Du vil sandsynligvis få besøg af en fysioterapeut, der vil instruere dig i at lave vejtrækningsøvelser og hjælpe dig til at hoste eventuelt slim op af lungerne. Fysioterapeuten kan også give dig nogle hjælpemidler og vise dig øvelser, så du selv kan

træne lungerne til at komme sig oven på din sygdom. Måske skal du fortsætte med at lave øvelserne, når du kommer hjem.

Hvis du oplever gener fra dine luftveje, skal du fortælle det til fysioterapeuten, plejepersonalet eller lægen på den afdeling, du ligger på, så vi kan holde øje med dine gener. Er du kommet hjem, kan du tage kontakt til din egen læge, hvis du fortsat har problemer med vejtrækningen.

Fysiske forandringer

Dit udseende kan have forandret sig som resultat af din alvorlige sygdom. De fleste af disse ændringer vil fortage sig efter et stykke tid. Du kan have mistet hår, eller dit hår kan have ændret karakter. Du kan have tabt dig, og dit ansigt kan have forandret sig. Din hud kan være ændret og er ofte blevet meget tør og kan skalle og klø. Lider du af forkølelsessår, kan du opleve store udbrud af denne virus. Nogle patienter oplever, at deres hud er blevet meget følsom, fx ved berøring. Din stemme kan også være ændret. Har du været tilsluttet respirator, kan det gøre din stemme hæs og svag. Du kan være ude af stand til at råbe eller tale højt, da du mangler de fornødne kræfter. Alle disse fysiske forandringer vil gradvist fortage sig.

MAD

Mens du har været på Intensivafsnittet, har du sikkert fået mad gennem en sonde (plastikslange), der har gået gennem næsen og ned i mavesækken. Du kan opleve, at det er svært for dig at synke maden, og du er måske øm i halsen efter respiratorbehandling.

Maden kan også smage anderledes. Den kan fx virke mere salt eller sød, end den plejer, eller den kan smage af metal. Det kan skyldes medicin, du har fået eller får, og er noget, der normaliseres igen. Svier det, når du spiser, kan det skyldes, at du har svamp i mundhulen. Bed i så fald personalet om at undersøge det.

Fortæl også personalet, hvis du har problemer med måltider. I kan fx aftale, at du spiser små, men hyppige måltider, i stedet for 3 store. Få eventuelt

hjælp af en diætist, der kan hjælpe med at sammensætte en madplan, som er tilpasset dig.

Selvom din appetit er lille, er det vigtigt, at du spiser og drikker. Det giver dig den bedste forudsætning for at genvinde dine tabte kræfter og funktioner.

SØVN

Du kan opleve, at dit søvnmønster har ændret sig. Du kan have svært ved at falde i søvn, og når du endelig er faldet i søvn, kan du vågne flere gange og derfor få en meget afbrudt søvn. Det kan skyldes, at du lider af natlige mareridt. De kan medføre, at du har svært ved at falde i søvn eller er bange for at lægge dig til at sove. Mareridtene kan være meget livagtige og skræmmende og kan være relateret til oplevelser, som du har haft på Intensivafsnittet. Fortæl personalet om det, hvis du stadig er indlagt. Er du kommet hjem, kan du kontakte din egen læge eller tale med dine nærmeste.

Så længe du ikke er så aktiv, vil du have et mindre søvnbehov. I takt med, at du kommer dig, og derved kan klare mere og mere, vil dit søvnmønster normalisere sig.

Et varmt bad inden sengetid kan få dig til at slappe af og dermed gøre det nemmere for dig at falde i søvn. En lille bid mad og en 'godnat-øl' kan måske hjælpe dig med at falde hurtigere i søvn. Undgå dog te, kaffe og alkohol i større mængder, da disse drikke er opkvikkende og udskyder søvnen.

At ligge vågen i sin seng uden at kunne falde i søvn kan være meget generende. I stedet kan du stå op, sætte dig i en stol og læse en bog, indtil trætheden melder sig. Du kan også tænde radioen og ligge og døse til udsendelsen. Selvom du ikke falder i søvn, så går tiden lettere.

Du er velkommen til at tale om disse søvnproblemer, når du kommer til samtale efter udskrivelsen. Drømmene er en følge af din alvorlige sygdom og muligvis af den medicin, som du har fået under dit sygdomsforløb.



Det er vigtigt, at du ikke bekymrer dig for meget om den manglende søvn. Det er ikke skadeligt at sove mindre i perioder. I takt med din almene bedring vil din søvn blive længere og bedre.

HUMØRSVINGNINGER

Mange patienter oplever humørsvingninger. Den ene dag har du det godt – den næste er humøret måske helt i bund. Du kan have lettere ved at blive irriteret, og din tålmodighed kan være meget lille. Når man har været alvorligt syg eller har været syg gennem lang tid, kan man blive deprimeret. Genoptræning kan føles nyttesløs, og du kan synes, der ikke sker fremskridt, eller at de sker for langsomt. Du kan få følelsen af, at intet vil lykkes, og at du aldrig vil vende tilbage til dit tidligere liv.

Disse op- og nedture kan gøre dig modløs. Derfor er det vigtigt, at du er realistisk omkring, hvad du formår at gøre her og nu, og hvad du selv kan gøre for at forbedre din fysik.

Sæt dig mål, som du har en realistisk mulighed for at indfri, og øg på denne måde gradvis din selvtillid. Vær opmærksom på ikke at sætte for høje mål. På den måde kan du måske opleve nederlag eller manglende fremgang, og så er det svært at holde motivationen.

Spørg lægen, sygeplejersken eller din fysioterapeut, hvad du kan forvente at klare - og husk, at lidt også har ret.

STRESS

Den periode, hvor du skal komme dig efter alvorlig sygdom, kan være stressfyldt. Symptomerne, der kan skyldes stress eller være årsag til stress, er blandt andet:

- søvnforstyrrelser gennem længere tid
- mangel på fysisk og/eller psykisk energi
- mangel på appetit
- humørsvingninger eller depression

- familære problemer.

Stress gennem længere tid er u hensigtsmæssigt og bør behandles professionelt.

Hvis du ønsker det, kan du få en henvisning til psykologhjælp enten på sengeafsnittet eller hos din egen læge.

FAMILIE OG VENNER

Mens du har været alvorligt syg, har din familie og dine venner selvfølgelig været meget bekymrede for dig. Nu, hvor du er i bedring, kan du opleve, at familien overbeskytter dig og ikke lader dig gøre, hvad du føler, du er i stand til.

Tal om tingene og find en løsning sammen, der kan tilgodese jer alle. Fortæl hinanden om de bekymringer og den angst, I kan have. Det kan sammen få jer til at bearbejde sygdomsperioden og indlæggelsestiden.

Vel hjemme igen kan du have behov for at tale dit ophold på Intensivafsnittet igennem med dine nærmeste.

Der kan være dage, der er væk fra din hukommelse, og du kan have svært ved at forstå, hvor syg du har været. Derfor kan der være mange spørgsmål, der trænger sig på.

Alvorlig sygdom kan også have indflydelse på dit seksualliv. Du kan mangle lyst og energi, ligesom du og din partner kan være bekymrede for, om det kan skade dig at være seksuelt aktiv igen.

Som ved alle former for motion er det vigtigt, at samlivet føles rart og behageligt. Måske kan du ikke præstere så meget i starten, men med tiden vil dette normalisere sig.

Held og lykke – og husk, at helbredelse tager tid og er værd at kæmpe for.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Intensivafsnittet
Tlf. 97 64 11 06