

Upplýsingar til sjúklings og fjölskyldu við útskrift af gjörgæsludeild

Tilgangurinn með þessum upplýsingabæklingi er að undirbúa þig og fjölskyldu þína fyrir útskrift af gjörgæsludeild og svara nokkrum algengum spurningum.

Þegar ástand þitt er orðið stöðugt flyst þú af gjörgæslu og yfir á legudeild. Það geta verið mikil umskipti, einkum fyrir þá sem eiga langa legu að baki á gjörgæslu. Við þessi tímamót fyllast margir kvíða og óöryggi og á það jafnt við aðstandendur og sjúklinginn sjálfan. Einstaklingar eru ólíkir og líðan fólks í þessum kringumstæðum er mismunandi. Í sumum tilvikum fer hjúkrunarfræðingur af gjörgæslu í heimsókn til sjúklinga daginn eftir útskrift til að kanna líðan þeirra.

Aðstæður á legudeild

Á legudeild er eftirlit með öðrum hætti en á gjörgæslu. Þar eru sjúklingar tengdir færri tækjum og fá meira næði en á gjörgæslu og því er meiri tími til hvíldar og samveru við ættingja og vini.

Á gjörgæsludeild er oftast einn hjúkrunarfræðingur með hvern sjúkling en á legudeildum hefur hver hjúkrunarfræðingur umsjón með mörgum sjúklingum samtímis. Hjúkrunarfræðingur eða annað starfsfólk er því ekki stöðugt inni á stofunni líkt og á gjörgæsludeild, en er þó alltaf til staðar, og hefur hver sjúklingur bjöllu til að láta vita ef hann þarfnast aðstoðar.

Andleg og líkamleg líðan eftir mikil veikindi og dvöl á gjörgæslu

Mikil veikindi og dvöl á gjörgæslu hafa áhrif bæði á líkama og sál. Þú kannt að finna fyrir breytingum á andlegri líðan, svo sem kvíða og depurð, sem og á líkamlegu atgervi og úthaldi. Enn fremur verða oft breytingar á útliti og ásýnd vegna veikindanna og skertrar næringarinntöku. Litarháttur breytist, húðin þornar, hárið þynnist og bjúgur safnast á útlimi. Þessar breytingar eru einstaklingsbundnar og geta staðið yfir í vikur og mánuði.

Þreyta og þrekleysi

Veikindi valda þreytu, þrekleysi og máttleysi sem eru afleiðingar langrar legu og taps á vöðvamassa. Til þess að bæta þrek og styrkja vöðva er öll hreyfing mikilvæg, svo sem að setjast á rúmstokkinn, standa í fætuna og ganga um. Æfingar með sjúkraþjálfara eru því mikilvægur þáttur í að ná heilsu á ný.

Svefntruflanir

Þú getur átt erfitt með svefn, dreymt illa og jafnvel fengið endurteknar martraðir, t. d. um að vera bundinn niður eða geta ekki andað. Svefntruflanir og slæmar draumfarir má rekja til öndunarvéla og gjörgæslumeðferðar og mikillar notkunar svæfinga- og verkjalyfja.

Á legudeild færð þú aðstoð við að endurheimta eðlilegt svefnmynstur á ný. Það er m.a. gert með svefnlyfjum sem og með því að gera mun á nóttu og degi (draga frá gluggum að deginum), sofna á sama tíma á kvöldin, vakna á sama tíma að morgni og halda svefni að deginum til í lágmarki. Fótanudd eða róandi tónlist fyrir svefninn getur einnig bætt hvíld og svefn.

Minni og einbeiting

Dvölin á gjörgæsludeild og notkun svæfinga- og verkjalyfja hefur áhrif á minni og einbeitingu, þannig að erfitt getur reynst að nýta sér afþreyingu svo sem lestur eða hljóðbækur. Sumir muna óljóst eftir tímanum á gjörgæslu á meðan aðrir muna hann alls ekki. Enn fremur getur gjörgæslumeðferðin valdið því að raunveruleikaskyn tapast og sjúklingurinn verður órólegur og illa áttaður (ruglaður) og fær jafnvel ofskynjanir. Þetta ástand gengur til baka eftir því sem lengra líður frá verunni á gjörgæslu.

Geðsveiflur

Breytingar á geði, svo sem meiri viðkvæmni, reiði, pírtingur, kvíði, og óöryggi eru algengar tilfinningar sem fólk finnur fyrir og eiga m.a. rætur að rekja til veikindanna og gjörgæslumeðferðar. Einnig getur flutningur af gjörgæslu yfir á legudeild leitt til kvíða og óöryggis bæði hjá sjúklingi og aðstandendum. Það er mikilvægt að geta rætt um þessar tilfinningar bæði við starfsfólk og sína nánustu, því oft verður það sem sett er í orð viðráðanlegra.

Eftir því sem lengra líður frá gjörgæsludvöl og líkamlegur styrkur eykst má vænta þess að einkennin gangi til baka, en í mörgum tilvikum geta liðið mánuðir og jafnvel eitt til tvö ár þar til fyrra þreki er náð og þér finnst þú verða þú sjálf(ur) aftur.

Það er mikilvægt að þú látir vita hvernig þér líður og hvað það er sem veldur þér áhyggjum og kvíða. Ýmsar aðferðir og stuðningsleiðir eru í boði til að aðstoða þig við að takast á við afleiðingar veikindanna og gjörgæslumeðferðar.

Fjölskyldan

Veikindi og sjúkrahúsvist hafa vafalítið haft áhrif á aðstandendur þína og fjölskyldu. Veikindum fylgir oft mikil óvissa um framtíðina og því geta bæði sjúklingurinn og hans nánustu fundið fyrir streitu, kvíða og depurð.

Flestum reynist hjálplegt að ræða saman af hreinskilni um þær breytingar sem verða á heimilishögum og fjölskyldutengslum við slíkar aðstæður og skoða hvernig best er að styrkja og styðja hvert annað. Einnig er mikilvægt að aðstandendur gæti hver að öðrum og hugi að svefni og góðri næringu.

Á þessum erfiða tíma hefur það reynst mörgum vel að skrifa hjá sér minnispunkta og hugleiðingar í nokkurs konar dagbók eða minnisbók. Slíkir minnispunktar geta komið að gagni síðar þegar þið hugsið til baka um þessa reynslu.

Einnig getur verið gagnlegt fyrir fjölskylduna að hitta lækinn sem er í forsvari fyrir meðferð þína og hjúkrunarfræðing á formlegum fundi með ákveðnu millibili meðan á sjúkrahúsdvöl stendur.

Á Landspítala er boðin margs konar þjónusta og ráðgjöf fyrir sjúklinga og aðstandendur í þessum kringumstæðum og má þar nefna ráðgjöf og sálsgæslu frá djákna og prestum og ráðgjöf frá sálfræðingi og félagsráðgjafa.

Við hvetjum þig og fjölskyldu þína til að nýta þá stuðningsþjónustu sem er í boði og munu hjúkrunarfræðingar á deildinni skipuleggja hana samkvæmt ykkar óskum.

Einnig hvetjum við ykkur til að spyrja um allt sem ykkur liggur á hjarta og kynna ykkur „sjúklingaráðin 10“ sem fylgja þessum bæklingi.

Gangi ykkur vel!