

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΟΙΚΕΙΟΥΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΚΑΝ ΣΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΜΕΘ) ΜΕ ΚΟΡΟΝΟΪΟ.

Εάν έχετε αυτό τον οδηγό στα χέρια σας, σημαίνει ότι κάποιο πολύ αγαπημένο σας άτομο, πέρασε μέσα από την εξαιρετικά δύσκολη εμπειρία της νοσηλείας του λόγω της μόλυνσης του από κορονοϊό.

Μαζί του περάσατε δύσκολα και σεις που αναμένετε εναγωνίως να βελτιωθεί η υγεία του αγαπημένου σας. Εάν έχετε υποδεχτεί πίσω στο σπίτι τον αγαπημένο σας, το έντυπο αυτό ίσως σας φανεί βοηθητικό.



### **Πώς βιώνεται η νοσηλεία στο νοσοκομείο. Κατανοώντας την οπτική του οικείου σας.**

Η περίοδος κατά την οποία κάποιο μέλος της οικογένειας σας ή στενό σας άτομο χρειάστηκε να νοσηλευτεί λόγω της μόλυνσης του από κορονοϊό, σίγουρα ήταν εξαιρετικά αγωνιώδης τόσο για σας όσο και για τους ιδίους.

Είναι μια περίοδος κατά την οποία σας κατέκλυζε το άγχος και αρκετές φορές φοβηθήκατε μήπως επέλθει το μοιραίο, ο θάνατος δηλαδή του αγαπημένου σας προσώπου. Όλο αυτό σίγουρα γινόταν δυσκολότερο νοουμένου ότι, δεν μπορούσατε να επισκεφθείτε τον οικείο σας, να τον δείτε, να του συμπαρασταθείτε και να του εξηγήσετε τι του συμβαίνει.

Δεν γνωρίζατε το προσωπικό που φρόντιζε τον ασθενή σας και η πρόσβαση σε πληροφορίες που αφορούσαν την κατάσταση υγείας του δικού σας ήταν περιορισμένη.



Η παραμονή στο νοσοκομείο λόγω της μόλυνσης από κορονοϊό είναι μια τρομακτική εμπειρία. Οι ασθενείς που νοσηλεύονται σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) λαμβάνουν μια πληθώρα θεραπειών, παρεμβάσεων και εξετάσεων μέσα σε ένα ιδιαίτερα αγχωτικό περιβάλλον.

Η έκθεση στο προσωπικό που τους φροντίζει, το οποίο είναι καλυμμένο με τον ειδικό ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό (ποδιές, μάσκες, προσωπίδες, γάντια κλπ), δημιουργεί επίσης επιπλέον αίσθημα φόβου και αγωνίας.

Οι ασθενείς που νοσηλεύονται σε ΜΕΘ συχνά βιώνουν ασυνήθιστες εμπειρίες όπως παραισθήσεις- βλέπουν ή ακούν πράγματα που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα ή ψευδαισθήσεις- παράξενες πεποιθήσεις για το τι συμβαίνει μέσα στο νοσοκομείο και μπορεί επίσης να παρουσιάσουν δυσκολία στο να διακρίνουν τι είναι πραγματικό και τι όχι.

Οι εμπειρίες που βιώνουν οι ασθενείς στη ΜΕΘ, οι καταστάσεις στις οποίες έχουν εκτεθεί κατά τη νοσηλεία τους και το ότι, είτε δεν είχαν την ευκαιρία ή δεν θέλησαν να τις μοιραστούν και να τις συζητήσουν, εντείνουν τα συμπτώματα της σύγχυσης, των παραισθήσεων και των ψευδαισθήσεων.

Πρόκειται για παρενέργειες που δύσκολα κάποιος τρίτος μπορεί να αντιληφθεί και να κατανοήσει. Το σημαντικό όμως που πρέπει να γνωρίζει κάποιος είναι ότι πρόκειται για παροδικές παρενέργειες.



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΙΩΣΕΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΟΔΟ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

### ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΟΔΟ ΤΟΥ ΟΙΚΕΙΟΥ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ, ΜΕΤΑ ΤΗ ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΤΟΥ.

Σωματικά μπορεί να συνεχίζουν να αισθάνονται δύσπνοια, αδυναμία, έλλειψη όρεξης, δυσκαμψία των αρθρώσεων και έντονο αίσθημα κόπωσης. Επιπλέον κάποιος μπορεί να παρουσιάζουν μειωμένη διάθεση (μελαγχολία), άγχος, ευερεθιστότητα, δυσκολίες μνήμης και συγκέντρωσης και προβλήματα ύπνου με εφιάλτες και αναβίωση των εμπειριών που βίωσαν κατά τη νοσηλεία τους, οι οποίες μπορεί να είναι και πολύ έντονες και να φαντάζουν ακόμη πραγματικές. Παρουσιάζουν επίσης έντονη ανησυχία για την ανάρρωση τους και ειδικότερα αν πρόκειται για άτομα που ήταν ανεξάρτητα και λειτουργικά πριν τη νόσηση τους.

Αρχικά θα παρατηρήσετε ότι ο ασθενής χρειάζεται περισσότερη κατανόηση και υποστήριξη από εσάς από ότι συνήθως. Θα χρειαστεί να βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στην υποστήριξη και την ενθάρρυνση για να επανέλθει στην πρότερη ανεξάρτητη του κατάσταση όσο το δυνατό γρηγορότερα.

Θα είναι μια περίοδος ιδιαίτερα απαιτητική για σας και είναι λογικό να ανησυχείτε κατά πόσο θα μπορέσετε να ανταποκριθείτε σε αυτό το δύσκολο ρόλο. Αυτό όμως που πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι η δική σας υποστήριξη και ενθάρρυνση είναι μοναδική, λόγω της σχέσης που έχετε μαζί του και θα παίξει ουσιαστικό ρόλο στην αποκατάσταση του.

Κάποιοι ασθενείς το βρίσκουν δύσκολο να αποδεχτούν το γεγονός ότι επέζησαν της νόσου του κορονοϊού και ότι πλέον θα μπουν στην πορεία της αποκατάστασης.

Μιλώντας θετικά στον ασθενή για το ότι κατάφερε να πάρει εξιτήριο από το νοσοκομείο, θα τον βοηθήσει να δει από μια θετική οπτική γωνία την πορεία της αποκατάστασης του και θα πιστέψει ότι σταδιακά θα μπορέσει να επανακτήσει στο μέγιστο δυνατό βαθμό τη λειτουργικότητα του.

Γνωρίζουμε ότι οι συγγενείς και οι φίλοι του ασθενή που περνά μια δύσκολη ασθένεια όπως αυτή του κορονοϊού, βιώνουν επίσης έντονο και κάποιες φορές περισσότερο άγχος από τον ίδιο τον ασθενή.



Φοβηθήκατε για το χειρότερο, αισθανθήκατε αβοήθητοι, κουρασμένοι, τρομαγμένοι και αναστατωμένοι. Υπάρχει πιθανότητα αυτά τα συναισθήματα να συνεχιστούν και κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης και αποκατάστασης του οικείου σας. Για να μπορέσετε να υποστηρίξετε το δικό σας άτομο που νόσησε και νοσηλεύτηκε, θα χρειαστεί να φροντίσετε και σεις τον εαυτό σας.

## ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

---

Για να μπορέσετε να φροντίσετε το συγγενή σας ή το φίλο σας μετά τη νοσηλεία του, θα πρέπει να φροντίσετε τον εαυτό σας, αναγνωρίζοντας και τα δικά σας συναισθήματα και τα σημάδια κόπωσης και εξουθένωσης. Οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας μπορεί να διαταραχθούν και να τις διακατέχει ένταση γιατί το άτομο που νόσησε και φροντίζετε τώρα, ίσως να μην είναι σε θέση να αντιληφθεί το άγχος που βιώσατε εσείς όλο αυτό το διάστημα. Μπορεί επίσης στην προσπάθεια σας να προστατεύσετε τον ασθενή από επιπλέον αναστάτωση, να μη θέλετε να μοιραστείτε μαζί του πως βιώσατε την εμπειρία της νοσηλείας του ή και τις μνήμες και τις εικόνες που έχετε εσείς κατά τη διάρκεια της νόσου του.

Οι περιορισμοί που αντιμετωπίζει ο συγγενής σας, τόσο οι σωματικοί ή και ψυχολογικοί, αλλά και οι πιθανές δυσκολίες συγκέντρωσης, μνήμης ή και διαχείρισης των συναισθημάτων του, δημιουργούν μια καινούργια πραγματικότητα για όλη την οικογένεια, στην οποία χρειάζεται να προσαρμοστείτε.

## ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ:

---



Να αναγνωρίσετε ότι η φροντίδα και η υποστήριξη του οικείου σας και όλες αυτές οι αλλαγές στην καθημερινότητά σας, έχουν σημαντική επίδραση και σε εσάς.



Δεν χρειάζεται να ενοχοποιείτε και να κατηγορείτε τον εαυτό σας, είστε και σεις ένας άνθρωπος που περνά δύσκολα.

---



Δεν χρειάζεται να τα αντιμετωπίσετε όλα μόνοι σας. Ζητήστε βοήθεια από το ευρύτερο σας περιβάλλον για να μοιραστείτε το φόρτο εργασίας. Σίγουρα είναι δύσκολο να διαχειριστείτε τη φροντίδα του οικείου σας αλλά και τις καθημερινές ευθύνες οργάνωσης και διαχείρισης του σπιτιού και των υπολοίπων μελών της οικογένειας.



Φροντίστε την υγεία σας, βεβαιωθείτε ότι τρώτε και κοιμάστε καλά. Η ανάρρωση του οικείου σας πιθανόν να πάρει καιρό, σας χρειάζεται δυνατούς δίπλα του.

---



Οργανώστε το πρόγραμμά σας με τέτοιο τρόπο που να κάνετε τακτικά μικρά διαλείμματα. Αφιερώστε χρόνο για σας, εκτός σπιτιού, για να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί, σας ξεκουράζει και σας χαλαρώνει.



Περάστε χρόνο με φίλους σας. Εάν δεν είναι δυνατό να συναντηθείτε, φροντίστε να έχετε κλεισμένο ραντεβού για τηλεφωνική επικοινωνία ή βιντεοκλήση.

---



Εάν έχετε την επιλογή πηγαίνετε για περπάτημα, η άσκηση θα σας βοηθήσει τόσο σωματικά όσο και ψυχικά αφού μειώνει το άγχος και την ένταση.



Μοιραστείτε σε έμπιστα σας άτομα τα δικά σας συναισθήματα για την κατάσταση που βιώσατε και βιώνετε. Θα σας αποφορτίσει σημαντικά.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ:

---

- ✓ Εάν νοιώθετε έτοιμοι, αφιερώστε χρόνο για να μοιραστείτε τις εμπειρίες και τα συναισθήματα που βιώσατε κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του οικείου σας.
- ✓ Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να κατανοήσετε και να επεξεργαστείτε αυτά που βιώνετε, δεν χρειάζεται να έχετε τις απαντήσεις άμεσα για όλα.
- ✓ Κάποιες φορές αυτό που χρειάζεται είναι απλά να ακούσει ο ένας τον άλλον.
- ✓ Μιλήστε μεταξύ σας για το πως μπορείτε να αλληλοβοηθηθείτε.
- ✓ Προσπαθήστε να μην κάνετε τα πάντα για τον ασθενή σας. Μπορεί να θέλετε να βοηθήσετε, αλλά είναι σημαντικό να επιτρέψετε στον ασθενή να αυτοεξυπηρετηθεί, όποτε αισθάνεται ικανός. Είναι μέρος της διαδικασίας ανάρρωσης.
- ✓ Ενισχύστε τους ασθενείς να κινηθούν, κινηθείτε, περπατήστε μαζί.
- ✓ Σεβαστείτε τις επιθυμίες του, με αυτό τον τρόπο βοηθάτε στη διατήρηση της αυτοεκτίμησής τους.
- ✓ Προσπαθήστε να απαντάτε με ευαισθησία στα διάφορα αιτήματα του ασθενή, τους είναι δύσκολο να αποδεχτούν ότι έχει αλλάξει η πραγματικότητα τους.
- ✓ Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε το τρόπο που κάνετε κάτι ή να λειτουργείτε πολύ πιο αργά για να μπορέσει και ο ασθενής να ανταποκριθεί στις διάφορες απαιτήσεις του περιβάλλοντος, π.χ: μπάνιο, φαγητό, μετακινήσεις κλπ.
- ✓ Μπορείτε να καταγράψετε σε λίστα ή να ορίσετε υπενθυμίσεις στο κινητό, τις ενέργειες που χρειάζεται να γίνουν μέσα στη μέρα (επισκέψεις σε επαγγελματίες υγείας, φαρμακευτική αγωγή κλπ), για να είναι πιο εύκολο και για τον ασθενή να παραμένει προσανατολισμένος στο χρόνο. Η νοσηλεία του ήταν μια περίοδος που έχασε μερικώς την επαφή με το χρόνο.

## ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΣΑΣ:

---

Εάν το άτομο που νόσησε είναι ο σύντροφός σας, αυτό μπορεί να έχει επίδραση και στη μεταξύ σας σχέση. Ήδη ήρθατε αντιμέτωποι με επιπλέον φορτίο και ευθύνες από ότι συνήθως, όπως αυτά της εργασίας, της οικονομικής διαχείρισης, τη φροντίδα της υπόλοιπης οικογένειας αλλά και τη φροντίδα και της ίδιας της δικής σας υγείας. Η πανδημία του κορονοϊού σαφέστατά μπορεί να έχει επηρεάσει περισσότερα από ένα μέλη της ίδιας οικογένειας.

Οι επιπλέον ευθύνες, τα διάφορα ραντεβού σε επαγγελματίες υγείας, η απώλεια της συνηθισμένης σας ρουτίνας και ανεξαρτησίας, μπορούν να προκαλέσουν ένταση και πίεση στη μεταξύ σας σχέση ή και να σας ενδυναμώσει και να νοιώσετε πιο κοντά ο ένας στον άλλον.

Πρέπει να έχετε κατά νου ότι κάποια άτομα δεν θανοιώθουν άνετα για το ότι θα χρειάζονται βοήθεια και πιθανόν να είναι εξαρτώμενοι από σας, σε θέματα που αφορούν την προσωπική τους υγιεινή.

Οι μεταπτώσεις της διάθεσης, ο σωματικός πόνος και η δυσχέρεια που ίσως βιώνουν, προκαλούν επιπλέον αναστάτωση, θυμό και μελαγχολία.

Να έχετε υπομονή, αυτό θα βελτιώνεται καθώς προχωρά η ανάρρωση και αποκατάσταση του συντρόφου σας.

- 
- Ιεραρχείστε τα πράγματα που χρειάζεται να γίνουν στο παρόν στάδιο. Αφήστε τα υπόλοιπα για πιο μετά.
  - Προσπαθήστε να προγραμματίσετε την μέρα ή και τη βδομάδα σας εκ των προτέρων. Μην υπερφορτώνετε τον εαυτό σας.
  - Εάν νοιώθετε τα συναισθήματά σας να σας κατακλύζουν, εάν έχει διαταραχθεί ο ύπνος σας, εάν νοιώθετε το αίσθημα του αβοήθητου και ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στην καθημερινότητά σας ή απλά θέλετε να μοιραστείτε μέρος του φορτίου σας, αναζητήστε βοήθεια. Δεν χρειάζεται να τα βγάλετε πέρα μόνοι σας. Ζητήστε από τον προσωπικό σας γιατρό να σας παραπέμψει, σε ειδικό ψυχικής υγείας, κλινικό ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Κλείνοντας να ευχηθούμε γρήγορη ανάρρωση και αποκατάσταση στον οικείο σας. Ευχόμαστε να βρείτε τη δύναμη να ανταπεξέλθετε των δυσκολιών, να φροντίσετε τον οικείο σας αλλά και τον εαυτό σας και να επικοινωνείτε στα κατάλληλα άτομα τις όποιες ανησυχίες έχετε.

Καλή συνέχεια.

Επεξεργασία κειμένου: Μαρία Κουρουφέξη, Μέλος Φόρουμ Εντατικής Θεραπείας, Τομέας Αρωγής Ασθενών Φόρουμ Εντατικής Θεραπείας.  
Τηλ. 22 603863.

Σχεδιασμός Εντύπου: Θεοδώρα Τσολάκη

Πηγή: <https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/your-wellbeing/family-friends-and-carers/>