

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΚΑΝ ΣΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΜΕΘ) ΜΕ ΚΟΡΟΝΟΪΟ.

Εάν κρατάτε αυτόν τον οδηγό στα χέρια σας, σημαίνει ότι καταφέρατε με τη βοήθεια των Επαγγελματιών Υγείας της Εντατικής, να επιβιώσετε της εξαιρετικά δύσκολης νόσου του κορονοϊού και των επιπλοκών της.

Ο οδηγός αυτός έχει ως στόχο να σας ενημερώσει και να σας καθοδηγήσει για τα συμπτώματα που αναμένονται κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης και αποκατάστασης σας. Βρισκόμαστε λοιπόν στην ιδιαίτερα ευχάριστη θέση να σας αποχαιρετήσουμε και να σας ευχηθούμε καλό υπόλοιπο ανάρρωσης.

Τι είδους συμπτώματα βιώνουν οι άνθρωποι που νοσηλεύτηκαν σε ΜΕΘ;

Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται χρόνο για να επανέλθουν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά από μια τόσο σοβαρή και επικίνδυνη ασθένεια. Σωματικά θα εντοπίσετε διαφοροποιήσεις στην κατάσταση σας όπως μυϊκή αδυναμία, δύσπνοια ή δυσκολία στην κατάποση. Ψυχικά ίσως αισθάνεστε μελαγχολία, ανησυχία, ίσως έχετε δυσκολίες στη μνήμη σας ή ίσως και να βιώνετε τρομακτικούς εφιάλτες. Μπορεί να σας έχει ειπωθεί ότι αντιμετωπίζετε το Σύνδρομο μετά τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΣΜΕΘ).

Το ΣΜΕΘ είναι ο όρος που περιγράφει την ομάδα των συμπτωμάτων που βιώνουν άνθρωποι μετά τη νοσηλεία τους σε ΜΕΘ. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να επηρεάσουν το σώμα, το μυαλό ή και τα συναισθήματά σας. Μπορεί επίσης να επηρεάσουν και τα μέλη της οικογένειάς σας δευτερογενώς. Εάν ο όρος έχει χρησιμοποιηθεί από τους επαγγελματίες υγείας για να περιγράψουν τα συμπτώματά σας, μην ανησυχείτε θα υποχωρήσουν αλλά θα χρειαστεί κάποιος χρόνος. Είναι πολύ σημαντικό να είστε υπομονετικοί και να μην αναμένετε να επανέλθετε στην προηγούμενη σας κατάσταση άμεσα.





Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται αρκετές εβδομάδες ή και μήνες για να επανέλθουν μετά από μια τόσο κρίσιμη ασθένεια.

Είναι πολύ φυσικό η πορεία αποκατάστασης σας να είναι σταδιακή και γι' αυτό θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας μέχρι να επανέλθετε στις καθημερινές δραστηριότητες που κάνατε πριν νοσήσετε.

Η παραμονή σας στην ΜΕΘ μπορεί να έχει επηρεάσει και την οικογένειά σας και κατ' επέκταση και τις μεταξύ σας σχέσεις. Αυτό οφείλεται στο ότι και οι ίδιοι έχουν βιώσει εξαιρετική αγωνία και άγχος όσο καιρό εσείς νοσηλεύοσασταν και ανέμεναν να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας σας.

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΣΤΗ ΜΕΘ.

Γιατί αισθάνομαι άγχος ή μελαγχολία;

Είναι φυσικό να χρειαστείτε χρόνο για τη ψυχική σας προσαρμογή μετά τη νοσηλεία σας στη ΜΕΘ. Με την επάνοδο σας στο σπίτι είναι πιθανόν να αισθάνεστε ανήσυχοι ή και πανικοβλημένοι και ίσως κάποιιοι από σας να έχουν και μειωμένη διάθεση. Αυτό μπορεί να οφείλεται και στο ότι η ανάρρωση σας είναι πιο αργή από ότι αναμένατε ή και στο ότι δεν μπορείτε να φέρετε σε πέρας ή να ευχαριστηθείτε πράγματα έτσι όπως το φανταζόσασταν.

Εάν έχετε δυσκολία να μετακινηθείτε ή να κοιμηθείτε αυτό σίγουρα επηρεάζει και τη διάθεση σας.

Είναι φυσικό λόγω της περιπέτειας που περάσατε με τον κορονοϊό να ανησυχείτε ιδιαίτερα για την υγεία σας και να αγωνιάτε μήπως ξανανοσήσετε. Μπορεί να ανησυχείτε μήπως το περιβάλλον σας, σας θεωρεί ακόμη μεταδοτικούς ή ίσως να θεωρείτε και εσείς οι ίδιοι τους εαυτούς σας ακόμη μεταδοτικούς.

Εάν αισθάνεστε κάποια από τα ακόλουθα συμπτώματα, ενημερώστε τον προσωπικό σας γιατρό, συζητήστε μαζί του με την προοπτική να σας παραπέμψει σε κάποιο λειτουργό ψυχικής υγείας: κλινικό ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

✓ Αίσθημα θλίψης και κενού

✓ Συγκινήστε και κλαίτε εύκολα συχνά

✓ Είστε ευερέθιστοι και δεν ανέχεστε τον κόσμο γύρω σας

✓ Έχετε χάσει τον ενδιαφέρον σας για δραστηριότητες που προηγουμένως απολαμβάνετε

✓ Η όρεξη σας για φαγητό είναι συστηματικά μειωμένη

✓ Δεν έχετε ενέργεια να μιλήσετε, να κινηθείτε, να αλληλοεπιδράσετε με τους γύρω σας.

✓ Παρουσιάζετε διαταραχές ύπνου, δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή ξυπνάτε πολύ νωρίς κουρασμένος.

✓ Χάσατε το ενδιαφέρον για την προσωπική σας υγιεινή και εμφάνιση

✓ Έχετε σκέψεις να κάνετε κακό στον εαυτό σας ή σκέφτεστε ότι θα ήταν καλύτερα αν πεθαίνατε.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΑΝ ΤΟ ΠΕΡΑΣΑ;

Η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε, κατά τη νοσηλεία σας στη ΜΕΘ, όσο και ο πυρετός και η μόλυνση η ίδια, μπορούν να προκαλέσουν έντονες παραισθήσεις και τρομακτικές σκέψεις για το τι συμβαίνει γύρω σας.

Αυτό είναι πολύ συγχυτικό και προκαλεί δυσκολία στον ασθενή να ξεχωρίσει τι συμβαίνει στην πραγματικότητα και τι όχι. Όλη αυτή η σύγχυση ονομάζεται παραλήρημα και μπορεί να σας προκάλεσε ταραχή ή και μελαγχολία.

Το παραλήρημα υποχωρεί κατά την πορεία της ανάρρωσης αλλά σε κάποιους ασθενείς παίρνει χρόνο μέχρι να διαχωρίσουν τι συνέβαινε στην πραγματικότητα και τι όχι κατά τη νοσηλεία τους στη ΜΕΘ.

Όλο αυτό έγινε δυσκολότερο λόγω της απαγόρευσης να σας επισκεφθούν στο νοσοκομείο οι δικοί σας άνθρωποι αλλά και λόγω του προστατευτικού εξοπλισμού που έφερε το προσωπικό και δεν σας επέτρεπε να δημιουργήσετε μια πιο στενή σχέση με τους ανθρώπους που σας φρόντιζαν.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) ;

Μερικοί ασθενείς μπορεί να παρουσιάζουν δυσκολίες με τη μνήμη τους ή να έχουν εφιάλτες που να αφορούν τη νοσηλεία τους στη ΜΕΘ. Μπορεί να νοιώθουν ευέξαπτοι, να αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τον ύπνο τους και να τους προκαλείται έντονο αίσθημα άγχους, κάθε φορά που φέρνουν στο μυαλό τους την παραμονή τους στο νοσοκομείο.

Εάν αισθάνεστε έτσι πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι η νοσηλεία και τα βιώματα στη ΜΕΘ σας επηρεάζουν ακόμη.

Προφανώς στη ΜΕΘ βιώσατε αγχογόνες καταστάσεις όπως το να χρειάζεται κάποιος αναπνευστήρα για να κρατηθεί στη ζωή. Η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε για να σας κρατούν ήρεμους κατά τις ιατρικές παρεμβάσεις μπορεί να επηρέασαν τη μνήμη σας και να σας προκαλούσαν σύγχυση.

Για κάποιους ασθενείς η σύγχυση, οι ενοχλητικοί εφιάλτες και οι επανειλημμένες ενοχλητικές μνήμες (flashbacks), μπορεί να εμμένουν και με την επάνοδο τους στο σπίτι. Μιλήστε με άτομα που εμπιστεύεστε για αυτά τα δύσκολα συναισθήματα. και ζητήστε βοήθεια. Συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γιατρό.

Θα μπορούσε να σας παραπέμψει για ψυχολογική στήριξη ούτως ώστε να αντιμετωπίσετε επαρκώς το μετατραυματικό στρες που σας βασανίζει.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Γιατί αισθάνομαι δύσπνοια;

Η δύσπνοια είναι ένα κοινό σύμπτωμα μετά από μια επικίνδυνη ασθένεια και ειδικότερα μετά τη νόσο με κορονοϊό η οποία επηρεάζει περισσότερο τους πνεύμονες. Η χρήση του αναπνευστήρα και η παρατεταμένη παραμονή στο κρεβάτι προκαλεί αδυναμία στους αναπνευστικούς μύες, όπως και στους υπόλοιπους μύες του σώματος σας και χρειάζονται χρόνο για να ανακτήσουν την προηγούμενη τους δυναμικότητα.

Μέχρι να γίνει αυτό θα αισθάνεστε δυσχέρεια στην αναπνοή σας στην προσπάθεια σας να εκτελέσετε μια δραστηριότητα. Ίσως σας προκαλέσει φόβο όλη αυτή κατάσταση αλλά είναι σημαντικό να μην πανικοβάλλεστε γιατί ο πανικός με τη σειρά του θα προκαλεί περισσότερη δυσκολία στην αναπνοή.

Καθώς βελτιώνεται η σωματική σας κατάσταση θα μειώνεται η δυσκολία που παρουσιάζεται στην αναπνοή.

Μπορείτε να το συζητήσετε και με τον προσωπικό σας γιατρό, ο οποίος είναι σε θέση να αξιολογήσει κατά πόσο θα χρειαστείτε παραπομπή σε Πνευμονολόγο, για περαιτέρω έλεγχο ή σε Φυσιοθεραπευτή, για πρόγραμμα αποκατάστασης.

Γιατί αισθάνομαι αδυναμία;

Όταν κάποιος είναι περιορισμένος στο κρεβάτι και δεν κινείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι μύες του σώματος του αδυνατούν και του είναι δύσκολο να εκτελέσει καθημερινές δραστηριότητες, να κινηθεί ή να εργαστεί, όπως προηγουμένως.

Η συνεργασία με κάποιο Φυσιοθεραπευτή ο οποίος θα σας οργανώσει ένα ατομικό πρόγραμμα αποκατάστασης, θα σας βοηθήσει να επανακτήσετε την κινητική σας λειτουργικότητα.

Εάν έχετε δυσκολία να εκτελέσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες όπως την προσωπική σας υγιεινή και περιποίηση, το μπάνιο, τη τουαλέτα, την ένδυση και απόδυση, θα μπορούσατε να συνεργαστείτε με κάποιο Εργοθεραπευτή και να σας βοηθήσει με εισηγήσεις και προσαρμογές μέχρι να ανακτήσετε στο μέγιστο του δυνατού τη λειτουργικότητα σας.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Τι είναι η κόπωση;

Η κόπωση είναι ένα άλλο αναμενόμενο σύμπτωμα που συχνά ακολουθεί κάποιον μετά τη νοσηλεία του σε ΜΕΘ και ειδικότερα μετά από νοσηλεία λόγω κορονοϊού. Παρά το ότι ξεκουράζεστε και κοιμάστε καλά το βράδυ, μπορεί με την ελάχιστη προσπάθεια να αισθάνεστε παρατεταμένη κόπωση που σας περιορίζει να κάνετε αυτά που επιθυμείτε.

Η κόπωση προκαλεί μειωμένη διάθεση και δυσκολίες στη συγκέντρωση και τη μνήμη. Είναι κοινό σύμπτωμα μετά από ιογενής λοιμώξεις και συνήθως υποχωρεί μετά από 2 ή 3 εβδομάδες, κάποιες φορές όμως μπορεί να παραμείνει για περισσότερες εβδομάδες ή και μήνες.

Αυτό μπορεί να συμβεί και στην περίπτωση του κορονοϊού. Κάποιοι ασθενείς θα νοιώσουν καλύτερα πιο σύντομα ενώ για κάποιους άλλους η κόπωση θα εμμένει για 3-6 μήνες.

Στην αντιμετώπιση της κόπωσης μπορούν να βοηθήσουν τα ακόλουθα:

- ✓ Καταρχήν αναγνωρίστε ότι η κόπωση είναι ένα υπαρκτό σύμπτωμα και συζητήστε το με την οικογένεια και τους οικείους σας για το πως νοιώθετε και τι σας προκαλεί.
- ✓ Να κοιμάστε καλά, η κόπωση επιδεινώνεται όταν έχετε διαταραγμένο ύπνο.
- ✓ Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες βοηθούν στην καλή ποιότητα ύπνου και μειώνουν το άγχος. Η αρωματοθεραπεία, η γιόγκα, το διάβασμα, το λουτρό ή οτιδήποτε άλλο σας χαλαρώνει θα μπορούσε να βοηθήσει.
- ✓ Προγραμματίστε από πριν τις ενέργειες που έχετε να κάνετε, οργανώστε τη ρουτίνα σας κατανέμοντας με ισότιμο τρόπο μέσα στις μέρες τις δραστηριότητες που απαιτούν περισσότερη ενέργεια από μέρους σας.
- ✓ Ιεραρχίστε και κάντε τις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για σας όταν νοιώθετε πιο ξεκούραστοι.
- ✓ Εξοικονομήστε ενέργεια και βεβαιωθείτε ότι κάνετε και πράγματα που σας ευχαριστούν και σας χαλαρώνουν για να νοιώθετε πιο γεμάτοι.
- ✓ Προσπαθείτε να κινήστε. Η κίνηση από μόνη της θα σας προσφέρει ενέργεια, σταδιακά αυξήστε το ρυθμό και την ένταση στο σημείο που νοιώθετε ότι μπορείτε να ανταποκριθείτε.
- ✓ Να τρέφεστε σωστά, η υγιεινή διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει.

Εάν παρόλα αυτά το αίσθημα της κόπωσης εμμένει και χειροτερεύει, συζητήστε το με τον προσωπικό σας γιατρό.

Γιατί αισθάνομαι πόνο;

Υπάρχει πιθανότητα να αισθάνεστε πόνο και δυσκαμψία σε μια ή περισσότερες από τις αρθρώσεις σας, όμως αυτό θα βελτιώνεται καθώς κινείστε όλο και περισσότερο.

Οι πόνοι και η δυσκαμψία είναι αποτέλεσμα της παρατεταμένης παραμονής σας στην ίδια θέση στη ΜΕΘ και ειδικότερα αν χρειάστηκε να σας τοποθετήσουν στην πρηνή θέση (μπρούμυτα), για να βοηθήσουν τα επίπεδα του οξυγόνου στον οργανισμό σας να αυξηθούν.

Η πρηνής θέση ειδικότερα, μπορεί να σας προκάλεσε πόνο και δυσκαμψία στην περιοχή των ωμοπλατών (ώμοι). Ενημερώστε σχετικά τον προσωπικό σας γιατρό αν αισθάνεστε πόνο, δυσκαμψία και περιορισμό στην κίνηση, μουδιάσματα ή αδυναμία στα άκρα σας, πιθανότατα να σας παραπέμψει σε κάποιο φυσιοθεραπευτή για περαιτέρω αξιολόγηση και παρέμβαση.

Γιατί έχω σημάδια και ουλές στο σώμα μου;

Πιθανότατα έχετε παρατηρήσει κάποιες ουλές σε διάφορα σημεία του σώματος σας όπως στο λαιμό, στα χέρια, στο στήθος ή στη βουβωνική χώρα και αυτό οφείλεται στους ενδοφλέβιους καθετήρες που χρησιμοποιήθηκαν για την χορήγηση της φαρμακευτικής αγωγής ή στον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε για να υποβοηθηθεί η αναπνοή σας.

Κάποια άλλα σημάδια ίσως να δημιουργήθηκαν λόγω της πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος λόγω της παρατεταμένης θέσης που είχατε στο κρεβάτι.

Θα υποχωρήσουν και θα επουλωθούν σταδιακά.

Γιατί χάνω τα μαλλιά μου;

Είναι σύνηθες μετά από νοσηλεία σε ΜΕΘ, τα μαλλιά των ασθενών να λεπταίνουν ή και να τα χάνουν. Αυτό οφείλεται και στο ότι νόσησε ο οργανισμός σας πολύ σοβαρά και αδυνάτησε αλλά και στην φαρμακευτική αγωγή που λάβατε. Ίσως χρειαστούν κάποιοι μήνες αλλά τα μαλλιά σας θα επανέλθουν και θα δυναμώσουν. Μέχρι τότε θα έχουν κάπως διαφοροποιημένη πυκνότητα, υφή και χρώμα.

Γιατί έχω δυσκολία στην κατάποση;

Κατά την παραμονή σας στη ΜΕΘ, πιθανότατα χρειαστήκατε διασωλήνωση. Τοποθετήθηκε μέσα στο στόμα σας ένας σωλήνας ο οποίος συνδέεται με τον αναπνευστήρα και υποστηρίζει μηχανικά την αναπνοή σας.

Η παρέμβαση αυτή μπορεί να έχει επηρεάσει τους μύες που χρησιμοποιούνται στην κατάποση και κατά συνέπεια έχετε δυσκολία να καταπιείτε, νοιώθετε ότι το φαγητό «πάει στραβά» και βήχετε ή φτύνετε όταν τρώτε ή πίνετε.

Συνήθως ο μηχανισμός της κατάποσης βελτιώνεται αρκετά πριν το εξιτήριο του ασθενή αλλά αν οι προαναφερόμενες συνέπειες εμμένουν και με την επάνοδο σας στο σπίτι, συζητήστε το με τον προσωπικό σας γιατρό με την προοπτική να σας παραπέμψει σε κάποιο Λογοθεραπευτή που εξειδικεύεται σε αυτού του είδους τις δυσκολίες.

Γιατί είναι αδύνατη η φωνή μου;

Εάν τύχατε διασωλήνωσης για να υποβοηθηθεί η αναπνοή σας, ο σωλήνας πέρασε ανάμεσα από τις φωνητικές σας χορδές. Αυτό μπορεί να έχει επίπτωση στην ποιότητα και τον ήχο της φωνής σας. Τα συμπτώματα αυτά θα βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου, εάν όμως έχετε ακόμη δυσκολίες μπορείτε να συμβουλευτείτε κάποιο Λογοθεραπευτή με τον οποίο μπορεί να σας διασυνδέσει ο προσωπικός σας γιατρός.



Τι είναι η τραχειοτομή και γιατί χρειάστηκε να γίνει;

Τραχειοτομή είναι η διαδικασία όπου ένας μικρός σωλήνας τοποθετείται στην τραχεία μέσω μιας μικρής τομής στο λαιμό και ο οποίος συνδέεται με αναπνευστήρα όταν κάποιος ασθενής έχει ανάγκη για αναπνευστική υποστήριξη για μεγάλο διάστημα. Εάν λοιπόν χρειαστήκατε αυτή τη διαδικασία, θα έχετε ένα μικρό σημάδι στο λαιμό σας εκεί όπου διενεργήθηκε η τραχειοτομή, το οποίο θα υποχωρήσει με την πάροδο του χρόνου.

Κλείνοντας να σας ευχηθούμε ξανά καλή ανάρρωση και αποκατάσταση. Ευχόμαστε να επανέλθετε σύντομα, δώστε χρόνο στον εαυτό σας και να επικοινωνείτε στα κατάλληλα άτομα τις όποιες ανησυχίες έχετε για τη σωματική ή και τη ψυχική σας υγεία.

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/what-is-covid-19/after-a-stay-on-icu/>