

# Efter indlæggelse på Intensiv afdeling



REGION SJÆLLAND  
SLAGELSE SYGGEHUS



*- vi er til for dig*

## **Indledning**

Denne pjece er til dig, som har været indlagt på intensiv afdeling, og dine pårørende. Du har været indlagt på Intensiv afdeling, fordi du har været kritisk syg. Kritisk sygdom kan opstå pludseligt og er ofte en stressfyldt og chokerende oplevelse for både patienten og dennes nærmeste.

Du har måske endda været så syg, at du intet husker fra indlæggelsestidspunktet.

Denne pjece er ment som en hjælp til dig og dine nærmeste. Den indeholder information og vejledning om problemer eller bekymringer, som du måske har nu, hvor du enten er, eller står for at skulle udskrives fra sygehuset, og er ved at få det bedre.

## **Overflytning til sengeafsnittet**

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 det er et stort skridt i den rigtige retning, at du ikke længere har brug for konstant overvågning.

Du vil formentlig føle, at din overflytning til et almindeligt sengeafsnit er en stor forandring. Dagsrytmen er

anderledes end på Intensiv, og meget foregår på en anden måde. Der kan være flere patienter, mindre udstyr og personale.

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



### **Ændringer i din fysiske tilstand**

Mens du har været alvorligt syg og sengeliggende, har du sikkert tabt dig og blevet 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 vil langsomt kunne klare mere, men det tager tid. Hvor lang tid der vil gå, før du har genvundet de kræfter 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.

### **Vejrtrækningen**

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 ned i dit luftrør gennem munden. Denne tube forbindes til en respirator.

Det kan også være, at du i stedet for at have haft tuben gennem 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.

Du vil sandsynligvis få besøg af en fysioterapeut, der vil instruere dig i at lave vejrtrækningsøvelser og hjælpe dig til at hoste slim op af lungerne. Fysioterapeuten kan også give dig nogle hjælpemidler (fx en pep-fløjte) 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.

Når du er kommet hjem, kan du kontakte din egen læge, hvis du fortsat har problemer med vejrtrækningen.

### **Fysiske forandringer**

Dit udseende kan have forandret sig som resultat af din alvorlige sygdom.

Du kan have mistet hår, eller dit hår kan have ændret karakter. Du kan have tabt dig, og dit ansigt kan være forandret. Din hud kan være ændret og er ofte meget tør og kan skalle og klø.

Lider du af forkølelæssår, kan du opleve store udbrud af denne virus,



på grund af nedsat immunforsvar efter din sygdom.

Nogle patienter oplever, at deres hud er blevet meget følsom, fx ved berøring. Din stemme kan også være ændret. Har du været tilkoblet 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 Intensiv afdeling, 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 at synke maden, og du er måske øm i halsen efter respiratorbehandling.

Maden kan 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 dette.



På sengeafsnittet vil man registrere hvor meget du spiser, og personalet vil kunne hjælpe dig til at få den mad du har brug for, også selv om din appetit er lille.

Selv om 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, som kan medføre, at du har svært ved at falde i søvn eller er bange for at lægge dig til at sove. Mare-ridtene kan være meget livagtige og skræmmende, og kan være relateret til oplevelser, som du har haft på Intensiv afdelingen.

Fortæl personalet om dem, hvis du stadig er indlagt. Er du kommet hjem, kan du kontakte din egen læge, eller tale med dine nærmeste om dette.

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 måske få dig til at slappe af, og gøre det nemmere for dig at falde i søvn. En lille bid mad 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 for 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/hvis du kommer til samtale efter udskrivelsen. Drømmene er en følge af din alvorlige sygdom og muligvis af den medicin, 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 bedre og længere.

### **Humørsvingninger**

Mange patienter oplever humørsvingninger. Den ene dag har du det godt – den næste er humøret 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 syg gennem lang tid, kan man blive deprimeret. Genoptræning kan føles nyttesløs, og du kan synes, der ikke sker fremskridt, eller det går 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 undgå nederlag og manglende fremgang.

Spørg lægen, sygeplejersken eller din fysioterapeut, hvad du kan forvente



at klare – og husk at lidt har også 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

Familiære problemer

Stress gennem længere tid er uhensigtsmæssigt og bør behandles professionelt

Ved den opfølgende samtale i intensivambulatoriet, kan du tale med læge og sygeplejerske om, hvordan du bedst kan hjælpes.

### **Familie og venner**

Mens du har været alvorligt syg, har din familie og 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.

Det kan føles frustrerende, men tal med hinanden og find sammen en løsning, der kan tilgodese jer alle.

Du kan have behov for at tale om dit ophold på Intensivafdelingen 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.

Der kan være mange spørgsmål, der trænger sig på.

Fortæl hinanden om de bekymringer og den angst, I kan have.

Alvorlig sygdom kan også have indflydelse på dit seksualliv. Du kan



### **Kontakt og mere viden**

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

Intensiv afdeling  
Slagelse Sygehus  
Tlf.: 58 55 92 28

mangle lyst og energi, ligesom du og din partner kan være bekymrede for, om det kan skade dig at være seksuel 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 al helbredelse tager tid og er værd at kæmpe for.