Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis

Gesundung nach Aufnahme auf der Intensivstation
Intensivstation

Einleitung
Nach Ihrer schweren Krankheit, weshalb Sie auf der Intensivstation liegen mussten, kann es einige Zeit dauern, bis Sie wieder gesund und stark sind. Wie Sie sich fühlen und wie lange es dauert bis Sie wieder im Alltag funktionieren, hängt von der Ursache der Erkrankung, Behandlung und Pflege ab. Nach Aufnahme auf der Intensivstation können Sie verschiedene körperliche und/oder psychische Probleme unterfinden, die die Gesundung verzögern. In dieser Broschüre haben wir einige Informationen zusammengefasst, so dass Sie besser einschätzen können, was Sie während der Gesundungsphase erwartet und bei welchen Problemen Sie Hilfe oder Therapie benötigen. Ihre Angehörigen sollten diese Broschüre ebenfalls lesen, um Ihnen besser zur Seite stehen zu können.

Normalstation
Der Übergang von der Intensivstation zur Normalstation kann für Sie und Ihre Angehörigen ein großer Schritt sein. Sie haben sich an das Pflegepersonal, die Ärzte und den “Alltag” auf der Intensivstation gewöhnt. Jetzt müssen Sie sich auf eine neue Umgebung, anderes Personal und einen anderen Tagesablauf einstellen. Auf der Normalstation gibt es keine Überwachungsapparate, weniger Ärzte und Pflegepersonal. Wenn Sie Hilfe benötigen, müssen Sie klingeln. Nicht mehr konstant überwacht zu werden und Pflegepersonal in direkter Umgebung zu haben, kann Ihnen Angst machen oder ein Gefühl der Unsicherheit vermitteln. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal. Zusammen können Sie daran arbeiten die Gefühle in den Griff zu bekommen.

Schmerzen / Probleme / Fragen
Die Krankheit, Behandlung und Medikamente die Sie bekommen haben, können die Ursache sein von körperlichen und/oder psychischen Problemen. Eine schlechte Kondition, Muskel,-und Nervenschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Albträume, Angst, Depressionen, Stress und Konzentrationsstörungen können auftreten und die Gesundung beeinflussen. Ihre Lebensqualität wird möglicherweise dadurch beeinträchtigt. Wie lange dies dauert ist nicht vorherzusagen und hängt mit der Grunderkrankung und Aufnahmezeit auf der Intensivstation zusammen.

Abgeschlagenheit / Muskelschwäche
Kurz vor und nach der Entlassung von der Intensivstation kann die kleinste Anstrengung Zuviel sein und dafür sorgen, dass Sie sich müde und abgeschlagen fühlen. Das ist normal und wird im Laufe der Zeit immer weniger. Während der Zeit auf der Intensivstation haben Sie Gewicht, Muskelkraft und Muskelgewebe verloren. Ihre Gelenke können sich steif anfühlen. Ursachen hierfür sind die geringe Bewegung, wenig Muskelaktivität und der sehr hohe Energiebedarf. Es kann Monate dauern, bis Sie wieder alle Bewegungen ausführen können.

Trainieren
Um zu gesunden und die Muskeln zu stärken ist es wichtig zu trainieren. Durch Übungen wird das Muskelgewebe wieder aufgebaut und nimmt die Muskelkraft zu. Es sollte so früh wie möglich begonnen werden. Auf der Intensivstation wurde schon damit angefangen. Sitzen, laufen, stehen, Bein,- und Armübungen. Der Physiotherapeut auf der Normalstation wird das Trainingsprogramm langsam erweitern und Ihnen einen Plan für zuhause mitgeben. Es ist sehr wichtig, dass Sie zuhause weiter üben.

Geschmack und Geruch
Geschmack und Geruch können sich während des Aufenthalts auf der Intensivstation verändern. Ursache dafür kann die Gabe von Sondenkost und Medikamenten (z.B. Antibiotika) sein.

Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis

Esslust / Hunger

Durch Müdigkeit und Muskelschwäche kann das Einnehmen einer Mahlzeit sehr anstrengend sein. Und auch die Lust auf eine Mahlzeit ist anfangs sicher nicht optimal. Hier ein paar Tips um besser zu essen:

- zeit nehmen für eine Mahlzeit;
- mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt;
- scharf gewürztes besser erst weglassen;
- wählen Sie Ihre Lieblingsmenüs;
- trinken Sie zusätzlich kalorienreiche Getränke mit Vitaminen und Mineralstoffen;
- trinken Sie ausreichend, falls nicht anders verordnet.

Schlafstörungen

Müdigkeit und wenig Energie kommen regelmäßig vor. Durch die Zeit auf der Intensivstation mit allen Geräuschen und Alarmen können Sie an Schlafstörungen leiden oder Angst haben einzuschlafen. Sie sind in einem 24 Stunden Betrieb aufgenommen gewesen, wodurch Ihr Tages,-und Nachtrhythmus gestört sein kann. Schlafstörungen nach der Entlassung sind normal und werden weniger. Manchmal hilft es abends zu einer festen Zeit ins Bett zu gehen und morgens zu einer festen Zeit aufzustehen, auch nach einer Nacht mit Schlafstörungen.

Albträume / Wahnvorstellungen

Während Ihres Aufenthaltes auf der Intensivstation können Sie schöne, lebendige, verwirrende oder beängstigende Träume oder Wahnvorstellungen haben. Die Bilder und Gefühle können mit der Wirklichkeit nichts zu tun haben. Ihr Körper und Geist waren verstört, wodurch Sie nicht mehr wussten wo Sie waren oder was passiert ist. Diese Unruhe nennen wir (akute) Verwirrung oder Delirium. Ein Delirium wird durch eine ernste Erkrankung oder manche Medikamente verursacht. Manchmal wird die Verwirrung als schön oder wundersam empfunden, meistens allerdings als beängstigend und unkontrollierbar. Vielleicht haben Ihre Angehörigen Ihnen von dieser Zeit erzählt. Haben Sie selbst das Gefühl verwirrt gewesen oder jetzt noch zu sein, kann Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder einer Vertrauensperson helfen. Das Besprechen von Träumen, Albträumen oder Bildern kann helfen die Bedeutung hiervon zu verstehen. Zumeist lassen die (Alb,-)träume im Laufe der Zeit nach. Einige Patienten fanden es hilfreich die Intensivstation zu besuchen, um zu sehen, wo Sie gelegen haben. Einen Termin können Sie beim Besuch der Nachsorge Poli bekommen.

Wenige Erinnerungen an die Intensivstation

Es kann sein, dass Sie nur wenige oder gar keine Erinnerungen an den Aufenthalt auf der Intensivstation haben. Ursache dafür können Medikamente oder ein verringertes Bewusstsein sein. Patienten erfahren den Aufenthalt sehr unterschiedlich. Manche möchten später alles wissen, Andere lieber gar nichts. Für einige Patienten war es ein traumatisches Erlebnis. Die Erfahrung zeigt, dass Gespräche über die Aufnahmeperiode helfen, das Erlebte zu verstehen. Ihre Familie und Angehörige können Ihnen helfen eventuell bestehende Gedächtnislücken zu Schließen. Sie haben die Zeit bewusst und hautnah miterlebt und wissen genau was wann passiert ist. Für viele Angehörige eine sehr spannende Zeit. Suchen Sie das Gespräch miteinander und hören Sie einander gut zu. Das auf der Intensivstation angebotene online Tagebuch kann Ihnen helfen, das Erlebte miteinander zu teilen. Familie und Besucher konnten Notizen und Berichte hinterlassen und Fotos und Bilder hinzufügen. Weitere Informationen finden Sie auf der website hhtp://post-intensiv.de/

Stimmungsschwankungen

Obwohl sich Ihre Kondition verbessert, leiden viele Patienten zunächst unter Stimmungsschwankungen. Das ist normal. Versuchen Sie dieses zu akzeptieren. Körperliche und geistige Gesundung braucht Zeit.

Stress und Angst

Wenn Stress,- und Angstgefühle nicht verblassen ist es sinnvoll Ihren Hausarzt anzusprechen, um die Möglichkeit einer posttraumatischen Stress-Störung auszuschließen.

Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis

Kontakt mit anderen ehemaligen Intensivpatienten

Wenn Sie Kontakt aufnehmen möchten mit anderen ehemaligen Intensivpatienten, können Sie unter www.icconnect.nl Informationen dazu finden.

Soziale und gesellschaftliche Veränderung

Anfangs kann es Ihnen schwerfallen wieder in den Alltag zu finden. Wenn Sie sich körperlich und geistig nicht fit fühlen, können Sie sich oftmals nicht aufraffen etwas zu unternehmen. Trotzdem sind Ablenkung, Aktivitäten und Kontakt zu anderen äußerst wichtig. Beginnen Sie im kleinen Kreis mit der Familie und bauen Sie darauf auf.

Rückkehr zur Arbeit

Wenn Sie (noch) arbeiten und wieder fit genug sind zur Arbeitsstelle zurückzukehren ist es sinnvoll, erst mit dem Chef einen Plan zu erstellen, um die Arbeit Schrittweise wieder aufzunehmen. Ein langsamer Aufbau an Stunden und Arbeitsumfang soll einen Rückfall verhindern und Ihnen zunächst auch genügend private Zeit geben.

Wichtige Kontaktdaten

- Intensive Care Thorax, route A35, Telefon (053) 487 62 15;
- Intensive Care Allgemein, unit D, route C31, Telefon (053) 487 33 86;
- Intensive Care Allgemein, unit E, route C31, Telefon (053) 487 33 83;
- Email: nazorgpoli-ic@mst.nl

Zum Schluss

Für alle weiteren Fragen und Bemerkungen oder für Vorschläge stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Ausführliche allgemeine Informationen finden Sie auf dem Informationsblatt *„Aufnahme auf der Intensivstation“.*