



## Následná péče o pacienty na JIP, ARO

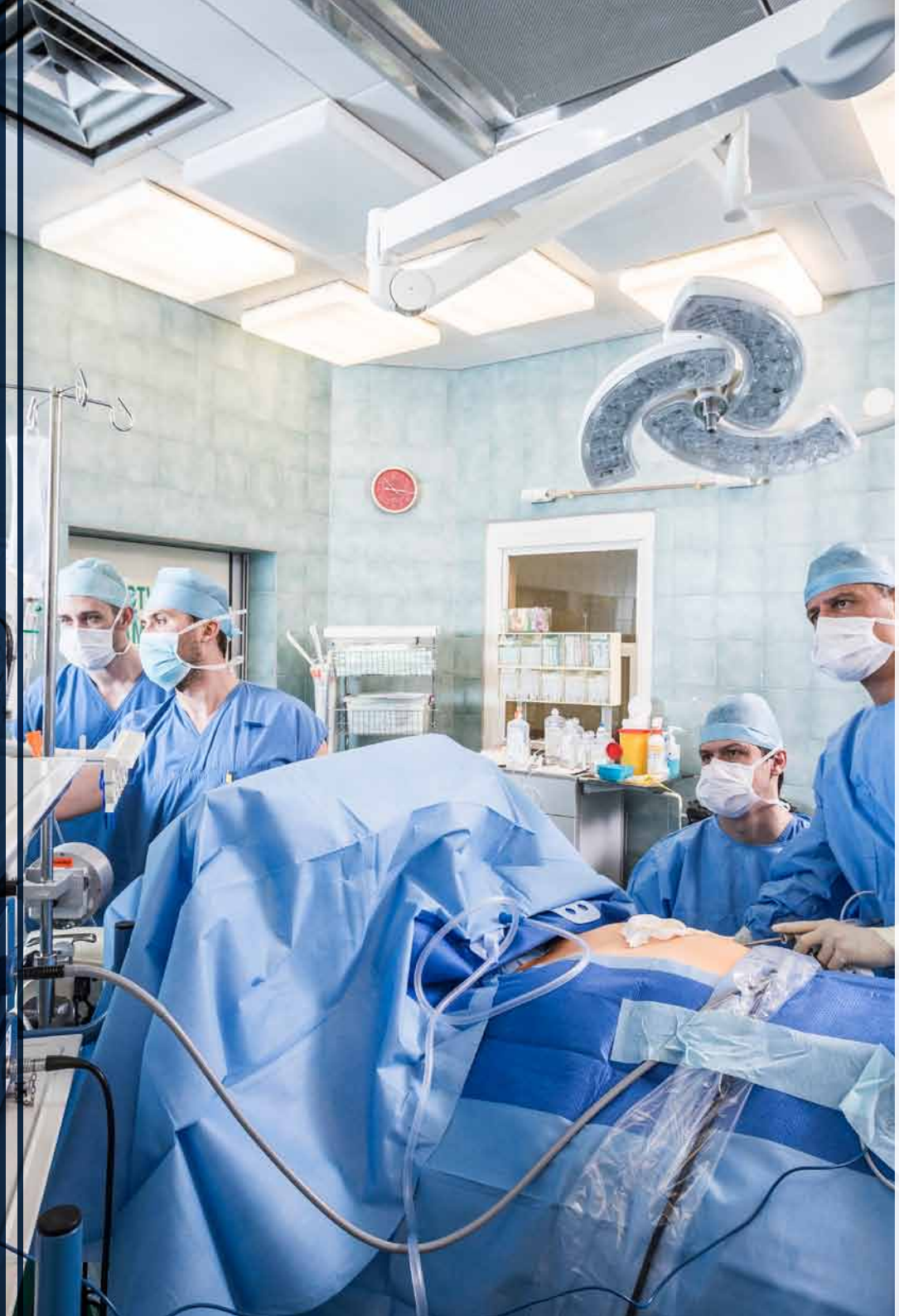


## Byli jste našimi pacienty na jednotce intenzivní péče?

Tato brožura obsahuje informace, které Vám mohou pomoci v obnovení zdravotní kondice ve fázi zotavení se po kritické nemoci.

Pomůže Vám pochopit, proč můžete mít určité příznaky a poskytne Vám rady a tipy, jak se s nimi vypořádat.

Uchovejte si prosím informační brožuru nebo ji předejte rodinným příslušníkům. Může být užitečný v situaci, kdy budete lépe schopni přijímat informace. Někteří pacienti si ani po určité době neuvědomují dobře okolí, v tomto případě je důležité využít spolupráce členů rodiny.



## Může se u Vás objevit:

**Posttraumatický stresový syndrom** – jedná se o **reakci na závažný stres**, který vzniká v souvislosti s traumatickou událostí pacienta. Pacienti, kteří prošli intenzivní péčí, mohou tento pobyt vnímat jako traumatizující událost.

Váš stav se zlepšil a z intenzivní péče jste byl přeložen na standardní oddělení. To je pozitivní krok a obvykle jste o krůček blíže k návratu domů.

Lékař i všeobecná sestra intenzivní péče předá všechny důležité informace a plán péče lékaři a sestře standardního oddělení, kteří si budou vědomi Vašich potřeb. S ošetřujícím personálem můžete diskutovat o veškerých Vašich obavách, které máte.

## Cvičení a mobilita

Existují značné rozdíly v pohyblivosti pacientů, kteří opouštějí intenzivní péči. Někteří z Vás jsou schopni chůze bez větších obtíží, jiní mohou z počátku potřebovat pomoc, zejména v oblasti fyzioterapie.

Přiměřená úroveň cvičení je důležitá, našim i Vaším cílem bude:

- posílit funkci srdce a plic
- pozvolna obnovit svalovou sílu, kterou jste ztratili během onemocnění.

Fyzioterapie pomáhá snížit stres, pomůže vám také získat dobrý spánek.

Jestliže jste byli v kritickém stavu, pocit vyčerpání po cvičení je zcela normální. I kdyby to bylo jen pár dní, pravděpodobně budete mít ztrátu nebo výrazný úbytek svalové síly a ztuhlost kloubů. Po dlouhém pobytu může být ztráta Vaší svalové hmoty i hmotnosti obrovská, což si vyžaduje kompletní rehabilitaci.

Fyzioterapeuti jsou zde, aby vám pomohli vrátit se k normálnímu stavu nebo tak blízko, jak je možné.

Někdy to může trvat nějaký čas a závisí to na množství faktorů, jako je Váš věk, předchozí úroveň Vaší tělesné zdatnosti, a na Vašich dalších onemocněních. Nedělejte si starosti, pokud zotavení trvá týdny nebo dokonce pár měsíců. Je důležité naslouchat Vašemu tělu a být trpělivý.



## Důležité body cvičení

Pokud máte špatný den, nezlobte se na sebe či okolí. Všichni se tak někdy cítí.

Nepokoušejte se dělat příliš mnoho a příliš brzy, neúspěch by Vás mohl odradit. Měli byste po cvičení cítit trochu únavy, ale nebýt vyčerpaný.

Neměli byste během cvičení cítit bolest svého srdce, a přestože se můžete během cvičení trochu zadýchat, neměli byste být bez dechu tak, že nemůžete mluvit.

Měli byste přestat cvičit a vyhledat lékařskou pomoc, pokud se u Vás objevil některý z těchto příznaků: **intenzivní bolest na hrudi, tlak na hrudi, závratě nebo mdloby, a pokud jste mnohem více udýchaný než při posledním cvičení.**

## Spánek

Nedělejte si starosti, pokud je Váš spánek narušen. Když zvýšíte úroveň Vaší aktivity, spánek by se měl zlepšit.

Pokud jste byl několik dní v umělém spánku, může to narušit vaše biologické hodiny a můžete mít obrácený rytmus spánku. Když se cítíte velmi unavený, dopřejte si kratší ranní nebo odpolední spánek, avšak snažte se nespát celý den, protože potřebujete nastolit normální cyklus spánku a bdění.

Nepohodlí a veškeré starosti, které můžete mít, se mohou v noci výrazně zhoršit.

Někteří lidé trpí nočními můrami během, a po pobytu v intenzivní péči. Sny mohou být velmi živé a děsivé. Ty obvykle vymizí během několika dnů nebo týdnů, je to zcela normální. Podobně i někteří pacienti prožívají halucinace nebo pocity, že se jim někdo pokoušel ublížit, zatímco byli v kritické péči. Tyto myšlenky nebo vzpomínky se budou zdát velmi reálné, ale nejsou. Opět je to normální a jsou způsobeny kombinací onemocnění a léků, které vám pomáhaly a pomáhají udržet Vaše pohodlí. Pokud jste se setkali s takovými problémy, nebo tyto problémy přetrvávají, nenechávejte si je pro sebe.

Může být užitečné promluvit si s blízkou osobou nebo se ze vzpomínek vypsát na papír. Vaše rodina a přátelé jsou někdy schopni pomoci s tím, co se opravdu stalo. Promluvte si s nimi o svých zkušenostech.

Pokud potřebujete někoho, s kým si můžete promluvit, požádejte ošetřující personál, který je schopen vyhledat potřebné kontakty.



## Chuť k jídlu a životospráva

Získat opět chuť k jídlu po prožití těžkého onemocnění může být obtížné. Určitou dobu můžete jídlo vnímat jako sladší, slanější, nebo bez chuti a vůně.

Je možné jíst potraviny s ostrou chutí, jako je např. čerstvé ovoce, džusy, nebo zkuste použít silnější koření v pokrmech.

Pijte dostatek tekutin a jezte pomalu hodnotná jídla. Snažte se vyhnout těžkým, mastným potravinám a jezte častěji a v menších porcích. Pokud z jakýkoliv důvodů nezládnete sníst podané jídlo, požádejte o pomoc ošetřující personál v nemocnici. Pokud jste doma a klesá Vaše hmotnost, je připraven Vám pomoci lékař – nutriční specialista.

U pacientů, kteří byli vážně nemocní v intenzivní péči, je důležité, aby přestali kouřit. Plíce jsou postiženy nemocí a mohou být poškozeny.

Pokud potřebujete pomoc s odvykáním, zeptejte se svého praktického lékaře.

## Stres a změny nálady

Jak už možná víte, zotavení po kritickém onemocnění může být velmi stresující, Vaše nálada kolísá. Můžete se také cítit velmi podrážděně. To vše je opět normální reakce na onemocnění a odezní časem, jen velmi zřídka vyžaduje zvláštní léčbu. Koncentrace a krátkodobá paměť mohou být narušeny, čtení knihy nebo sledování televize může být také obtížné, takže není divu, že se můžete cítit docela frustrovaní.

Je známo, že více než 40% pacientů propuštěných z jednotky intenzivní péče trpí depresí, asi 60% pacientů trpí úzkostí. Je důležité, abyste si nastavili malé, ale dosažitelné cíle.

Naučte se relaxovat. Relaxace má mnoho výhod pro zdraví a celkovou pohodu:

- snižuje stres - snižuje bolest
- pomáhá snižovat krevní tlak - snižuje hněv a podrážděnost
- snižuje strach a úzkost - pomáhá vám spát



## Změna vzhledu

Vaše sebedůvěra může být nízká kvůli změnám ve vašem vzhledu. To může být ještě těžší, pokud si na Vaše onemocnění nepamatujete. Mohou to být otoky, ztráta hmotnosti, ochablé svalstvo, špatný stav kůže, vlasů, nehtů, jizvy. Váš hlas může být také zpočátku slabý, ale to je také dočasné a mělo by se vše vrátit do normálního stavu.

## Vaše rodina a vztahy

Vaše rodina bude mít radost, že se Váš zdravotní stav zlepšuje. Vy a vaše rodina jste viděli Vaši nemoc z různých hledisek.

Možná bezmocně sledovali, jak jste trpěli a pomáhaly vám podpůrné přístroje, a v důsledku toho mohou mít potřebu Vás chránit více než je vhodné. Pokud se tohle stane pro Vás problémem, snažte se mít s nimi trpělivost, poslouchejte jejich obavy, ale nezapomeňte jim říci, jak se cítíte Vy a jak Vám mohou pomoci, tak můžete najít vzájemný kompromis. Vaši příbuzní Vám chtějí bezesporu pomoci k zotavení a pravděpodobně vyplnili značnou část okamžiků, které si možná nepamatujete. Mezi Vámi budou chvíle napětí, snažte se být navzájem trpěliví.

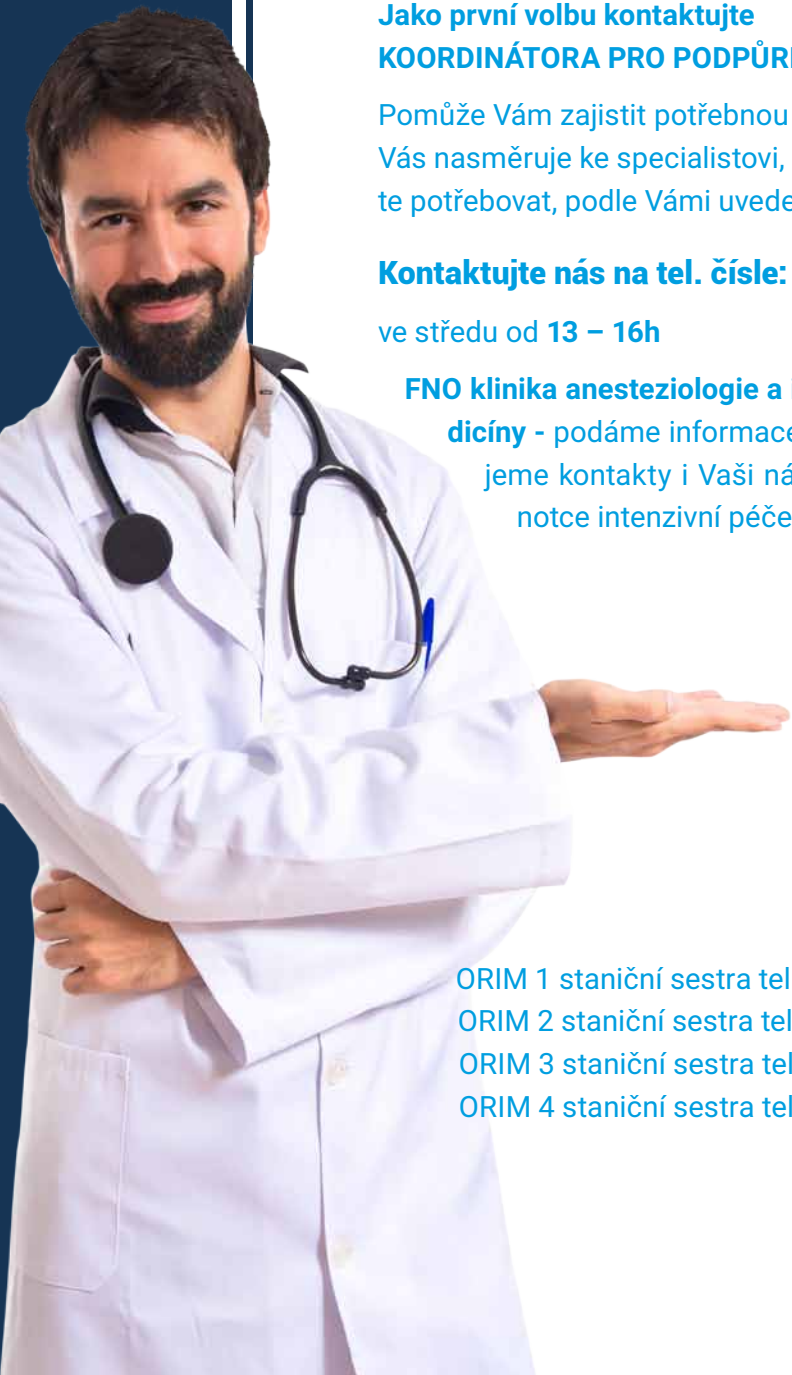
## Doma

Některým lidem může trvat fáze zotavování velmi dlouho. I tento aspekt je normální. Poté, co jste odešli z nemocnice domů, můžete mít některé zvláštní příznaky a nepříjemné pocity. Kvalita života je velmi změněná a zapojit se do běžného života v rodině a ve společnosti je obtížné. Problémy jako je neschopnost vykonávat běžné fyzické aktivity, např. chůzi do schodů, koupel ve vaně, řízení auta, návrat do práce, mohou ve Vás vyvolávat pocit marnosti, labilitu, zúřivost, konflikty s rodinnými příslušníky, případně depresivní náladu. Pokud přetrvávají tyto potíže nebo se potýkáte s praktickými problémy, neobávejte se požádat o pomoc. S výhodou je zapojit nejen Vaši rodinu, ale obrátit se na svého praktického lékaře, který Vám může nabídnout pomoc a poradit, co je pro Vaši situaci nejvhodnější.

Pokud přetrvávají podivné vzpomínky, můžete jednotku intenzivní péče navštívit, to pomůže vysvětlit vaše prožitky.

Návštěva obvykle ukáže oddělení a personál v dobrém světle, jako přátelské místo, což může vést ke snížení obav z dalších návštěv zdravotnických pracovišť.





**Nabídneme Vám pár užitečných kontaktů, kam se můžete obrátit:**

**Jako první volbu kontaktujte  
KOORDINÁTORA PRO PODPŮRNOU PÉČI:**

Pomůže Vám zajistit potřebnou péči, případně Vás nasměruje ke specialistovi, kterého můžete potřebovat, podle Vámi uvedených obtíží.

**Kontaktujte nás na tel. čísle: ~~737331777~~** 

ve středu od 13 – 16h

**FNO klinika anesteziologie a intenzivní medicíny** - podáme informace, zprostředkujeme kontakty i Vaši návštěvu na jednotce intenzivní péče.

ORIM 1 staniční sestra tel.č.: 597372632

ORIM 2 staniční sestra tel.č.: 597372767

ORIM 3 staniční sestra tel.č.: 597372741

ORIM 4 staniční sestra tel.č.: 597372741

**Ambulance paliativní a podpůrné péče** poskytuje péči pro dvě cílové skupiny pacientů

**První skupinou** jsou pacienti v pokročilém stádiu nevléčitelných onemocnění, kteří potřebují specializovanou paliativní péči – úlevu od příznaků jako je např. dušnost, nevolnost, zvracení, potíže s příjmem potravy, neklid, úzkost.

**Druhou skupinu** tvoří pacienti po intenzivní léčbě kritických nemocí na jednotkách intenzivní péče. Cílem je pomoc pacientům naplno se vrátit „do života“ po těžké, život ohrožující nemoci. Podrobnější informace o službě získáte od koordinátora podpůrné péče

**Ambulance bolesti – Centrum léčby bolestivých stavů** (CLB) se zabývá řešením komplikovaných, běžnými postupy neřešitelných, zejména chronických bolestivých stavů neonkologického a onkologického původu s racionálním využitím komplexní farmakoterapie, alternativních, pomocných metod a v indikovaných případech invazivních anesteziologických postupů. Podrobnější informace o službě získáte od koordinátora podpůrné péče

**Konzultace nutričního specialisty**

Význam střevní mikroflóry je pro naše zdraví zásadní - tvoří až 70% našeho imunitního systému! Stresový metabolismus se vyskytuje prakticky u všech akutních chorob, včetně operací. Nutriční ambulance slouží k diagnostice a léčbě podvýživy (často skryté), zejména pak k indikaci a preskripci domácí enterální výživy. Nabízíme pacientům s rizikem či již vzniklým nedostatkem základních živin či specifickým nedostatkem mikronutrientů (vitamíny, minerály, stopové prvky) rozbor potíží a v případě zdravotní indikace předpis umělé výživy Touto cestou lze podpořit regeneraci tkání, proces hojení a obnovu narušených funkcí, které Vaše onemocnění způsobilo.

Podrobnější informace o službě získáte od koordinátora podpůrné péče.

# Centrum pro kognitivní poruchy

## Kognitivní rehabilitace mimo FN Ostrava

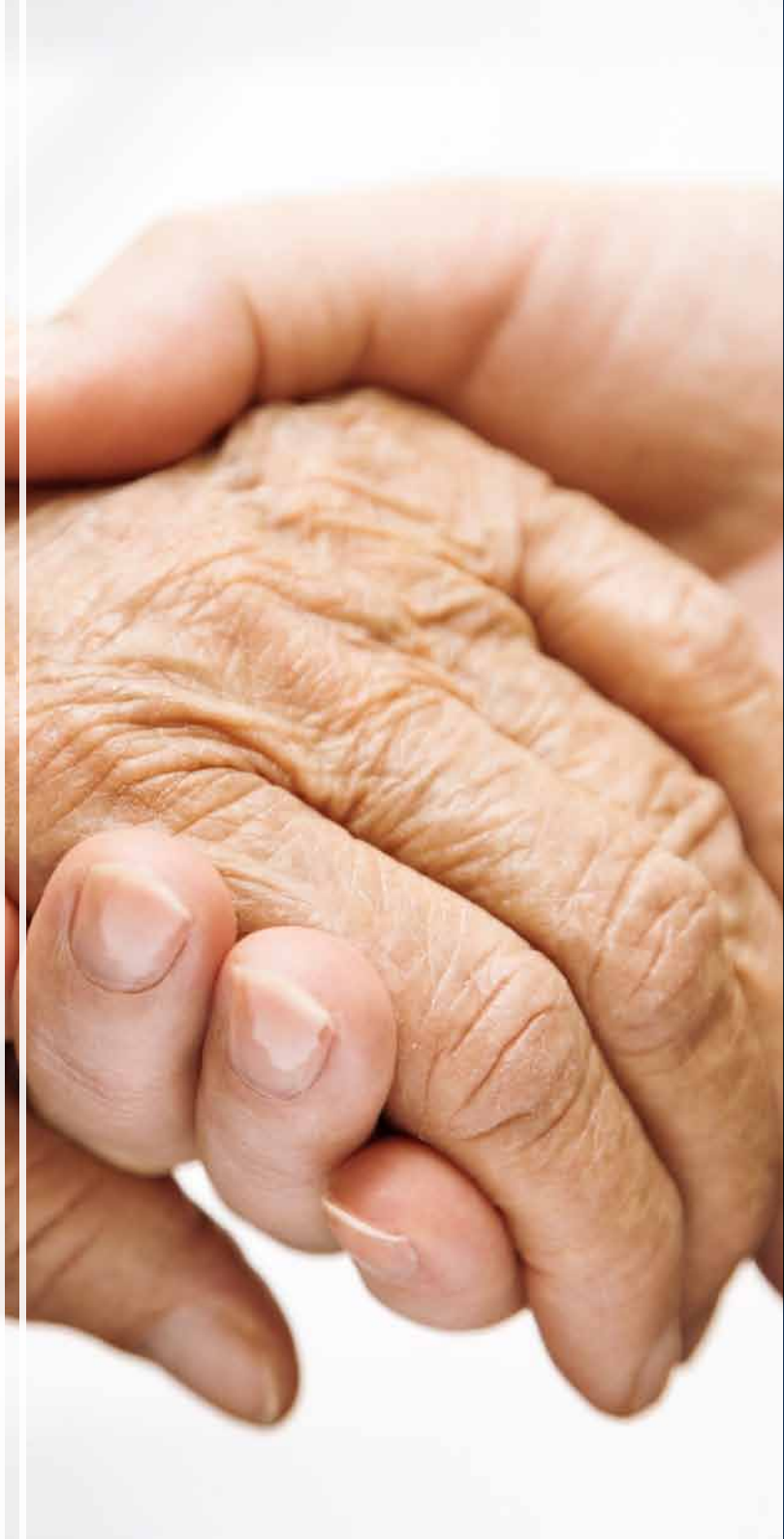
Ambulance klinické psychologie, s.r.o. – zajišťuje ambulantní formu péče v oborech klinická psychologie, dětská klinická psychologie a psychoterapie v oblastech klinické psychologické diagnostiky, diferenciální diagnostiky, neuropsychologie, kognitivní rehabilitace, klinického poradenství a psychoterapie.

Spoju 835/2, Ostrava – Poruba,

**Kontakt:** tel. č.: 606 087 282,  
email: [ordinace@amkp.cz](mailto:ordinace@amkp.cz)

**Psychosociální intervenční služba**- vyškolený tým profesionálních zdravotníků (interventů), kteří jsou připraveni poskytnout první psychickou pomoc lidem. Podrobnější informace o službě získáte od koordinátora podpůrné péče.

**Úsek zdravotně sociálních pracovníků** - cílem této služby je umožnit pacientům návrat do jejich přirozeného prostředí, poskytnout potřebné informace a podle možností nabídnout konkrétní pomoc Vám i Vaším rodinným příslušníkům. Hospitalizovaný pacient si může vyžádat návštěvu zdravotně sociální pracovníce k lůžku prostřednictvím sestry z příslušného oddělení, event. informace o službě získáte od koordinátora podpůrné péče.



**Duchovní péče** nabízí rozhovor, naslouchání, modlitbu, svátosti (pro katolické věřící)

Pro koho je určena?

- lidem jakéhokoli vyznání, hledajícím i bez vyznání
- nemocným, jejich příbuzným i blízkým

Požádat o duchovní péči můžete přes ošetřující personál nebo přímo na níže uvedených tel. číslech:

- **ThLic. Václav Tomiczek**
- **Mgr. Vilém Holář**  
tel.: 733 741 700

Na žádost pacienta je schopen zajistit i duchovní jiných, státem uznaných, církví.

Pro pacienty církve evangelické je k dispozici pastor

- **Mgr. Ondřej Prokop**  
tel.: 737 029 920  
[prokop@sceav.cz](mailto:prokop@sceav.cz)
- **Mgr. Vilém Szlauer**  
tel.: 725 838 000





- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ředitelství – Domov sester        | 10. Klinika tuberkulózy a respiračních nemocí |
| 2. Poliklinika                       | 11. Klinika nukleární medicíny                |
| 3. Krevní centrum                    | 12. Klinika onkologická                       |
| 4. Diagnostický komplement           | 13. Pavilon péče o matku a dítě               |
| 5. Odbor léčebné výživy a stravování | 14. Dětský pavilon                            |
| 6. Monoblok – lůžková část           | 15. Ústav patologie                           |
| 7. Centrální operační sály           | 16. Internát                                  |
| 8. Heliport                          | 17. Sklady                                    |
| 9. Klinika infekčního lékařství      | 18. Ústav soudního lékařství                  |

## Fakultní nemocnice Ostrava

17. listopadu 1790  
708 52 Ostrava–Poruba  
Česká Republika

GPS 49° 49' 36" N 18° 09' 40" E

tel.: +420 597 371 111

e-mail: [fno@fno.cz](mailto:fno@fno.cz)