

Határon Átnyúló Együttműködési Program 2014-2020



PARTNERSHIP WITHOUT BORDERS

AJÁNLÁSOK AZ OTTHONI GONDOZÁSHOZ AZ INTENZÍV OSZTÁLY ELHAGYÁSA UTÁN

A projekt címe:

Intensive Care for Future (ICF)

Fő célkitűzés:

Az együttműködés erősítése és az egészségügyi ellátási szolgáltatások minőségének javítása Kárpátalja régió és Szatmár megye területén

Projekt partnerek:

- Szatmár Megyei Sürgősségi Kórház
- Kárpátaljai Regionális Tanács „Kárpátaljai Megyei Gyermekkórháza”

Projekt indítása: 2019.12.02 | **Projekt lezárása:** 2023.11.02



BEVEZETÉS

Ezen tájékoztató füzet célja, hogy segítse a beteget és családját a gyógyulásban és a rehabilitációban, az intenzív osztályról való hazabocsátás után.

A brosúra első része hasznos ajánlásokat tartalmaz a felnőtt betegek számára, a második része pedig az otthoni gépi lélegeztetésben részesülő gyermek szüleinek/gondozójának szól.

Ha Ön intenzív osztályra került, akkor nagy valószínűséggel súlyos állapotú beteg volt, vagyis betegsége akkoriban életveszélyes lehetett.

Mivel kritikus állapotban volt, hosszabb ideig tarthat, amíg visszanyeri eredeti vagy a lehető legjobb formáját. Számos tényező befolyásolja a felépülés gyorsaságát (a betegség súlyossága, a betegség vagy sérülés típusa, a kritikus állapotban eltöltött idő hossza, a súlyvesztés).

Ez a füzet bemutat néhányat a leggyakoribb problémák közül, amelyekkel szembesülhet, és javaslatokat tesz ezek megoldásának legegyszerűbb módjaira. Valószínűleg nem fog az összes leírt problémával találkozni, de bármelyik is merülne fel, reméljük, tanácsaink segítenek majd megoldani.

Megjegyezzük, hogy Önnek minden esélye megvan arra, hogy visszanyerje a betegsége előtti állapotát, vagy ahhoz nagyon hasonlót.

A következő problémák fordulhatnak elő:

• Fizikai természetűek:

- rendkívüli fáradtság és gyengeség,
- csökkent fizikai képességek,
- ízületi merevség,
- végtagok érzékenységi rendellenességei,
- íz- és szaglászavarok,
- hipotenzió (alacsony vérnyomás) függőleges (álló) helyzetben,

- nyelési zavarok,
- záróizom rendellenességek, vizeletre és székletre vonatkozóan,
- egyensúlyzavarok (nehézségek csúszós talajon vagy erősebb szélben),
- bőrre szárazabb lehet, haja kihullhat,
- étvágytalanság,
- a függetlenség elvesztése (folyamatosan segíteni kell valakinek),
- a libidó elvesztése,
- fájdalmak,
- gyors és kifejezettebb fáradtság bizonyos tevékenységnél a betegséget megelőző időszakhoz képest.

• Pszichológiai jellegűek:

- bűntudatot érez, mert annyi gondot és aggodalmat okoz,
- alvászavarok (éjszaka nem tud aludni, nappal pedig kimerültnek érzi magát),
- rémálmok és hallucinációk,
- memória- és koncentrációs problémák, az agy működését lassúbbnak érzi,
- nem akar másokat látni, vagy olyan dolgokat csinálni, amiket a betegsége előtt szeretett,
- az élettárs iránti vonzalom hiánya,
- nem érdekli, hogyan néz ki,
- ingerlékeny, könnyen sír, hamar elszomorodik,
- nem teljesen érti, és nem emlékszik arra, ami Önnel történt,
- félelem attól, hogy újra megbetegszik,
- önbizalomhiány és kiszolgáltatottság érzése,
- valós, vagy Ön szerint megtörtént ijesztő események felvillanása vagy rémálma,
- zavartság és felkavartság, amikor védőfelszerelést viselő egészségügyi személyzet ápolja,
- aggodalom a felépüléshez szükséges idővel kapcsolatosan,





- szorongás vagy depresszió,
- pánikrohamok, agorafóbia (zsúfolt helyektől való félelem),
- a kezeletlen pánikrohamok egyre összetettebb formában jelentkeznek ,
- poszttraumás stressz zavar.

Az ilyen megnyilvánulások okai:

- A betegség súlyossága, az összes szervére gyakorolt hatása és az általános állapotára gyakorolt hatás, amely súlyos betegség esetén jelentkezik, befolyásolhatja testi és lelki közérzetét, amikor elkezdi gyógyulni. Normális, ha legalább 18 hónapig nem tudja helyreállítani a betegség előtti fizikai állapotát, figyelembe véve mindazt, amin a szervezete keresztülment. Ugyanez vonatkozik a mentális állapotára is.

- A kritikus betegségek kezelésére általánosan használt gyógyszertípusok káros hatással lehetnek a memóriára, a koncentrációra, az alvásra és a gondolkodásra. Az agyának időre van szüksége, hogy újraprogramozza magát a kezelés után.

- Az intenzív osztályon kezelt betegek több mint felénél alakulhat ki delírium a kritikus állapot miatt. A delíriumot úgy definiálják, mint zavart, ködös gondolkodást, a beteg nehezen tud odafigyelni a körülötte zajló eseményekre. Az átélt élményeket nehéz lehet feldolgozni a felépülés kezdetén.



- Alvászavarok fordulhatnak elő, ugyanis az intenzív osztályon nehéz különbséget tenni éjszaka és nappal között. Hiányoznak a szokásos alvási jelzések, ami az alvási/ébredési ciklus megzavarásához vezethet. Ezenkívül az intenzív terápiában használt nyugtatók nem biztosítanak normális alvást. Ezen okok miatt hosszú időbe telhet, amíg az agy újra felveszi a normál alvási/ébredési ritmust.

- A COVID-19 megjelenése után a kórházba került betegeket nem tudták meglátogatni hozzátartozóik, ami mind a betegek, mind családjaik számára megterhelő tény.

- Amikor egy jelentős eseményen vagy traumán megyünk keresztül, agyunknak időre van szüksége az esemény feldolgozásához, és az emlékeket felhasználva dolgozik, hogy archiválni tudja valahol a memóriában. Ez nagyon valós, heves, néha nyugtalanító és ijesztő álmokat és emlékeket okozhat. Általában ezek a jelenségek néhány héten belül elmúlnak az intenzív osztályról való távozás után. Néha ezek a jelenségek felvillanások és rémálmok formájában is fennmaradhatnak. A pszichológus segíthet leküzdeni őket, ha nem múlnak el.

- Az emberek gyakran lehetnek rosszkedvűek, elveszítik önbizalmukat, ingerlékenyek, nyafogósak, mert az intenzív osztályra kerülés jelentős életesemény. Traumatikusnak élik meg, vagy a veszteség érzésével hozható összefüggésbe. Az életet másként is felfoghatjuk, és a betegségből való felépülés nem mindig egyszerű folyamat. Ez az oka annak, hogy az emberek frusztráltak, bizonytalanok, nyafogósnak érzik magukat, amikor alkalmazkodnak az új élethez. Ebben a helyzetben is hasznos lehet a pszichológus támogatása.

JAVASLATOK

A felépülési folyamatban fontos, hogy megpróbáljon kialakítani egy „mindennapi” rutint, és kis, elérhető célokat kitűzni. Ez segíthet a testi és lelki felépülésben. A kitűzött és elért célok segíthetnek abban, hogy haladjon, és felismerje, hogy állapota javul. Ennek felismerése pozitív érzelmeket generál, amelyek motiválják a rehabilitációs munka folytatására.



Kezdetben megfelelő cél lehet valami egyszerű teendő, például egy ital (gyümölcslé, kávé, tea stb.) elkészítése, vagy hogy néhány lépéssel növelje napi sétája hosszát.

Próbálja meg folytatni a fizioterapeuta által javasolt gyakorlatokat. Fontos, hogy ne hajtja magát a kimerülésig.

Lehetőleg ne fojtsa le érzelmeit, mert ez rosszul érezhetővé teheti, és negatív hatással lehet az egészségre.

Hasznos lehet, ha az Önhöz közel álló emberekkel beszél érzelmeiről és érzéseiről, még akkor is, ha ezt néha kínosnak érzi.

Előfordulhat, hogy fizikai segítséget kell kérnie a környezetében élőkől, és ez nehéz lehet Önnek.

Szüksége lehet arra, hogy néha egyedül maradjon.

A család és a barátok valószínűleg át tudják majd segíteni ezen a nehéz időszakon, de néhány betegnek szakember segítségére vagy tanácsára van szüksége.

Fontolja meg a háziorvos felkeresését, amennyiben:

- nincs kivel megosztania érzelmeit és érzéseit,
- érzelmei elsöprőek és nehezen tolerálhatóak,
- helyzetének bizonyos aspektusai foglalkoztatják, és ez kihat gondolataira, érzelmeire és alvási képességére,
- egyre jobban elszigeteli magát az emberektől,
- állapota 6 hét alatt sem javul,
- alkoholt fogyaszt, túl sokat dohányzik, illetve az alkoholt vagy kábítószerrel való megbirkózás érdekében használja,
- a környezetében lévők azt javasolják, hogy kérjen segítséget.

Ne használjon alkoholt vagy kábítószerrel a fájdalmas emlékek vagy kellemetlen érzések kezelésére! Ezek csak tovább rontják a helyzetet.





Általános stratégiák, amelyek segíthetnek:

A felépülés talán legfontosabb aspektusa a gyógyuláshoz szükséges idő felismerése és elfogadása.

Fontos, hogy „lépésről lépésre”, „napról napra” kezdje, ne gondoljon hosszútávra a „mától”. Sok tünet idővel megszűnik.

Hallgasson saját testére – ha pihenést vagy csendet kér, valószínűleg pontosan erre van szüksége.

Alkalmazzon egy növekvő fizikai aktivitású, megfelelő pihenőidővel ellátott napi programot. Ez hasznos lehet a napközbeni „szundikálások” számának fokozatos csökkentésében, a minőségi alvási rutin helyreállításában, és a szervezet biológiai órájának visszaállításában.

Ha egy tevékenységet túl fárasztónak, nyomasztónak érez, próbálja meg több rövidebb időszakra felbontva elvégezni.

Ne feledje, még a kis haladás is jó haladás!

Engedje, hogy az érzelmek és gondolatok jöjjenek és menjenek. Ez lehetővé teszi az agyának, hogy megértse és legyőzze azokat az eseményeket, amelyeken keresztülment. Ne dobja el vagy blokkolja ezeket az érzelmeket és gondolatokat. Beszéljen róluk, írja le őket, és lehetőség szerint pótolja emlékezetében a hiányokat a családjával, az egészségügyi személyzettel való beszélgetések által, vagy akár az intenzív osztály felkeresésével.

Ne legyen túl kemény önmagához, ha nehéznek tűnik a dolog, kérje pszichológus segítségét!

FIZIKAI GYAKORLATOK ÉS MOBILITÁS

Amikor először olvassa ezeket a sorokat, valószínűleg azt fogja gondolni, hogy a legkönnyebb tevékenység is hatalmas erőfeszítést igényel, ami miatt nagyon fáradtnak érzi magát. Ez a fáradtság normális, és idővel csökkenni fog. Hogy meddig, azt nem lehet megmondani, mert minden betegnek megvan a maga felépülési üteme. A gyógyulás ütemét olyan tényezők is befolyásolják, mint az életkor, a betegséget megelőző fizikai állapot, a betegség súlyossága és időtartama.

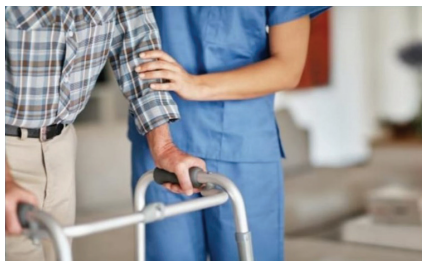
Amíg beteg volt, a szervezete az izomraktárból vette el a túléléshez szükséges összetevőket. Ezért az izmai kisebbek és gyengébbek lettek. Izmaikat visszaépítheti az előző szintre, vagy bizonyos esetekben még magasabbra is. Azonban ne ijedjen meg, ha ez a folyamat hetekig vagy akár hónapokig eltart.

A testmozgás nagyon fontos a felépüléshez, és a következő jótékony hatásai vannak:

- erősíti a szívet,
- segít helyreállítani az elvesztett izomtömeget,
- csökkenti a stresszt,
- segít a jó, frissítő alvásban,
- javítja az ízületek mozgékonyágát,
- növeli az önbizalmat.

Az elbocsátás utáni fontos gyakorlatok és tevékenységek:

- bel- és kültéri séták,
- úszás,
- jóga,
- Pilates,
- kertészkedés,
- kerékpározás,
- fel-le járás a lépcsőn.



Fontos dolgok az edzéssel kapcsolatban:

- Ne próbáljon túl hamar túl sokat tenni. Kimerítheti és lehangolhatja. Állítsa be saját tempóját, és az edzés megfelelő időtartamát.
- Ha rossz napja van, ne csüggedjen. Bárkivel előfordulhat!
- Végezzen bemelegítő gyakorlatokat, és ne hagyja abba hirtelen a tevékenységet, zárjon könnyedebb és lazító gyakorlatokkal, és csak ezután fejezze be az edzést.
- Ha nem érzi jól magát, csökkentse a gyakorlatok szokásos szintjét, amíg helyre nem jön.

Hagyja abba az edzést, és pihenjen, ha a következőket érzi:

- súlyos mellkasi fájdalom,
- mellkasi összehúzódás érzése,
- szédülés vagy ájulásérzés,
- a légzés sokkal nehezebb, mint az utolsó edzés alkalmával,
- izom- vagy ízületi fájdalom.

Ha ezek a tünetek továbbra is fennállnak, azonnal értesítse háziorvosát, munkaidőn kívül pedig hívjon mentőt.

VISSZATÉRÉS A NORMÁLIS ÉTKEZÉSHEZ

Betegsége alatt elvesztette az étvágyát, vagy megváltozott az étel íze, különösen akkor, ha egy ideig nem evett normálisan (szájon át). Ezek az ízérzékelési változások átmenetiek, és néhány héten belül vissza kell térniük a normális szintre.

A gyógyulás első szakaszában fontos az egészséges, kiegyensúlyozott, fehérjében gazdag étrend (bab, borsó, lencse, sajt, joghurt, tej, hal, tojás, csirke, tofu, sovány húsdarabok).



Még ha nehezen is eszik, fontos a kiegyensúlyozott étrend fenntartása, mert:

- segít a betegség leküzdésében,
- kevésbé érzi magát gyengének és fáradtnak,
- megakadályozza a további fogyást, és segít visszanyerni korábbi testsúlyát.

Ha gyenge az étvágya, akkor javasolt a gyakoribb étkezés magas kalóriatartalmú falatokkal. Az étkezés élvezetesebbé válik, ha felszabadultan, lassabban eszik, kerülje a zsíros, nehéz ételeket, és evés után ellazul.

Étkezések között ihat fehérjében és kalóriában gazdag italokat (pl. Nutridrink vagy Fresubin fehérje energiatital), napi 1-2 üveggel, melyeket online lehet megrendelni a gyártó/forgalmazó cégektől.

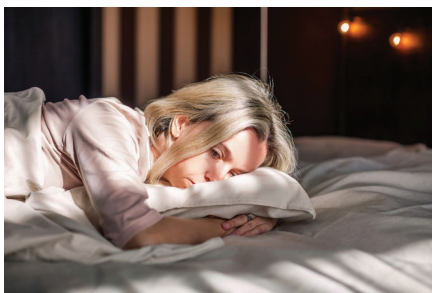
Ha nem képes megfelelően étkezni, kérje meg háziorvosát, hogy utalja szakrendelésre dietetikushoz.


AZ ALVÁS

Tapasztalhatja, hogy megváltozott az alvása: nehezebben alszik el, vagy gyakran ébred fel éjszaka. Ha a szervezet nem aktív, nem igényel annyi alvást, mint általában. Ahogy felépül, és aktívabbá válik, az alvásának vissza kell térnie a normális kerékvágásba.

Az alvás javítása érdekében:

- Feküdjön le minden este ugyanabban az időben.
- Reggel ugyanabban az időben keljen fel, még akkor is, ha nem aludt túl jól.
- A lefekvés előtti fürdés vagy zuhany ellazítja, és sokkal könnyebben elalszik.
- Hasznos lehet egy lefekvés előtti ital (pl. gyógyteák), de kerüljük a fekete/zöld teát, kávé, nagy mennyiségű alkoholt.
- Az alvás előtti olvasás megnyugtathatja.

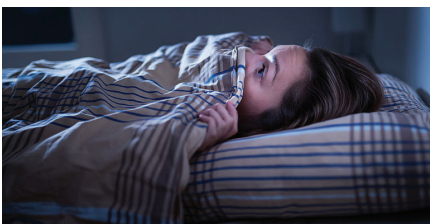




Az éjszakai ébrenlét aggasztó lehet, ilyenkor a negatív érzelmek leküzdhetetlennek tűnhetnek. Elképzelhető, hogy egy kis probléma megoldhatatlannak tűnik, ha Ön az egyetlen ember, aki ébren van. Ez normális, de ha súlyos beteg volt, előfordulhat, hogy nehezebben fog megbirkózni vele. Ha megtörténik, akkor olvashat, vagy hallgathat rádiót. Még ha nem is segít elaludni, legalább könnyebben telik az idő.

A legfontosabb, hogy ne aggódjon. Az alváshiány nem feltétlenül rossz az Ön számára, és ahogy felébred, a dolgok visszatérnek a normális kerékvágásba.

RÉMÁLMOK, HALLUCINÁCIÓK, ZAVARODOTTSÁG



Az intenzív osztályon eltöltött időt az emberek másképp érzékelik. Vannak, akiknek nincsenek tiszta emlékei erről az időszakról, mások megpróbálják elfelejteni. Egyesek számára ez az élmény semmivel sem aggasztóbb, mint bármely más kórházi tartózkodás. Másoknak viszont nagyon traumatikus élmény lehet, a betegség súlyossága, az erős gyógyszerek, az intenzív terápiában alkalmazott kezelés hatással lehet a testre és a lélekre egyaránt. Néha rémálmai és hallucinációi lehetnek. Lehetnek olyan álmai és érzései, hogy megkínózták, fogságban tartották, vagy ágyhoz kötötték.

Így dolgozza fel az agy ezt a jelentős eseményt, és ez a gyógyulás természetes módja. Ez normális, és nem jelenti azt, hogy megőrült. Bár ezek az álmok és hallucinációk nagyon is valóságosak és ijesztőek lehetnek, napokon vagy heteken belül elmúlnak. Hasznos lenne megbeszélni őket a családdal vagy a barátokkal, akik elmagyarázhatnák a jelentésüket, és segíthetnének az Ön mentális állapotának javulásában.

Megszállottság alakulhat ki azzal kapcsolatban, hogy megpróbálja értelmezni annak az időszaknak az eseményeit, amit zavart állapotban töltött el.

Az intenzív terápiás zavart vagy gondolkodási zavarokat néha "intenzív terápiás delíriumnak" nevezik. Ez idővel elmúlik.

Az intenzív osztály egészségügyi személyzete védőfelszerelést (maszk, védőszemüveg, köpeny) visel, ami hozzájárulhat a zavarodottság és a paranoia érzéséhez.

A CSALÁD ÉS A BARÁTOK

Az Önhöz közel állók rendkívül boldogok, ha betegségének alakulása kedvező, és elbocsátják az intenzív osztályról, majd a kórházból is, és hazatérhet családjához.

Nagyon elszomorító látni, hogy valaki közeli hozzátartozója kritikus állapotban van az intenzív terápiás osztályon.

A család rendkívül aggódik, ha a betegség lefolyása nem kedvező, és néhány családtagnak időre van szüksége a helyzet leküzdésére. Ezen okok miatt előfordulhat, hogy túlzottan védelmezik Önt, és nem engedik, hogy annyit tegyen, amennyire képesnek érzi magát. Lehet, hogy nem értik, hogy Ön miért rosszkedvű vagy szűkszavú. Ha megbeszélik egymással érzéseiket és aggodalmaikat, ez segít abban, hogy jobban együttműködjenek a gyógyulás érdekében.

Ha az Ön hangulata nem stabilizálódik, vagy akár depresszióssá válik, forduljon házi orvosához, aki segítséget tud nyújtani, vagy pszichológushoz irányíthatja.

A szexuális élet újrakezdése segíteni fog a gyógyulásban.

Betegsége befolyásolhatja szexuális vágyát, és Ön vagy partnere azt gondolhatja, hogy a szex káros lehet Önre nézve. Ez ritkán fordul elő. Orvosa meg fogja mondani, ha tartózkodnia kell a szextől.

Ahogy a testmozgásnál, úgy a szexnél is: annyit kell tenni, amennyitől jól érzi magát. Képes lesz visszatérni a normális intim kapcsolathoz a partnerével, de ez eltarthat egy ideig, és türelmet igényel mindkettőjük részéről.

A TEST VÁLTOZÁSAI

Az Ön megjelenése megváltozhatott a betegsége során. Például lefogyott vagy meghízott. Az izmok kicsik és gyengék lettek. De ezek a változások általában átmenetiek.

A fizikai felépülés akár 18 hónapig is eltarthat, különösen, ha hosszan tartó betegsége volt és/vagy lélegeztetőgépre került.

Ha nem is gyógyul meg teljesen, akkor is sokat érhet el még az életben, és teljes életet élhet.

Léteznek személyek, akik néhány hónapig súlyos betegek voltak, és egy év múlva már senki nem mondaná róluk, hogy betegek voltak.

Előfordulhat, hogy az Ön hangja megváltozott. Lehet rekedt, olyan gyenge, hogy nem tudja felemelni a hangját, nem tud kiabálni. Ez valószínűleg az intubálás és a mesterséges lélegeztetés vagy a tracheostomia eredménye. Mindkettőt súlyosbíthatja a beszédizmok gyengesége.



Bőr és haj

Előfordulhat, hogy a bőrén néhány csúnya heg található. Ezek idővel kevésbé hangsúlyossá, kevésbé láthatóvá válnak majd.

Bőrét szárazabbnak, viszketőnek érezheti. A hidratáló krém rendszeres alkalmazása segíthet a problémán.

Lehet, hogy megváltozott a haja állaga, egy része ki is hullhat. Ez nem szokatlan, és több hónappal az elbocsátás után is megtörténhet. Legtöbbször visszanő a haj, de lehet göndörebb, egyenesebb, vékonyabb vagy akár más színű is.

Ízlelés, érzékenység (tapintás), hallás, szaglás

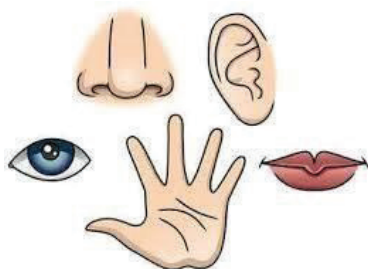
Mindezeket befolyásolhatja az Ön által átélt kritikus állapot.

Egyes gyógyszerek, amiket kapott, befolyásolhatják hallását, vagy fémes ízt okozhatnak a szájában.

Ha a betegsége alatt nem evett normálisan, hanem szondával vagy infúzióval táplálták, akkor az ételek íze erősebbnek vagy eltérőnek tűnhet.

A szaglás is érintett lehet. Ez azért történik, mert az íz és a szag összefügg egymással.

Ha már egy ideje szedálták, a szeme kiszáradhat, a szemhéja pedig duzzadtabb, ödémásabb lehet. Ez az infúziók miatt alakul ki, amelyek segítenek hidratálni a szervezetét.



A STRESSZ

A kritikus betegség utáni felépülési időszak nagyon megterhelő lehet. A stressz mértéke és időtartama változó. A stresszes eseményből való felépülés időbe telik.

Ha minden hét végén visszatekint, és elmondhatja, hogy összességében jobban mentek a dolgok, mint az előző héten, akkor jól halad az Ön felépülése.

Ha úgy érzi, hogy nem halad előre, forduljon háziorvosához.

Esetenként egyes betegeknél súlyos stressztünetek jelentkeznek. Ezek lehetnek olyan tünetek, amelyek támogatást vagy kezelést igényelnek.

A tünetek legsúlyosabb változatát "poszttraumás stressz zavar" nevezik. Idővel javulhat, de nagyon fontos a korai beavatkozás.

Ha úgy gondolja, hogy poszttraumás stressz-zavarban szenved (rémálmok, felvillanások, fájdalom, izzadás, rosszullet, remegés), akkor pszichológushoz kell fordulnia.



COVID-19

A COVID-19 hatása az intenzív terápiára jelentős volt.

A Szatmár Megyei Sürgősségi Kórházban, az ország és a világ többi kórházához hasonlóan, növeltük az ágyszámot, bővítettük az Intenzív Terápiás Osztályt, megváltoztattuk a betegek kezelésének módját.

A legnagyobb változtatások a betegek és az egészségügyi dolgozók biztonságának megőrzését célozták, az egyéni védőfelszerelések használata révén, valamint sajnos nagyon szükséges volt a beteg családtagok és barátok látogatási tilalma.

A védőfelszerelés egészségügyi személyzet általi viselése megnehezítette az Ön igényeinek közlését. Ijesztő lehetett látni, hogy az egészségügyi személyzet maszkot, ellenzőt, hosszú köpenyt vagy kezeslábast és kesztyűt visel.

Valószínűleg sebezhetőbbnek érezte magát, ha SARS-COV-2 vírussal fertőződött, és intenzív terápiás osztályra került a kórházban. A védőfelszerelésben dolgozó egészségügyi személyzet láttán valószínűleg zavarttá, elveszetté, ijedtté vált.

Mivel a látogatást megtiltották, a barátokkal és a családdal való kapcsolat hiánya miatt valószínűleg elszigeteltnek és támogatás nélkülinek érezte magát.

Bár a kórházi kezelés és az intenzív osztályról való elbocsátás után az egyes betegek egyéni megélései eltérőek, a jelen füzetben bemutatott fizikai és pszichológiai jellegű tapasztalatok azonosak vagy nagyon hasonlóak lehetnek mind a COVID-19-ben, mind az egyéb kritikus betegségben szenvedő pácienseknél.



AJÁNLÁSOK AZ OTTHON, GÉPEN LÉLEGEZTETETT GYERMEK SZÜLEINEK/ GONDOZÓJÁNAK

Ha a gyermeknek hosszantartó vagy állandó, súlyos légzési elégtelensége van (nem tud önállóan lélegezni), akkor otthoni gépi lélegeztetés alkalmazásával kiengedhető a kórházból.

A lélegeztetés módját és a lélegeztetési paramétereit a kibocsátás előtt az orvos állapítja meg, illetve a gyermek igényeitől függően később is módosíthatja.

Az elbocsátásig elmagyarázzák Önnek a lélegeztetőgép képernyőjén megjelenő paramétereit, illetve azt, hogy ezek közül melyeket és hogyan módosíthat, ha szükséges. Az otthoni gépi lélegeztetés teljes időtartama alatt ellenőrizni kell a gyermek néhány paraméterét: SpO₂ (vér oxigéntelítettsége), testhőmérséklet, pulzus, tudatállapot, bőrállapot (meleg vagy hideg, száraz vagy nedves).

SpO₂ (vér oxigénszaturáció): pulzoximéterrel mérve. Naponta legalább kétszer kell mérni, és minden olyan alkalommal, amikor a gyermek légzése megváltozik. A funkcionális pulzoximéter állandó jelenléte kötelező. Az Ön gyermeke számára javasolt értéket a kórházból való hazabocsátáskor, majd később az intenzív terápiás orvos közli. Ha az SpO₂ a minimális ajánlott érték alá esik:

- ellenőrizze az érzékelő helyzetét az ujján;
- ellenőrizze, hogy a cső nem csatlakozott-e le a lélegeztetőgépről vagy a gyermekről;
- ellenőrizze, hogy működik-e a ventilátor (áramkimaradás, a tápkábel véletlen kihúzása);
- növelje a gyermeknek szállított oxigén koncentrációját 30%-kal, vagy szükség esetén akár 100%-ra;
- szívja le a váladékot a légutakból;
- ha az SpO₂ nem tér vissza a kezdeti értékre – hívja az intenzív terápiás orvost.



Teljes légzésszám: a lélegeztetőgép képernyőjén látható. A légzések elfogadott gyakoriságát a kórházból való elbocsátáskor vagy később a gyermeket rendszeresen felügyelő orvos közli. Figyelembe kell venni a légzések gyakoriságát a váladékszívás, a testhelyzet megváltoztatása vagy bármilyen más időszakon kívül, ami stimulálhatja vagy megterhelheti a gyermeket.



Testhőmérséklet: naponta kétszer kell mérni, és minden alkalommal, amikor úgy érzi, hogy a hőmérséklet emelkedett. Ha a hőmérséklet két mérésnél is magasabb, mint 37,5 °C, vagy a gyermeknek hidegrázása van - értesítse a háziorvost.

Pulzus: a pulzusérték megjelenik a pulzoximéter képernyőjén. Ennek a gyermeket elbocsátó orvos, majd ezt követően az őt rendszeresen felügyelő orvos által meghatározott értékeken belül kell maradnia. Ha az értékek kívül esnek az ajánlott határokon - értesítse orvosát. Figyelembe veszik a váladékszívás, a testhelyzet megváltoztatása vagy bármilyen más olyan időszakon kívül mért pulzusértéket, amely stimulálhatja vagy megterhelheti a gyermeket.



Tudatállapot: ha az alvásidőn kívüli tudatállapot megváltozik ahhoz képest, amellyel a gyermeket kiengedték, vagy a megszokottól eltérő (a szokásosnál sokkal többet alszik, már nem értik meg egymást, izgatott) - értesítse az intenzív terápiás orvost.

Bőr állapota: általában melegnek és száraznak kell lennie. Stresszes pillanatokban izzadhat (váladékszívás, mobilizáció, lázcsillapítás stb.). Ha ezeken a helyzeteken kívül a gyermek túlzottan izzad, vagy hideg a bőre - értesítse az intenzív terápiás orvost.

A légúti váladék kinézete: a váladékot szükség esetén le kell szívni. Mennyiségének és kinézetének olyannak kell lennie, mint az elbocsátáskor, vagy ahogy az intenzív terápiás orvos mondja. Ha a váladék felgyűlik, és gyakori leszívást igényel, vagy színe nem színtelen vagy fehéres lesz - értesítse az intenzív terápiás orvost.



Ventilátor riasztások:

• magas nyomás a légutakban:

Szükséges intézkedések:

- ellenőrizze, hogy a csővezetékek nem törtek-e meg
- szívja le a váladékot a légutakból
- ha a riasztás továbbra is fennáll – hívja az intenzív terápiás orvost
- ellenőrizze az SpO₂-t
- ha az SpO₂ a minimálisan elfogadott érték alatt van – azonnal növelje meg a lélegeztetőgép O₂ koncentrációját

• alacsony nyomás a légutakban:

- ellenőrizze, hogy a légzőkör nincs-e leválasztva a lélegeztetőgépről vagy a betegről, majd csatlakoztassa újra
- ellenőrizze, hogy a trahesztomiánál elhelyezett léggömb kellően fel van-e fújva, és szükség szerint fújja fel
- ellenőrizze, hogy nincs-e levegőszívárgás a légzőkör teljes hosszában, és ha sérült, cserélje ki épre
- ha a riasztás továbbra is fennáll – hívja az intenzív terápiás orvost

• alacsony VT és/vagy alacsony MV :

- ellenőrizze, hogy a légzőkör nincs-e leválasztva a lélegeztetőgépről vagy a betegről, majd csatlakoztassa újra
- ellenőrizze, hogy a trahesztomiánál elhelyezett léggömb kellően fel van-e fújva, és szükség szerint fújja fel
- ellenőrizze, hogy nincs-e levegőszívárgás a légzőkör teljes hosszában, és ha sérült, cserélje ki épre
- növelje a PS-t 1-2 egységgel a lélegeztetőgép menüjéből, és hívja az intenzív terápiás orvost
- ha a riasztás továbbra is fennáll – hívja az intenzív terápiás orvost

• oxigénellátás hiánya

- ellenőrizze az oxigénforrást
- ellenőrizze, hogy a forrás csatlakoztatva van-e a ventilátorhoz.



A légúti váladék felszívása:

- készítse elő a szükséges anyagokat (steril kesztyű, steril szonda, kifolyóhoz csatlakoztatott aspirátor, 100-150 ml víz csak erre a célra szolgáló pohárban vagy bögrében)
- minden váladékeszívási eljárás előtt mosson kezet szappannal és vízzel
- húzzon steril kesztyűt arra a kezére, amely hozzár a szívószondához
- csatlakoztassa a szondát a vákuumtömlőhöz
- nem steril kézzel vállassza le a csövet a tracheostomiás csőről
- óvatosan helyezze be a szondát, és lassan húzza ki (szükség esetén 2-3 alkalommal)
- csatlakoztassa újra a csövet a tracheostomiás csőhöz
- dobja ki a használt szondát és kesztyűt
- szívjon fel 100-150 ml vizet az elszívó tömlővel (hogy a váladék ne száradjon rá a tubusra és ne tömődjön el).

Táblázat a gépi lélegeztetett gyermek felügyeletéhez:

Para- méter Dátum	SpO2		Légzés- szám	Test- hőmérséklet		Pulzus		Váladékeszívások száma/nap	Váladék színe
	R	E		R	E	R	E		



PARTNERSHIP WITHOUT BORDERS

A kiadvány az Európai Unió pénzügyi támogatásával készült.
Tartalma a Szatmár Megyei Sürgősségi Kórház kizárólagos felelőssége,
és nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió álláspontját.



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósult meg.

www.huskroua-cbc.eu