

Til patienter og pårørende

# Om livet efter indlæggelse på Intensiv Afdeling



Anæstesiologisk Intensiv Afdeling V.  
Intensivafsnittet



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.0 INDLÆGGELSEN PÅ INTENSIV AFDELING.....	5
3.0 REAKTIONER EFTER OVERFLYTNINGEN FRA INTENSIV AFDELING.....	6
3.1 Overflytning til sengeafdelingen.....	6
3.2 Fysiske reaktioner.....	6
3.3 Psykiske reaktioner.....	7
3.4 Søvn.....	7
3.5 Humørsvingninger og nedtrykthed.....	8
3.6 Din familie og dine ressourcer.....	8
3.7 Udskrivelse til eget hjem.....	9
4.0 OPFØLGNINGSSAMTALER PÅ INTENSIV AFDELING.....	9
5.0 HJÆLPEORGANISATIONER.....	10

## 1.0 LIVET EFTER INDLÆGGELSE PÅ INTENSIV AFDELING

Denne pjece er både til dig, som har været indlagt på Intensiv Afdeling og til dine pårørende.

Vi vil med pjecen informere dig og dine pårørende om nogle af de reaktioner, problemer eller bekymringer, som kan opstå efter den kritiske sygdom, som har krævet indlæggelse på Intensiv Afdeling.

De reaktioner, problemer eller bekymringer, som nævnes i denne pjece er individuelle, og det er forskelligt hvor lang tid, det tager at komme sig over en kritisk sygdom. Når et menneske har været alvorligt syg, tager det ofte tid før man igen føler sig som sig selv.

Præcist hvor længe det tager, afhænger af mange forskellige ting, f. eks. hvor lang tid man har været syg, og hvor alvorligt syg man var, da man blev indlagt.

Nogle mennesker kan have det dårligt både fysisk og psykisk, mens andre har det godt og ingen problemer får. Det er således meget forskelligt, hvordan hver enkelt har det efter indlæggelse på Intensiv afdeling.

Vi vil derfor gerne tilbyde dig og dine pårørende en samtale om forløbet på Intensiv Afdeling, og høre hvordan du har det nu efterfølgende. Vi kontakter dig per telefon og aftaler en dato for samtalen. Du er naturligvis altid velkommen til at kontakte personalet på Intensiv Afdeling efter indlæggelsen på telefon nr. 6320 2204.

Med venlig hilsen  
Personalet Intensiv Afdeling  
OUH Svendborg Sygehus

## 2.0 INDLÆGGELEN PÅ INTENSIV AFDELING

Det kan være voldsomt at opleve kritisk sygdom, og det kan påvirke din hverdag i lang tid efter indlæggelsen. Under indlæggelsen var det nødvendigt med meget forskelligt teknisk udstyr for at personalet kunne passe på dig. Det er muligt, at du har gennemgået behandlinger, der kan opleves som smertefulde eller ubehagelige for dig.

Du har under din indlæggelse på Intensiv Afdeling i en periode haft brug for respiratorbehandling. En respirator er en maskine der hjælper dig med at trække vejret. For at få

vejrtrækningsstøtte via respiratoren har du haft et rør (tube) gennem munden eller halsen og ned i luftrøret, eller måske har du haft en maske på. Du har på grund af dette ikke kunnet tale eller haft svært ved at tale, mens du lå i respirator. Det er almindeligt, hvis du ikke rigtig kan huske så meget fra indlæggelsen på Intensiv Afdeling. Det kan f.eks. skyldes den medicin du har fået, selve årsagen til din indlæggelse, eller den stresspåvirkning du har oplevet i forbindelse med indlæggelsen. Det er også almindeligt, at du efterfølgende kan opleve huller i din hukommelse. Nogle vil opleve dette som ubehageligt. Det er ikke sjældent, at



det du kan huske fra indlæggelsen på Intensiv Afdeling er uvirkeligt, og du kan have svært ved at adskille de uvirkelige minder, fra det der virkelig er sket. Minderne fra den tid, hvor du var mest kritisk syg, kan du bagefter have svært ved at forstå. Det er ikke unormalt at have det sådan. Vores erfaring er, at mange kan have glæde af at få talt om de oplevelser, de har haft, og på den måde få styr på, hvad der reelt skete under indlæggelsen på Intensiv Afdeling. Du og dine pårørende vil opleve, at vi som personale tager fotografier af dig under indlæggelsen. Det gør vi, fordi mange patienter kan have svært ved at huske indlæggelsen på Intensiv, fotografierne kan derfor bidrage til at hjælpe erindringerne på vej. Du vil få udleveret fotografierne til samtalen på Intensiv, men hvis du ikke ønsker fotografierne makuleres de.

### **3.0 REAKTIONER EFTER OVERFLYTNINGEN FRA INTENSIV AFDELING**

#### **3.1 Overflytning til sengeafdelingen**

Når du er blevet flyttet fra Intensiv Afdeling til en sengeafdeling, kan det opleves både glædeligt og skræmmende på samme tid. Både du og dine pårørende

skal forholde jer til nye omgivelser og forholde jer til nye mennesker. Du vil måske opleve, at du i høj grad skal gøre opmærksom på, hvad du har brug for, da der ikke er personale tilstede på din stue hele tiden, sådan som der er på Intensiv Afdeling. Samtidigt er det nu genoptræningen for alvor går i gang, så du bliver i stand til at klare dig selv mere og mere.

#### **3.2 Fysiske reaktioner**

Appetitløshed og kvalme kan forekomme. Smags- og lugtesans kan ændre sig og være medvirkende til, at din appetit ikke er særlig stor. Maden kan smage anderledes metallisk, mere salt eller sødt end den plejer. I de fleste tilfælde vil smags- og lugtesans blive normale igen. Ofte har mennesker efter kritisk sygdom også tabt sig en del på grund af sygdommen. Der kan gå måneder, før du er oppe på din normalvægt igen. Hvis din appetit er lille, kan du have gavn af at spise små hyppige måltider eventuelt suppleret med energi- og proteindrikke. Det kan blive nødvendigt at tale med en diætist, som kan sammensætte en tilstrækkelig kostplan. Det er almindeligt, hvis du føler dig træt og kraftløs. Mange mennesker føler sig fuldstændig

udmattede og initiativløse selv langtid efter indlæggelsen på Intensiv Afdeling. Der kan gå måneder til halve år, før du genvinder din normale muskelmasse, og du får de samme kræfter i arme og ben, som du havde før sygdommen. Nogle oplever hæshed som et andet vanligt problem efter kritisk sygdom. Det kan skyldes eftervirkninger af respiratorbehandling. Stemmen kan både være svag og skrøbelig. Hørelsen kan blive påvirket af blandt andet den medicin, som du har fået som en del af behandlingen på Intensiv Afdeling. Nogle mennesker kan opleve kløe over hele kroppen i uger efter indlæggelsen, som kan være meget generende. Der kan være flere årsager til hudkløen, og det kan blive nødvendigt at behandle den med medicin. Nogle oplever desuden mere eller mindre hårtab, hudtørhed og negleforandringer i flere uger efter udskrivelsen fra Intensiv Afdeling. Det er ikke udsædvanligt, og det er formentlig en reaktion på de påvirkninger, kroppen har været udsat for på grund af sygdom. Det er individuelt hvor længe det tager, før du føler dig som dig selv igen. Men hvis dine reaktioner ikke fortager sig, hvis du ikke føler, at det går bedre, eller du måske oplever andre problemer, som du undrer dig over,

bør du kontakte din egen læge, der så kan vurdere, om du har brug for yderligere hjælp.

### **3.3 Psykiske reaktioner**

Koncentrationsbesvær i måneder efter kritisk sygdom er en typisk gene. Der kan gå lang tid, før du igen magter at se en film, læse avis eller en bog. Aftaler og informationer kan glemmes, og det kan ske, at du føler dig forvirret, og det kan give anledning til frustrationer og bekymringer hos både dig og dine pårørende. Nogle mennesker kan have glæde af at tage korte pauser ind imellem dagens gøremål.

### **3.4 Søvn**

Det er almindeligt at søvnmønstret ændrer sig. Det kan godt være svært at falde i søvn, og måske vågner du flere gange i løbet af natten. Nogle mennesker der har været kritisk syge oplever efterfølgende drømme og hallucinationer. De kan udspringe af virkelige hændelser fra forløbet eller have sammenhæng med tidligere hændelser i dit liv. Drømmene kan være tilbagevendende og opleves belastende og skræmmende og forstyrre nattesøvnen i uger og måneder efter udskrivelsen fra Intensiv Afdeling. For nogle mennesker er det vigtigt at finde

sammenhængen mellem disse drømme og hallucinationer og de faktiske hændelser fra indlæggelsen. Det er vigtigt at tale om det, og det er det den efterfølgende samtale kan hjælpe med, og være med til at skabe en helhed i dit sygdomsforløb, som du kan tage med dig videre i dit liv. Hvis du oplever, at din søvn bliver forstyrret af gentagne mareridt, kan det blive nødvendigt, at du kontakter din egen læge. Nogle gange kan det være nødvendigt at få professionel hjælp hos en psykolog.

### **3.5 Humørsvingninger og nedtrykthed**

Der kan efter udskrivelsen fra Intensiv Afdeling forekomme humørsvingninger, hvor du det ene øjeblik er helt ovenpå og det næste er helt nedtrykt. Du kan opleve, at dine følelser meget let kommer til udtryk. Det kan vise sig ved, at du får lettere til tårer, hurtigere bliver irriteret eller vred, end du normalt ville blive. Det er en normal reaktion ovenpå det, at have haft en kritisk sygdom. Det er ikke ualmindeligt at føle sig nedtrykt og deprimeret efter kritisk sygdom, uden at kunne give en egentlig grund til det. En del mennesker kan også føle sig urolige, nervøse og have svært ved at slappe af. Disse følelser kan komme mange måneder efter

indlæggelsen på Intensiv Afdeling. Det kan være en måde at reagere på det, som kroppen har været igennem ved kritisk sygdom. Præcist hvor længe det varer er individuelt, men hvis dine reaktioner ikke fortager sig, eller du føler, at det ikke går bedre, skal du kontakte din egen læge, som kan vurdere om du har brug for yderligere hjælp.

### **3.6 Din familie og dine ressourcer**

Måske har din familie brugt mange ressourcer på at besøge dig samt støtte og opmuntre dig under din indlæggelse og genoptræning. De har samtidigt skulle bearbejde deres bekymring og sorg over, at du har været eller fortsat er syg. Og de har måske også skulle passe arbejde, hjem, familie, husdyr og andet ved siden af. Alt i alt noget der også har tæret på din families energi og kræfter, og det er ikke ualmindeligt, at de har brug for at tale med nogen om deres situation. Nogle mennesker reagerer med at være mere indadvendte end de har været før indlæggelsen på Intensiv Afdeling, hvilket kan medføre en tendens til at isolere sig socialt og begrænse vanlige sociale aktiviteter. Det er vigtigt, at du forsøger at foretage dig det, som du plejer at gøre. Det kan være nødvendigt at tale med enten



personalet på Intensiv Afdeling eller din egen læge om det. Det er ikke sjældent at miste lyst og overskud til sex efter kritisk sygdom. Ofte skyldes det fysisk træthed, eller at du måske skal vænne dig til en ændret krop. Det kan tage tid og tålmodighed at genoptage sexlivet efter kritisk sygdom.

### **3.7 Udskrivelse til eget hjem**

For din familie og venner har din kritiske sygdom og indlæggelse helt sikkert givet anledning til bekymring. Det kan være svært for dinenærmeste at forstå, hvordan du har det lige nu. Primært fordi de er lettede over, at du er kommet godt over den kritiske sygdomsperiode. Din familie kan have svært ved at forstå, at du ikke bare kan lægge sygdommen bag dig og komme videre. For dig, er det måske først nu, at det hårde arbejde begynder. Du skal forholde dig til, hvor syg du har været, hvad du har gennemlevet under din indlæggelse, og at dit overskud og dine kræfter ikke er genvundet endnu. Du kan opleve frustrationer over ikke at kunne udfylde din rolle i familien, og måske ikke magte de opgaver i hverdagen, som du normalt varetager. Det er muligt, at det giver anledning til misforståelser mellem jer, og det er vigtigt at få talt om, hvordan I hver

især har det nu. Det er vigtigt at have vigtigt at have tålmodighed, det kan godt tage lang tid at komme sig efter en kritisk sygdom.

## **4.0 OPFØLGNINGSSAMTALER PÅ INTENSIV AFDELING**

Vi vil gerne tilbyde dig og dine pårørende en samtale 2-3 måneder efter udskrivelsen fra intensiv Afdeling. Her vil vi tale om de oplevelser du og dine pårørende har haft i forbindelse med indlæggelsen på Intensiv Afdeling. De fotografier personalet har taget af dig under indlæggelsen, kan du få udleveret ved denne samtale. Der er ligeledes mulighed for at se Intensiv Afdeling. Vi vil kontakte dig per telefon med henblik på datoen for samtalen. Vi opfordrer dig til at tage dine nærmeste pårørende med til samtalen, men du er også velkommen til at komme alene. Efter ca. 8-10 måneder ringer vi dig op igen for at følge op på, hvordan det går nu efter din indlæggelse på Intensiv Afdeling. Vi glæder os til at se dig / jer.

På vegne af Personalet Intensiv Afd.  
Intensivsygeplejerske  
Majbrit Myrebjerg Jeppesen  
OUH Svendborg Sygehus

## 5.0 HJÆLPEORGANISATIONER

Anonyme alkoholikere  
AA Danmark  
Telefonnr. 70 10 12 24  
[www.dkaa.dk](http://www.dkaa.dk)

Rygeafvænning  
Stoplinjen  
Telefonnr. 80 31 31 31  
[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

Depressionsforeningen  
Depressionslinjen  
Telefonnr. 33 12 47 74  
[www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

Danmarks Lungeforening  
Telefonnr. 38 74 55 44  
[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

Kræftens Bekæmpelse  
Telefonnr. 80 30 10 30  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

Stomiforeningen  
Telefonnr. 57 67 35 25  
[www.copa.dk](http://www.copa.dk)

PIPS (Patientforening for Intensive  
patienter, Pårørende og  
Sundhedspersonale)  
[www.pips.nu](http://www.pips.nu)

KomaPiloterne (facebook gruppe)



OUH Svendborg Sygehus  
Anæstesiologisk Intensiv Afdeling V.  
Baagøes Allé 15, Indgang 70, 3. sal . 5700 Svendborg  
Tlf. 63 20 22 04  
Mail via e-Boks på [www.ouh.dk/svev](http://www.ouh.dk/svev)  
[www.ouh.dk/safdv](http://www.ouh.dk/safdv)

[www.ouh.dk](http://www.ouh.dk)