

Zespół PICS

Jak wspierać bliską osobę po pobycie na oddziale intensywnej terapii?

Powrót do zdrowia to często długa i wymagająca droga

Fizyczne, psychiczne i poznawcze dolegliwości, których może doświadczać bliska Ci osoba określane są jako **zespół zaburzeń po intensywnej terapii**.

Poniżej znajdziesz informacje o najczęstszych trudnościach, z którymi mogą zmagać się pacjenci.

1 Objawy po ciężkiej chorobie i leczeniu – na co zwrócić uwagę?

a

Oslabienie, trudności w poruszaniu się, zmęczenie

Mogą im towarzyszyć także ból, pogorszenie wzroku i słuchu, problemy z oddawaniem moczu i stolca oraz choroby przewlekłe.

b

Problemy z pamięcią i koncentracją

Pojawiające się trudności w podejmowaniu decyzji oraz spowolnienie myślenia i mowy mogą wpływać na życie codzienne i pracę.

c

Zaburzenia snu, obniżony nastrój

Po wypisie mogą utrzymywać się: uczucie niepokoju, nasilona drażliwość oraz poczucie osamotnienia i bezradności.

d

Zmiany w wyglądzie

Długotrwałe leczenie może prowadzić do utraty masy ciała, przerzedzenia włosów, powstawania odleżyn, ran i blizn.



2 Jak możesz pomóc?

- Rozmawiaj o obawach i trudnościach
- Pomagaj utrzymać regularny rytm dnia i kontakty społeczne
- Motywuj i zachęcaj
- Doceniaj każdy postęp w rehabilitacji
- Wspieraj w szukaniu pomocy
- W razie wątpliwości porozmawiaj z personelem

Okaż cierpliwość i zrozumienie!

Większość trudności z czasem zmniejsza się lub ustępuje.

Odpowiednia dieta i pielęgnacja, właściwie dobrana fizjoterapia oraz wsparcie psychologa lub psychiatry stanowią istotny element procesu zdrowienia.

3

Pamiętaj również o sobie!

Opieka nad bliską osobą to duże wyzwanie – fizyczne, emocjonalne i organizacyjne.

Ty także zasługujesz na wsparcie.

Zespół zaburzeń po intensywnej terapii może dotyczyć również członków rodziny (PICS-F).

Gdzie szukać pomocy i informacji?

- Centrum Wsparcia dla Dorosłych w kryzysie psychicznym – **800 70 2222**
- Fundacja „Nagle Sami” – pomoc po stracie – **800 108 108**
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – **116 111**
- Gov.pl – informacje o zasiłku pielęgnacyjnym i rehabilitacyjnym
- Lekarz rodzinny/pielęgniarka środowiskowa – koordynacja opieki długoterminowej



Zeskanuj kod QR, aby dowiedzieć się więcej