

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΔΥΝΑΤΟΙ

Οι μέρες τρέχουν. Ο αγαπημένος σας ασθενής άλλοτε πάει καλύτερα, άλλοτε όχι. Μέρες καλές, μέρες κακές. Προετοιμαστείτε γι' αυτό το μπρος - πίσω. Να μετράτε τα θετικά βήματα της θεραπείας και να διατηρείτε συγκρατημένη αισιοδοξία. Κι όταν υπάρχει πισωγύρισμα, να το αντιμετωπίζετε ως ένα εμπόδιο που μπορεί να υπερνικηθεί.

Μην αφήνετε την πίστη και την ελπίδα σας να κλονισθούν. Ακόμα και αν ο ασθενής αδυνατεί να επικοινωνήσει μαζί σας γιατί βρίσκεται σε καταστολή, εσείς να του μιλάτε, να του δείχνετε την αφοσίωση σας και την αγάπη σας. Ζητήστε να κάνουν το ίδιο όσοι συγγενείς ή φίλοι τον επισκεφθούν. Ενθαρρύνοντας τον αγαπημένο σας ασθενή συμβάλλετε στην ανάρρωσή του. Πιστέψτε το, ακόμη και αν σας φαίνεται μη πραγματικό.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ: ΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Η εμπειρία που βιώνετε είναι οδυνηρή αλλά μην χάνετε το κουράγιο σας. Στηριχθείτε στη βοήθεια που μπορούν να προσφέρουν όσοι νοιάζονται για σας.

Έχετε εμπιστοσύνη στους γιατρούς και τους νοσηλευτές. Φροντίζουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον άνθρωπό σας. Ανάμεσα σε εσάς και το προσωπικό θα αναπτυχθεί ένας ιδιαίτερος δεσμός. Ο ένας θα στηρίξει τον άλλο.

Η σχέση αυτή είναι μοναδική. Αποτελείτε κι εσείς έναν κρίκο στην αλυσίδα των ατόμων που παλεύουν για τη θεραπεία, για τη ζωή του δικού σας ανθρώπου. Όσο σημαντική είναι η φροντίδα από μέρους του εξειδικευμένου προσωπικού, άλλο τόσο η δική σας συμμετοχή είναι απαραίτητη.

Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια για σας και την οικογένειά σας, για να αντιμετωπίσετε με τον θετικότερο τρόπο εκείνα που σας βασανίζουν.

Το Νοσοκομείο οφείλει να σας συμπαρασταθεί



Θα χαρούμε πολύ να διαβάσουμε τα σχόλια σας στο ειδικό έντυπο που έχουμε φτιάξει για εσάς. Κάθε πρόταση ή σχόλιο σας θα μας βοηθήσει να γίνουμε καλύτεροι !



Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης

Το φυλλάδιο αυτό:

- Προσαρμόστηκε στα ελληνικά από την κ. Ντόρα Κωνσταντίνου, γενική ιατρό, με βάση το αντίστοιχο φυλλάδιο "ICU Issues & Answers" της Society of Critical Care Medicine, SCCM, 2003
- Εκδόθηκε με την υποστήριξη της Εταιρείας Medical Products Ltd
- Την τελική μορφή επιμελήθηκε η κ. Αρετή Αλεξάκη, νοσηλεύτρια ΜΕΘ

Ευχαριστούμε θερμά και τους τρεις

ΕΝΑΣ ΔΙΚΟΣ ΣΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

ΝΟΣΗΛΕΥΕΤΑΙ

ΣΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



www.icukonstant.gr

ΑΘΗΝΑ 2015



Μονάδα Εντατικής Θεραπείας
Κωνσταντοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο Νέας Ιωνίας

Ένας αγαπημένος σας άνθρωπος βρίσκεται στην Εντατική και εσείς οφείλετε να φανείτε δυνατοί. Θα το κατορθώσετε, εφόσον φροντίσετε και τον ίδιο σας τον εαυτό.

Ελπίζουμε το φυλλάδιο αυτό να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε με κουράγιο το διάστημα κατά το οποίο ο ασθενής σας υποφέρει από μια κρίσιμη ασθένεια.



Ένας αγαπημένος σας άνθρωπος αντιμετωπίζει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, γι' αυτό και νοσηλεύεται στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

Κι εσείς; Εσείς βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, άγνωστης διάρκειας, νιώθετε ανίσχυρος/η γιατί δεν μπορείτε να προσφέρετε την προσωπική σας φροντίδα όπως θα επιθυμούσατε και κινδυνεύετε να χάσετε τον έλεγχο, καθώς χρειάζεται να κατανοήσετε και να προσαρμοστείτε στο απολύτως ελεγχόμενο περιβάλλον της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας.

Έχετε αγωνία για την εξέλιξη της πορείας της υγείας του ασθενούς και συχνά γι' αυτό είστε γεμάτοι από αισθήματα στοργής και αγάπης που θα θέλατε να εκδηλώσετε, αλλά δεν γνωρίζετε τα όρια μέσα στα οποία μπορείτε να κινηθείτε στον πολύ ιδιαίτερο χώρο της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας.

Πρέπει λοιπόν να "εκπαιδευθείτε" ώστε να αντιμετωπίσετε με το καλύτερο δυνατό τρόπο τις επισκέψεις σας στο ασθενή σας.



Μονάδα Εντατικής Θεραπείας
Κωνσταντοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο Νέας Ιωνίας

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Στο πλευρό του ασθενούς βρίσκονται καθημερινά οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό, παρέχοντάς του εξειδικευμένη φροντίδα. Αυτή τη φροντίδα όμως, τη συμπληρώνει η δική σας παρουσία.

Είστε το ίδιο σημαντικοί στη διαδικασία της ίασης, με τους γιατρούς και το νοσηλευτικό προσωπικό.



Όλο και περισσότερο συνειδητοποιούμε το όφελος από τη συμμετοχή της οικογένειας στη φροντίδα του ασθενούς.

Για να τα καταφέρετε όμως, σ' αυτή την κρίσιμη φάση, να παραμείνετε δυνατοί απαιτείται πριν απ' όλα να φροντίσετε τον εαυτό σας. Η συμμετοχή σας θα είναι αποτελεσματική, όταν εσείς οι συγγενείς παραμένετε υγιείς.

Οι προτάσεις που περιγράφονται σ' αυτό το φυλλάδιο, έχουν ως στόχο να σας βοηθήσουν κατά τη δύσκολη αυτή περίοδο.

ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΖΕΤΕ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι, από τη στιγμή της εισαγωγής του δικού σας ανθρώπου στην Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, έχετε μπροστά σας μακρύ δρόμο μέχρι την πλήρη ανάρρωσή του. Πρόκειται για μια μακροχρόνια διαδικασία, που απαιτεί όλη σας τη δύναμη και τις αντοχές.

Ελέγξτε την επιθυμία σας να είστε συνεχώς παρόντες στο νοσοκομείο και διαθέσιμοι. Ζητήστε από κάποιον συγγενή ή φίλο να αναπληρώσει την παρουσία σας για να ξεκουραστείτε. Το άγχος σε συνδυασμό με τα συνεχόμενα ξενύχτια μπορούν να σας εξαντλήσουν.



Μονάδα Εντατικής Θεραπείας
Κωνσταντοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο Νέας Ιωνίας

Η μεγάλη δοκιμασία που περνά η οικογένεια σας, είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψετε ότι υπάρχουν φίλοι και συγγενείς που έχουν διάθεση να σας υποστηρίξουν. Μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθειά τους.

Αν είστε σε σύγχυση καλό είναι να συνοδεύεστε από κάποιον δικό σας άνθρωπο που θα κατανοεί πιο εύκολα τις πληροφορίες που δίδονται από το προσωπικό.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ

Αν θέλετε να είστε χρήσιμοι και αποτελεσματικοί, οφείλετε να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας. Το άγχος σε συνδυασμό με τα συνεχόμενα ξενύχτια μπορούν να σας εξαντλήσουν και να σας κάνουν ευαίσθητους σε ασθένειες. Η καλή διατροφή σε καθημερινή βάση, ο καλός ύπνος, η άσκηση, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας. Έτσι θα είστε σε θέση, πιο ψύχραιμα, να κατανοήσετε καλύτερα τις σημαντικές πληροφορίες που θα σας δίνουν οι γιατροί για την κατάσταση του ασθενούς σας.

Να θυμάστε ότι τον άνθρωπό σας, τον φροντίζει μια εκπαιδευμένη ιατρική και νοσηλευτική ομάδα. Η κατάσταση των ασθενών παρακολουθείται στενά σε 24ωρη βάση.

Μην εξαντλείτε τον εαυτό σας με πολύωρη παραμονή στο νοσοκομείο. Μετά το επισκεπτήριο, επιστρέψτε στο σπίτι σας.

