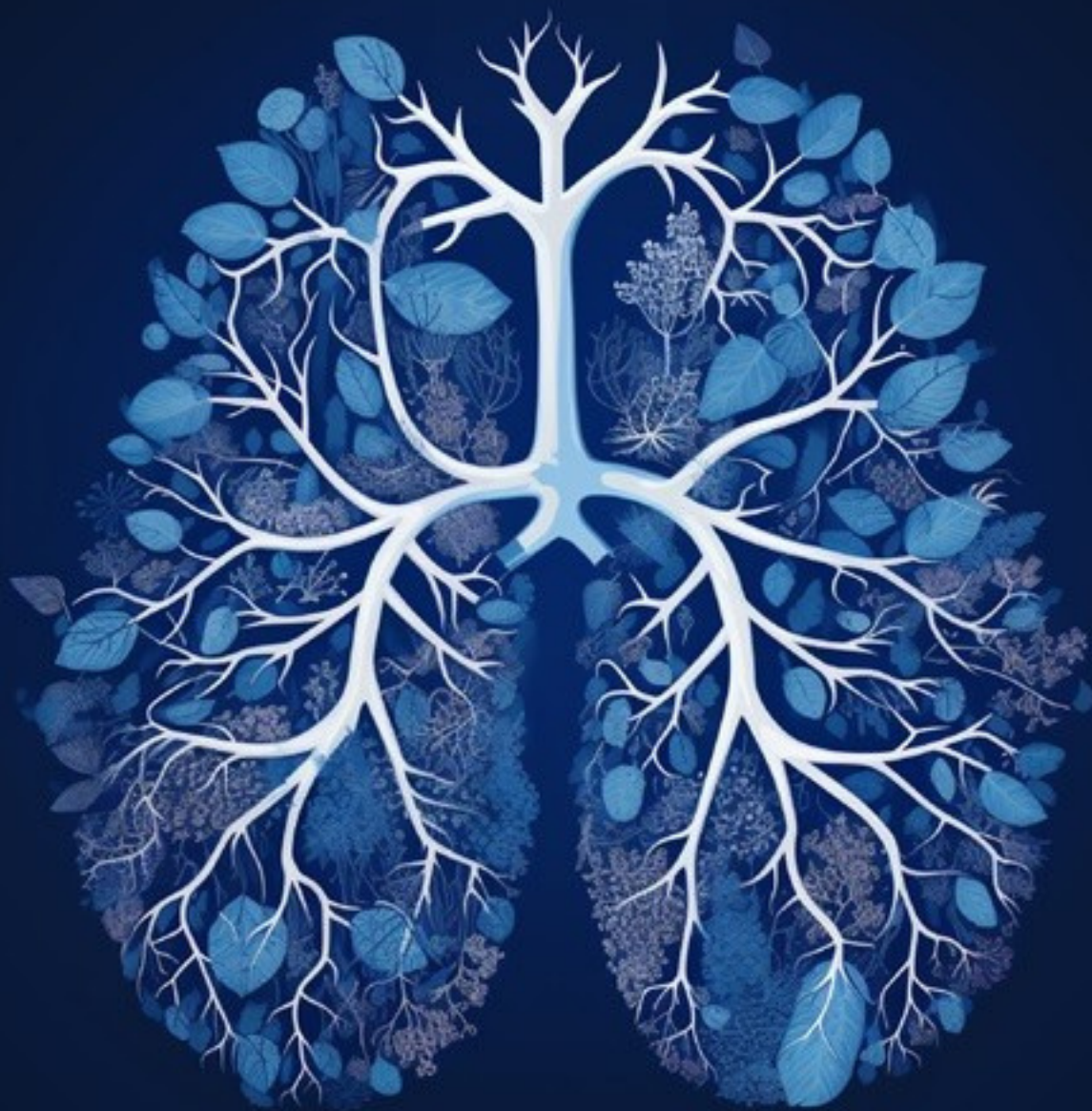


Návody a kontrolní seznamy
pro pacienty a jejich rodiny

KAŽDÉ HLUBOKÉ NADECHNUTÍ



progresguru.cz



Co je delirium a proč o něm vědět?

Delirium je dočasná zmatenost, která může vzniknout během vážné nemoci nebo pobytu v nemocnici. Projevuje se jako problémy se soustředěním, pamětí nebo změny v chování.

Delirium je často dočasné a dá se mu předcházet nebo zmírnit jeho následky.



Proč je důležité o tom vědět

8 z 10

pacientů na JIP

3x

vyšší riziko úmrtí



Hlavní příznaky

- ☐ Pacient se zdá zmatený nebo "není sám sebou"
- ☐ Má problémy s pamětí nebo se nepoznává
- ☐ Nedokáže se soustředit na rozhovor
- ☐ Chová se jinak než obvykle
- ☐ Vidí nebo slyší věci, které tam nejsou
- ☐ Má problémy se spánkem nebo je více neklidný



Dobrá zpráva: Pokud si některých z těchto příznaků všimnete, můžete pomoci! Informujte zdravotníky a použijte rady z tohoto sešitu.



Když se dostanete do nemocnice

Většina z nás se na JIP dostane neplánovaně. Nebojte se - i v takové situaci můžete udělat hodně pro své zotavení.



Co je dobré mít v nemocnici

Pokud nemáte tyto věci u sebe, požádejte rodinu, ať je přinese.

- ☐ Naslouchátka a brýle (pokud je běžně používáte)
- ☐ Zubní protézy a pouzdro na ně
- ☐ Rodinné fotografie (vytisknuté nebo na telefonu)
- ☐ Oblíbený polštář nebo deku z domova
- ☐ Staženou oblíbenou hudbu nebo audioknihu, knihu



Užitečné informace pro zdravotníky

Sepište nebo řekněte zdravotníkům tyto informace:

Seznam všech léků: i volně prodejné léky a vitamíny

Alergie na léky: pokud nějaké máte

Chronická onemocnění: Diabetes, vysoký tlak apod.

Kontakt na rodinu: Jméno a telefon



progresguru.cz



Během hospitalizace



Jednoduché věci, které pomáhají

Pro pacienta

- ☐ Pokud můžete, posad'te se nebo postavte alespoň na chvíli každý den
- ☐ Zůstávejte na lůžku jen když musíte a pohybujte se co nejdříve po zákroku
- ☐ Snažte se být u okna nebo na světle během dne
- ☐ Používejte naslouchátka a brýle, pokud je běžně nosíte
- ☐ Ptejte se na věci, kterým nerozumíte

Pro rodinu a návštěvy

- ☐ Pokud možno, buďte s pacientem co nejvíc (v rámci nemocničních pravidel)
- ☐ Mluvte klidně a pomalu, často opakujte důležité informace
- ☐ Připomínejte, jaký je den a co se děje
- ☐ Vyprávějte o rodině, přátelích a domově
- ☐ Pokud si všimnete změn v chování, řekněte to sestřičce



Důležité: Nemusíte dělat všechno najednou. I malé kroky pomáhají. Postupujte podle svých možností a stavu pacienta.



Pro kvalitní spánek

- ☐ Požádejte o ztlumení světel v noci
- ☐ Použijte masku na oči, pokud vám pomáhá
- ☐ Použijte ucpávky do uší proti nemocničnímu hluku



progresguru.cz



Jak mluvit se zdravotníky

Nebojte se ptát! Zdravotníci oceňují, když se zajímáte o léčbu. Máte právo vědět, co se děje.

? Užitečné otázky

O lécích a léčbě

- ☐ "Můžete mi vysvětlit, jaké léky dostávám a proč?"
- ☐ "Je možné omezit uklidňující léky na minimum?"
- ☐ "Jak můžeme zvládat bolest jinak než jen léky?"

O pohybu a aktivitách

- ☐ "Kdy mohu začít s pohybem?"
- ☐ "Máte fyzioterapeuta, který může pomoci?"
- ☐ "Jaké jednoduché cviky můžeme dělat na posteli?"



Kdy požádat o pomoc specialisty

- ☐ Když si myslíte, že pacient "není sám sebou"
- ☐ Při výrazných změnách nálady nebo chování
- ☐ U starších pacientů - můžete požádat o konzultaci geriatra
- ☐ Při vážných problémech s pamětí - neurolog



Pamatujte: Zdravotníci jsou tu pro vás. Nebojte se ptát, i když se vám otázka zdá hloupá. Žádná otázka o zdraví vás nebo vašeho blízkého není hloupá.

Jednoduché aktivity pro udržení mysli

Tyto aktivity pomáhají udržet mozek aktivní a mohou zmírnit zmatenost. Vyberte si podle toho, co pacient rád dělá a co zvládne.

Klidné aktivity

- ☐ Prohlížení rodinných fotografií a vzpomínání
- ☐ Poslech oblíbené hudby
- ☐ Čtení nahlas (vy pacientovi nebo naopak)
- ☐ Jednoduché křížovky nebo sudoku

Kreativní činnosti

- ☐ Skládání jednoduchých puzzle
- ☐ Vybarvování obrázků
- ☐ Hraní karet nebo Člověče nezlob se

Rozhovory, které pomáhají

- ☐ Vyprávění o tom, co se děje doma
- ☐ Vzpomínky na krásné chvíle, dovolené
- ☐ Plánování, co budeme dělat po návratu domů
- ☐ Videohovory s dalšími rodinnými příslušníky

 Časování: Pokud je pacient unavený, aktivity zkratěte. Lepší je 10 minut příjemného rozhovoru než hodina, kdy se pacient trápí.



Po návratu domů

Zotavení pokračuje i doma. Někteří lidé se cítí jinak než před nemocí - to je normální a často se to časem zlepší.



Na co si dát pozor doma

Pokud se tyto problémy nezlepšují nebo zhoršují, kontaktujte lékaře



Problémy s myšlením

- ☐ Problémy s pamětí (zapomínání jmen, dat)
- ☐ "Mlha v hlavě" - obtíže se soustředěním
- ☐ Pomalejší myšlení než obvykle



Emocionální změny

- ☐ Smutek nebo depresivní nálady
- ☐ Úzkost nebo obavy
- ☐ Noční můry



Fyzické problémy

- ☐ Svalová slabost nebo únava
- ☐ Problémy s chůzí nebo rovnováhou



Časování: Pokud je pacient unavený, aktivity zkratěte. Lepší je 10 minut příjemného rozhovoru než hodina, kdy se pacient trápí.



progresguru.cz

Závěrečné myšlenky

Pamatujte si

 **Čas:** Zotavení trvá měsíce, někdy roky. To je naprosto normální.

 **Podpora:** Nebojte se požádat o pomoc rodinu, přátele nebo odborníky.

 **Pokrok:** I malé zlepšení je pokrok. Oslavujte každý úspěch.

 **Soucit:** Buďte k sobě laskaví. Prošli jste si něčím těžkým.

Prostor pro vaše poznámky

Moje cíle pro příští týden:

Otázky pro lékaře:

Za co jsem vděčný/á:

Závěrečné poselství

Každé hluboké nadechnutí je krokem k uzdravení

Tento sešit je doplněk k audioknihe Dr. Wese Elyho.

Více informací najdete na www.progresguru.cz

Důležité kontakty

Zdravotní péče

Můj praktický lékař:

Nemocnice (kde jsem byl/a):

Záchranná služba: 155

Linka bezpečí: 116 123

Rodina a přátelé

Hlavní kontaktní osoba:

Náhradní kontakt:

Soused/ka (v případě potřeby):

Další:

Odborné zdroje pro ČR

- www.csim.cz - Česká společnost intenzivní medicíny
- www.csarim.cz - Česká společnost anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny
- www.wikiskripta.eu/w/Delirium - odborné informace o deliriu v češtině
- www.akutne.cz - algoritmy a protokoly pro akutní stavy
- www.icudelirium.org - mezinárodní centrum pro výzkum deliria (anglicky)

Krizové linky a podpora

- Pražská linka důvěry: 222 580 697 (nonstop)
- Linka bezpečí: 116 111 (nonstop, pro děti a studenty do 25 let)
- Senior telefon: 800 157 157 (nonstop, zdarma)
- Rodičovská linka: 606 021 021 (po-čt 9-21h, pá 9-17h)
- SOS linka Diakonie: 222 514 040 (denně 9-20h)

Podpůrné skupiny a poradenství

- www.opatruj.se - komplexní web k duševnímu zdraví
- www.krizova-pomoc.cz - seznam specializovaných linek
- Chat poradenství: www.chat-pomoc.cz
- E-mailové poradenství: linka.duvery@csspraha.cz

Důležité upozornění

Tyto informace slouží pouze jako doplněk k odborné lékařské péči a nemohou nahradit konzultaci s lékařem nebo zdravotníkem.

V případě akutních problémů vždy kontaktujte svého lékaře nebo záchrannou službu na čísle 155.