

Livet efter intensiv



Indhold: Afdeling for Intensiv Behandling
Grafik: @Sygeplejesterger
2. udgave 2026

Indhold

Introduktion	4
Fysisk genoptræning.....	5
Forandringer i kroppen	6
Appetit og vægttab	7
Søvn og træthed	8
Humør og følelser	9
Koncentration og hukommelse.....	10
Delirium.....	11
Familie og venner	12
Arbejdsliv	13
Efter udskrivelsen	14
Dine oplevelser er vigtige for os.....	16
Patientfortælling.....	17

Introduktion

Når du bliver flyttet fra en intensivafdeling til et almindeligt sengeafsnit, kan det være både glædeligt og utrygt. Der kan stadig være behov for hjælp til mange ting. Da personalet ikke altid er til stede på stuen, er det vigtigt at kunne kommunikere, hvad der er brug for.

Når du helt er udskrevet fra hospitalet, kan du også fortsat være svækket af din sygdom og dit indlæggelsesforløb. Det kan tage lang tid at komme sig helt, og ofte kan der være brug for hjælp fra kommunen til genoptræning, hjemmehjælp eller hjælp fra en socialrådgiver.

Efter din indlæggelse skal du kontakte din egen læge, hvis du har brug for hjælp og støtte til sundhedsfaglige problemer. Din læge kan blandt andet hjælpe med at henvise dig til en fysioterapeut, kostvejleder, psykolog eller speciallæge

I denne folder har vi beskrevet en række kendte udfordringer og symptomer, du kan opleve efter kritisk sygdom. Undervejs kan du læse korte citater fra andre patienter, der beskriver, hvordan det kan opleves at være syg og komme sig efter en kritisk sygdom.

“Selvom min læge prøver at hjælpe mig, er det svært at forklare alt det, der er sket med mig. Jeg har fået henvisninger til mange forskellige, og selvom både fysioterapeuten og psykologen har været en hjælp, er der stadig mange ting, jeg kæmper med.”

Fysisk genoptræning

Når man har været kritisk syg, er det almindeligt at have tabt både vægt og muskelmasse. Du kan opleve hurtigt at blive træt og udmattet eller, at det kan være svært at styre fine bevægelser som at skrive, åbne en karton mælk eller lægge makeup. Disse evner vil vende tilbage med tiden.

For at din krop kan genvinde sin styrke og funktion, er det vigtigt, at du træner den. Det kan tage mange uger eller måneder, før du er helt genoptrænet.

Genoptræning behøver ikke at foregå i et træningscenter. Almindelige hverdagsaktiviteter som hus- eller havearbejde er også træning. Du kan fremme genoptræningen ved at:

- Gå en tur hver dag
- Lave aktiviteter, du synes er sjove
- Sætte små, konkrete mål for dig selv –for eksempel at gå lidt længere hver dag eller udføre nye bevægelser

Hvis du er blevet opereret, skal du være opmærksom på, at der kan være individuelle anbefalinger i forhold til din genoptræning.

Oplever du større udfordringer eller vedvarende problemer, er det en god idé at kontakte din egen læge, som kan hjælpe dig med henvisning til genoptræningsforløb

”Det er ufatteligt, at jeg er blevet så svag ovenpå det her. Min krop er slet ikke som før, men jeg kan heldigvis cykle på min elcykel igen. Det er så dejligt, og giver mig overskud og lyst til livet igen.”

Forandringer i kroppen



Din krop kan være forandret på grund af din sygdom, operation eller ulykke. Du kan have tabt dig, fået ar, tabt noget af dit hår, ændret stemme eller have fået føleforstyrrelser.

Det kan også være, at din krop ikke reagerer, som den plejer, eller at du i kortere eller længere perioder oplever smerter. Din lyst og evne til sex kan også være påvirket.

Måske føler du dig ikke længere som den, du var før sygdommen. Nogle forandringer kan ændre sig med tiden, mens andre kan være permanente. Det kan være svært at acceptere og forholde sig til.

Det kan være en god idé at være åben om det, der er svært, og dele dine tanker og følelser om forandringerne med personer, du har tillid til og føler dig tryk ved.

De kropslige forandringer efter en akut og kritisk sygdom kan være mange. Hvis du har brug for hjælp til noget, der er svært for dig, er det vigtigt at kontakte din egen læge.

”Min krop har helt sikkert ændret sig efter min indlæggelse. Jeg har nogle ar, som aldrig forsvinder. På en måde gør de mig ked af det, men de minder mig også om, hvad jeg har gennemlevet og overlevet.”

Appetit og vægttab

Din appetit kan være nedsat, og det kan føles uoverskueligt at spise. Måske smager maden anderledes, end den plejer – for eksempel metallisk – hvilket kan være generende. Det forsvinder som regel efter noget tid.



Kroppen har brug for ekstra energi og proteiner for at forebygge vægttab, genopbygge dine muskler og støtte din genoptræning.

Du kan selv gøre noget ved at:

- Spise mange små måltider, eventuelt proteindrikke eller koldskål
- Holde øje med, at du får nok at drikke

Gode kilder til protein er mælkeprodukter, kød, fisk, nødder og mandler. Mellemmåltider som frugt, smoothies, milkshake, is, mælkeprodukter, mørk chokolade eller et marcipanbrød kan også hjælpe med at få ekstra næring.

Hvis vægttab og udfordringer med at spise eller synke fortsætter, kan det være nødvendigt at få hjælp fra egen læge.

”Det er så svært for mig at tage på, for jeg har jo ingen appetit. Maden smager ikke som den plejer, og selvom min mand laver mine yndlingsretter, er det bare ikke det samme som før.”

Søvn og træthed

Din søvn kan være anderledes, efter du har været indlagt. Måske har du svært ved at falde i søvn eller vågner mange gange om natten som følge af tanker eller bekymringer om dit sygdomsforløb eller fremtiden. Nogle af dine oplevelser fra din indlæggelse kan dukke op i dine drømme som mareridt. Det er normalt, at du kan huske hallucinationer og drømme fra tiden på intensivafdelingen i detaljer længe efter, du er kommet hjem.

Træthed vil ofte præge din hverdag efter en indlæggelse på intensivafdeling. Det kan være svært at finde energi til dagens opgaver, og trætheden kan gøre det hårdt at deltage i sociale aktiviteter. For de fleste bliver trætheden mindre med tiden, men det kræver tålmodighed.

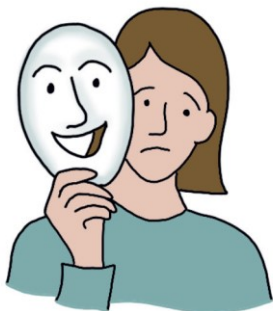
Du kan selv gøre noget ved at:

- komme ud i dagslyset
- holde et kort middagshvil
- tage et varmt bad inden sengetid
- bruge afslapningsøvelser eller lytte til rolig musik
- undgå koffein om aftenen og for meget alkohol
- undgå skærme (telefon, tablet) en time før sengetid

Hvis din søvn bliver forstyrret af gentagne mareridt om tiden på intensiv afdeling, er du velkommen til at kontakte os med henblik på et besøg eller en opfølgende samtale.

”Trætheden er fuldstændig overvældende. Det er en daglig kamp for mig at holde mig i gang og ikke ende med at sove flere timer på sofaen.”

Humør og følelser



Efter kritisk sygdom kan dit humør svinge meget og påvirke din hverdag.

Du kan føle dig trist og modløs, have let til tårer eller blive hurtigere irriteret. Måske er du urolig, nervøs eller har svært ved at slappe af.

Bekymringer om fremtiden kan også påvirke dit humør, og ubehagelige minder og oplevelser fra sygdomsforløbet kan trænge sig på.

Du kan hjælpe dig selv ved at:

- fortælle andre, hvordan du har det
- komme ud i naturen
- lave ting, der gør dig glad
- holde fast i de fremskridt, du oplever. Her kan det eventuelt være en hjælp at skrive dagbog

Husk, at både din krop og dit sind har været igennem meget, og det tager tid at komme sig. Hvis det fortsætter, så kontakt egen læge.

”Min familie siger, at mit humør er anderledes, end det plejer. Jeg græder over små ting i f.eks. fjernsynet, men jeg bliver også lettere irriteret, hvis tingene ikke lykkes, som jeg vil.”

Koncentration og hukommelse

Du kan opleve problemer med at huske, koncentrere dig eller tænke klart. Det kalder man også kognitive vanskeligheder.

Måske har du svært ved at følge med i en tv-udsendelse, læse en bog, huske aftaler, køre bil eller få overblik i hverdagen. For de fleste bliver det bedre med tiden.

Det kan være en god ide at:

- lave ting, du godt kan lide, for eksempel læse, spille spil, lave håndarbejde eller mad
- tage pauser
- få struktur med en blok, kalender eller dagsplan
- være fysisk aktiv
- være tålmodig med dig selv, selvom fremskridt kan tage tid



Hvad betyder kognitive vanskeligheder?

Kognitive vanskeligheder betyder, at man har problemer med at tænke klart. Det kan være svært at huske, forstå eller få idéer. Man kan også have problemer med at skabe overblik og lave planer. Disse vanskeligheder kan gøre det hårdere at klare hverdagsting og deltage i aktiviteter.

Delirium

Måske har du været en af de mange patienter, der har oplevet delirium under din indlæggelse. Det er sket, fordi din krop og hjerne har været under stort pres.



Delirium kan opleves som vrangforestillinger og hallucinationer. Oplevelserne kan være meget livagtige og skræmmende, og det kan være svært at acceptere, at de ikke var virkelige.

Delirium er en midlertidig forvirringstilstand, der kan fortsætte et stykke tid efter udskrivelsen, men som med tiden vil forsvinde.

Fakta om delirium

Cirka halvdelen af alle intensivpatienter får delirium.

Årsager til delirium kan være:

- Påvirkning af hjernen på grund af kritisk sygdom
- Bivirkninger af medicin
- Smerter, søvnmangel, infektion, organsvigt
- Nedsat syn eller hørelse

Risikoen for at udvikle delirium stiger med alderen, men delirium er ikke det samme som demens.

Familie og venner

For din familie og venner har din sygdom og indlæggelse på en intensivafdeling ofte givet anledning til bekymring. Det er almindeligt, at man som pårørende efter indlæggelsen også kan opleve symptomer på angst, depression, træthed og udmattelse.

Dine pårørende vil reagere og bearbejde forløbet på forskellige måder. Ligesom I også kan have forskellige oplevelser af forløbet og være forskellige steder i jeres bearbejdning af oplevelsen.

Det kan måske være svært for dig, hvis du ikke kan huske alle dele af din indlæggelse, mens det for dine pårørende kan være svært at tale med dig om forløbet.



Det kan måske hjælpe at:

- snakke om jeres individuelle og fælles oplevelser
- gennemgå og erindre (intensiv)indlæggelsen sammen
- forventningsafstemme omkring praktiske opgaver i dagligdagen
- acceptere, at I kan have brug for hjælp fra hinanden og jeres omgangskreds
- huske at give plads til jeres sociale liv

Arbejdsliv

Det er helt naturligt, at der opstår mange tanker i forbindelse med at vende tilbage til arbejde efter kritisk sygdom. Måske glæder du dig – måske føler du dig usikker, bekymret eller nervøs. Uanset hvordan du har det, er det vigtigt at lytte til din krop og tage hensyn til, hvordan du har det – både fysisk og mentalt.

Mange oplever, at det kan være udfordrende at komme tilbage i job. Træthed, koncentrationsbesvær og følelsesmæssige reaktioner er almindelige efter en indlæggelse på en intensivafdeling.

Det kan derfor være en god idé at tale med din arbejdsgiver om at starte op i et roligt tempo – eventuelt med nedsat tid eller skånehensyn. Det kan også være en hjælp at besøge din arbejdsplads og hilse på dine kolleger, inden du begynder igen. Det kan gøre overgangen mere tryk og overskuelig.

Efter udskrivelsen

Videre behandling og støtte

Som udgangspunkt er det den afdeling, du er udskrevet til, eller din egen praktiserende læge, der varetager den videre behandling efter et forløb på intensivafdeling. Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål efter udskrivelsen.

Flere patientforeninger tilbyder viden, rådgivning og støtte til både patienter og pårørende efter alvorlig sygdom. Du kan finde information om relevante foreninger på afdelingens hjemmeside via www.rigshospitalet.dk under "Afdeling for Intensiv Behandling".

Intensivcafé for patienter og pårørende

Intensivcaféen er et frivilligt tilbud til patienter og pårørende, der har været indlagt på en intensivafdeling i Region Hovedstaden.

Her kan du møde andre i samme situation, dele erfaringer eller blot lytte. Der er plads til både gode og dårlige oplevelser, og samtalerne foregår i trygge rammer med tavshedspligt. Du bestemmer selv, hvor meget du ønsker at dele.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Du kan læse mere om intensivcaféen og finde datoer for kommende caféer på afdelingens hjemmeside via www.rigshospitalet.dk under "Afdeling for Intensiv Behandling". Du kan også scanne QR-koden for at komme direkte til siden.



Dine oplevelser er vigtige for os

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge os.

Du er også altid velkommen til at kontakte os, hvis du har andre spørgsmål, mangler information eller bare har brug for at tale med nogen. Vi stræber efter at skabe en tryk og behagelig atmosfære for både patienter og pårørende.

Hvis du har forslag til, hvordan vi kan forbedre forholdene for patienter og pårørende, vil vi meget gerne høre dem. Din feedback er vigtig for os.





Patientfortælling

På næste side kan du læse en patients fortælling, der viser, hvad mange patienter kan opleve efter indlæggelse på en intensivafdeling.

”Tiden på intensiv husker jeg kun i brudstykker. Jeg tror, at jeg sov meget, og dagene sneglede sig afsted. Min familie var de vigtigste, og kampen for at komme hjem til dem holdt mig oppe.

Nu hvor jeg endelig er hjemme, er meget forandret. Min krop er ikke helt den samme som før. Jeg har tabt mig og har flere ar, smerter og ubehag i min krop. Min hukommelse og mit overblik er også påvirket, det er virkeligt irriterende – jeg har svært ved at kende mig selv.

Det værste er trætheden. Det er så svært at klare det samme, som jeg gjorde før. Min søvn er påvirket, og jeg sover meget afbrudt om natten. Så jeg føler mig aldrig udhvilet og frisk – det er lidt en ond spiral. Jeg kan vågne med mareridt, som jeg ikke helt kan forklare, og nogle nætter spekulerer jeg på, om jeg mon nogensinde bliver mig selv igen.

Det er svært for mig at forklare min omgangskreds, hvordan jeg har det. Og min egen læge har svært ved at hjælpe mig med mine udfordringer. Jeg er så taknemmelig for, at jeg overlevede, men jeg kæmper stadig med at finde tilbage til mit liv og min hverdag.”

Kontakt

Rigshospitalet
Center for Kræft og Organsygdomme
Afdeling for Intensiv Behandling
Afsnit 4131

Opgang 3, 3. sal
Inge Lehmanns Vej 5
2100 København Ø

Telefon: 3545 4131



Rigshospitalet

Rigshospitalet
Center for Kræft og
Organsygdomme