



ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΣΤΗ ΜΕΘ

Οδηγός για ασθενείς και οικογένειες



Icahn School
of Medicine at
Mount
Sinai

*Institute for
Critical Care Medicine*

Οδηγός για την **περίθαλψη στη ΜΕΘ**

Σύστημα Υγείας Mount Sinai

Η νοσηλεία στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) μπορεί να είναι μια αγχωτική και αβέβαιη περίοδος, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Σκοπός του παρόντος οδηγού, ο οποίος συντάχθηκε από το Ινστιτούτο Ιατρικής Εντατικής Θεραπείας (ICCM), είναι να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το τι να περιμένετε κατά τη διάρκεια της νοσηλείας στη ΜΕΘ στο Σύστημα Υγείας Mount Sinai.

Ο οδηγός περιέχει λεπτομέρειες σχετικά με την ομάδα περίθαλψης, τις κοινές διαδικασίες και τον εξοπλισμό, τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζουμε την ανάρρωση, τον προγραμματισμό εξιτηρίου και τους τρόπους με τους οποίους οι οικογένειες μπορούν να συνεχίσουν να συμμετέχουν.

Στόχος μας είναι να παρέχουμε σαφήνεια και άνεση κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

Μη διστάσετε να απευθυνθείτε σε οποιοδήποτε μέλος της ομάδας περίθαλψης εάν έχετε απορίες. Είμαστε πάντα δίπλα σας.



Περιεχόμενα

- 4 Σχετικά με το Σύστημα Υγείας του Mount Sinai
- 5 Σχετικά με το ICCM: Ινστιτούτο Ιατρικής Εντατικής Θεραπείας
- 6 Επίσκεψη στο Σύστημα Υγείας του Mount Sinai
- 8 Γνωρίστε την ομάδα
- 10 Χρήση αναπνευστήρα
 - Τι να περιμένετε κατά τη χρήση αναπνευστήρα
- 12 Αρχική κινητικότητα και άσκηση
 - Πώς μπορούν να βοηθήσουν ασθενείς και οικογένειες
- 14 Παραλήρημα ΜΕΘ
- 16 Τραχειοστομία
 - Τι να περιμένετε μετά από μια τραχειοστομία
- 18 Επόμενα βήματα
 - Τι έπεται
- 19 Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι οικογένειες
- 20 Γρήγοροι πόροι
 - Εγγραφή στο MyMountSinai
 - Επιλογές φαγητού και κατάσταση δώρων
- 22 Κοινοί όροι στη ΜΕΘ



Πληροφορίες Σύστημα Υγείας του Mount Sinai



Το Σύστημα Υγείας Mount Sinai είναι ένα από τα μεγαλύτερα ακαδημαϊκά ιατρικά συστήματα στη μητροπολιτική περιοχή της Νέας Υόρκης, με επτά νοσοκομεία, 400 εξωτερικά ιατρεία και 9.000 ιατρούς πρωτοβάθμιας και ειδικής περίθαλψης. Το σύστημα λειτουργεί επίσης 10 ανεξάρτητα κέντρα κοινοπραξιών στις πέντε περιφέρειες της Νέας Υόρκης, το Γουεστσέστερ και το Λονγκ Άιλαντ.

Αποστολή του Mount Sinai είναι να παρέχει συμπονετική, επικεντρωμένη στον ασθενή περίθαλψη, ενώ παράλληλα προάγει την ιατρική μέσω καινοτομικής έρευνας, εκπαίδευσης και κοινοτικών συνεργασιών. Με εγκαταστάσεις που εκτείνονται σε μια ευρεία περιοχή, το Mount Sinai παρέχει συνεχή πρόσβαση σε περίθαλψη υψηλής ποιότητας για τις διαφορετικές κοινότητες της μητροπολιτικής περιοχής της Νέας Υόρκης και όχι μόνο.

Τα νοσοκομεία του Συστήματος κατατάσσονται με συνέπεια στις λίστες *Newsweek*® «Καλύτερα έξυπνα νοσοκομεία παγκοσμίως, Καλύτερα πολιτειακά νοσοκομεία, Καλύτερα νοσοκομεία παγκοσμίως και Καλύτερα εξειδικευμένα νοσοκομεία» και *U.S. News & World Report*® «Καλύτερα νοσοκομεία» και «Καλύτερα νοσοκομεία παιδων». Το Νοσοκομείο Mount Sinai βρίσκεται στην τιμητικά λίστα *U.S. News & World Report*® «Καλύτερα νοσοκομεία» για την περίοδο 2025-2026.

Διεθνώς αναγνωρισμένο για την ηγετική του θέση στην περίθαλψη ασθενών, την εκπαίδευση και την έρευνα, το Mount Sinai βρίσκεται εδώ και καιρό στην πρώτη γραμμή της ιατρικής καινοτομίας. Η δέσμευσή του για τη μείωση των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων διασφαλίζει ότι ασθενείς και οικογένειες λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή περίθαλψη, σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.

ICCM: Ινστιτούτο Ιατρικής Εντατικής Θεραπείας

Το Ινστιτούτο Ιατρικής Εντατικής Θεραπείας (ICCM) συγκεντρώνει περισσότερους από 100 πιστοποιημένους ειδικούς στην εντατική θεραπεία, οι οποίοι παρέχουν 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα περίθαλψη σε ασθενείς, σε 17 μονάδες εντατικής θεραπείας στο Σύστημα Υγείας Mount Sinai. Το ICCM δημιουργήθηκε για να τυποποιήσει την αριστεία στην περίθαλψη στη ΜΕΘ, να προωθήσει την καινοτομία και να διασφαλίσει ότι κάθε βαρέως πάσχων ασθενής λαμβάνει την ασφαλέστερη, αποτελεσματικότερη και πλέον συμπονετική θεραπεία.

Οι ασθενείς επωφελούνται επίσης από ένα δίκτυο εξαιρετικά εξειδικευμένων ομάδων, όπως η Ομάδα Ταχείας Απόκρισης, η Υπηρεσία Αγγειακής Πρόσβασης, η Κεντρική Υπηρεσία Εντατικολόγων, η Ομάδα Υποστήριξης Διατροφής, η Ομάδα Υποστήριξης Ενδιάμεσης Φροντίδας και η Ομάδα Αντιμετώπισης Δυσχερειών Αεραγωγών. Από κοινού, αυτές οι ομάδες παρέχουν συντονισμένη, εξειδικευμένη περίθαλψη που ενισχύει την ασφάλεια των ασθενών και βελτιώνει τα αποτελέσματα.

Το ICCM έχει εισαγάγει συστημικές πρωτοβουλίες, όπως το Respiratory Recovery Pathway (Πορεία αναπνευστικής ανάρρωσης) και το Progressive Respiratory Failure Pathway (Πορεία εξελικτικής αναπνευστικής ανεπάρκειας), που βελτιώνουν την ανάρρωση και μειώνουν τη διάρκεια νοσηλείας στη ΜΕΘ. Αυτά τα προγράμματα βοήθησαν τις ΜΕΘ του Mount Sinai να εξασφαλίσουν μερικά από τα καλύτερα αποτελέσματα στην περιοχή,

με πολλές μονάδες να κερδίζουν Βραβεία Beacon Αριστείας στη Νοσηλευτική Εντατικής Θεραπείας, μια εθνικού επιπέδου αναγνώριση της εξαιρετικής περίθαλψης των ασθενών, της ομαδικής εργασίας και των υποστηρικτικών εργασιακών περιβαλλόντων.

Η ηγετική θέση του ICCM στην ποιότητα και την ασφάλεια έχει επίσης αναγνωριστεί μέσω των συνεργασιών του με την Εταιρεία Ιατρικής Εντατικής Θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της αποδοχής στο Πρόγραμμα Κέντρων Αριστείας ΜΕΘ. Αυτές οι διακρίσεις αντικατοπτρίζουν την ισχυρή κουλτούρα καινοτομίας, ομαδικότητας και δέσμευσης του ινστιτούτου για την προώθηση των υψηλότερων προτύπων στην εντατική θεραπεία.

Πέρα από την άμεση φροντίδα, το ICCM διαμορφώνει το μέλλον της ιατρικής μέσω κλινικής έρευνας, παγκόσμιων συνεργασιών για την υγεία και υποτροφιών. Αναπτύσσοντας την επόμενη γενιά παρόχων εντατικής θεραπείας και συμβάλλοντας στην εθνική και διεθνή καινοτομία, το ICCM συνεχίζει να εξελίσσει την παράδοσή του ως ηγέτης στην ιατρική εντατικής θεραπείας.



Roopa Kohli-Seth, MD

Διευθυντής Συστήματος,
Ινστιτούτο Ιατρικής Εντατικής
Θεραπείας
The Mount Sinai Hospital

Επισκεπτήριο Σύστημα Υγείας του Mount Sinai

Όλοι οι επισκέπτες παρακαλούνται να τηρούν την παρακάτω πολιτική.

Γενικές οδηγίες

- Εάν αισθάνεστε άρρωστοι (βήχας, πονόλαιμος, πυρετός, ρίγη κ.λπ.), παρακαλείστε να αναβάλλετε την επίσκεψή σας, για την προστασία των ασθενών.
- **Μάσκες:** Προαιρετικές στους περισσότερους χώρους. Απαιτούνται στη μονάδα εντατικής θεραπείας νεογνών (NICU) και εάν προσβληθήκατε πρόσφατα από COVID-19, είχατε συμπτώματα κρουρολογήματος/γρίπης ή έκθεση στον COVID-19 τις τελευταίες 10 ημέρες. Μάσκες είναι διαθέσιμες στις εισόδους και στους σταθμούς νοσηλευτών.
- **Το προσωπικό φοράει μάσκα** κατόπιν αιτήματος.
- **Πλύνετε τα χέρια σας** με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών προτού εισέλθετε στον θάλαμο και αφού εξέλθετε από αυτόν.
- Παραμένετε στον θάλαμο του ασθενούς, εκτός εάν σας ζητηθεί να εξέλθετε. Οι επισκέπτες δεν επιτρέπεται να είναι παρόντες κατά τη διάρκεια διαδικασιών ή σε χώρους ανάνηψης.

Ωράριο λειτουργίας:

Νοσοκομείο Mount Sinai, Mount Sinai Κουίνς, Mount Sinai Μόρνινγκσαϊντ, Mount Sinai Γουέστ:
Οι ώρες γενικού επισκεπτηρίου είναι 9 π.μ. έως 9 μ.μ. καθημερινά. Ωστόσο, ενδέχεται να διαφοροποιούνται για συγκεκριμένες μονάδες. Επιτρέπονται ταυτόχρονα έως δύο επισκέπτες δίπλα στην κλίνη του ασθενούς.

Mount Sinai Μπρούκλιν:

Οι ώρες γενικού επισκεπτηρίου είναι 10 π.μ. έως 8 μ.μ.

Επιτρέπονται ταυτόχρονα δύο ενήλικοι επισκέπτες δίπλα στην κλίνη του ασθενούς.

Mount Sinai Νότιο Νασάου:

Οι ώρες γενικού επισκεπτηρίου είναι από το μεσημέρι έως τις 8 μ.μ.

Επιτρέπονται καθημερινά δύο ενήλικες επισκέπτες, αλλά μόνο ένας κάθε φορά.



Γνωρίστε την ομάδα

Οι Θεράποντες Ιατροί (MD) καθορίζουν την ιατρική περίθαλψη και σχεδιάζουν τη θεραπεία του ασθενούς σας.

Οι Ασκούμενοι, οι Ειδικευόμενοι και οι Επιμελητές υπό εξειδίκευση (MD) είναι ιατροί που βρίσκονται σε μεταπτυχιακή εκπαίδευση σε μια συγκεκριμένη ιατρική ή χειρουργική ειδικότητα. Υπό επίβλεψη, οι παραπάνω ιατροί συμπληρώνουν τις επισκέψεις του θεράποντος ιατρού.

Οι Βοηθοί Ιατρού/Εξειδικευμένοι Νοσηλευτές (PA/NP) αποτελούν προηγμένους παρόχους περίθαλψης που αξιολογούν, εφαρμόζουν θεραπεία και υποστηρίζουν τους ασθενείς, σε συνεργασία με τους ιατρούς.

Οι Εγγεγραμμένοι Νοσηλευτές (RN) παρακολουθούν την κατάσταση του ασθενούς, χορηγούν φάρμακα και παρέχουν πρακτική περίθαλψη σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Οι Βοηθοί Περίθαλψης Ασθενών (PCA)/Βοηθοί Νοσηλευτών (NA) παρέχουν υποστήριξη σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως το μπάνιο, το φαγητό, η αιμοληψία και η μετακίνηση.

Οι Θεραπευτές Αναπνευστικού (RT) διαχειρίζονται τις αναπνευστικές θεραπείες, τους αναπνευστήρες και την υποστήριξη με οξυγόνο, σε ασθενείς με ανάγκες του αναπνευστικού.



Οι Κοινωνικοί Λειτουργοί (SW) παρέχουν υποστήριξη στον σχεδιασμό του εξιτηρίου, τη συμβουλευτική και την επαφή των ασθενών με πόρους στην κοινότητα.

Οι Φυσικοθεραπευτές/Εργοθεραπευτές/Λογοθεραπευτές (PT/OT/ST) βοηθούν τους ασθενείς να ανακτήσουν τη δύναμη, την κινητικότητα, την ομιλία και την ανεξαρτησία τους, με καθημερινές εργασίες.

Οι Εφημέριοι προσφέρουν συναισθηματική και πνευματική υποστήριξη σε ασθενείς και οικογένειες κάθε υποβάθρου.

Οι Εγγεγραμμένοι Διαιτολόγοι (RD) διασφαλίζουν ότι οι ασθενείς λαμβάνουν σωστή διατροφή, είτε μέσω γευμάτων είτε μέσω σωλήνα σίτισης, εάν αδυνατούν να τραφούν ανεξάρτητα.

Αναπνευστήρες Αναπνευστικοί σωλήνες

Ορισμένοι ασθενείς στη ΜΕΘ ενδέχεται να χρειαστούν επιπλέον βοήθεια στην αναπνευστική τους λειτουργία. Ο αναπνευστικός σωλήνας τοποθετείται στο στόμα ή τη μύτη και συνδέεται με αναπνευστήρα. Ο αναπνευστήρας σπρώχνει απαλά αέρα και οξυγόνο στους πνεύμονες και απομακρύνει το διοξείδιο του άνθρακα, παρέχοντας στους πνεύμονες χρόνο προκειμένου να ξεκουραστούν και να αναρρώσουν.

Το μηχάνημα μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να παρέχει τακτικές αναπνοές ή να παρεμβαίνει μόνο όταν ο ασθενής χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη.

Πριν από την τοποθέτηση του ασθενούς σε αναπνευστήρα, η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης ενδέχεται να χορηγήσει:

- Φάρμακα που προκαλούν χαλάρωση στον ασθενή (**ηρεμιστικά**) και προλαμβάνουν τον πόνο (**αναλγητικά**).
- Υγρά και άλλα φάρμακα μέσω ορού για την υποστήριξη της αρτηριακής πίεσης (**αγγειοσυσταλτικά**) και τη διατήρηση της παροχής οξυγόνου στα όργανα.

Τι να περιμένετε κατά τη χρήση αναπνευστήρα

Η χρήση αναπνευστήρα δεν είναι συνήθως επώδυνη, αλλά μπορεί να φαίνεται άβολη.

Εάν ο ασθενής διαθέτει αναπνευστικό σωλήνα στο στόμα ή τη μύτη του, δεν θα μπορεί να μιλήσει ή να καταναλώσει φαγητό. Μην ανησυχείτε. Η ομάδα περίθαλψης θα βεβαιωθεί ότι ο ασθενής εξακολουθεί να λαμβάνει τη διατροφή που χρειάζεται, με άλλους τρόπους, όπως μέσω σωλήνα σίτισης ή ενδοφλέβιας χορήγησης.

Επειδή ο αναπνευστικός σωλήνας είναι συνδεδεμένος στον αναπνευστήρα, η κίνηση του ασθενούς μπορεί να είναι περιορισμένη και μερικές φορές ενδέχεται να χρειάζεται να παραμένει κλινήρης.

Μερικές φορές, η ομάδα περίθαλψης ενδέχεται να τοποθετήσει τον ασθενή μπρούμυτα αντί για ανάσκελα, για να βοηθήσει τους πνεύμονές του να λειτουργούν καλύτερα και να λαμβάνουν περισσότερο οξυγόνο. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται **πρηνισμός**.

Ενώ ο ασθενής βρίσκεται σε αναπνευστήρα, οι ιατροί, οι νοσηλεύτες και οι θεραπευτές αναπνευστικού θα τον παρακολουθούν προσεκτικά. Η ομάδα ενδέχεται να πραγματοποιεί τακτικές αιματολογικές εξετάσεις και ακτινογραφίες θώρακος για να ελέγχει πόσο καλά λειτουργούν οι πνεύμονες και να βεβαιωθεί ότι ο αναπνευστικός σωλήνας βρίσκεται στη σωστή θέση. Με βάση αυτά τα αποτελέσματα, ενδέχεται να προσαρμόσουν τον αναπνευστήρα για να υποστηρίξουν καλύτερα την αναπνοή του ασθενούς.

Γιατί περιορίζουμε τον χρόνο σε αναπνευστήρα;

Η παρατεταμένη χρήση αναπνευστήρα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο λοίμωξης και να καθυστερήσει την ανάρρωση. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τους ασθενείς να αναπνεύσουν ξανά μόνοι τους όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και με ασφάλεια



Μετά την τοποθέτηση του αναπνευστικού σωλήνα (**διασωλήνωση**) και τη σύνδεσή του σε αναπνευστικό μηχάνημα, η ομάδα περίθαλψης ελέγχει τακτικά πόσο έτοιμος είναι ο ασθενής να αναπνεύσει ξανά ανεξάρτητα. Αυτό γίνεται με τους εξής τρόπους

- **Δοκιμή αυθόρμητης αφύπνισης (SAT):**
Μείωση ή διακοπή της καταστολής για έλεγχο της διανοητικής κατάστασης του ασθενούς.
- **Δοκιμή αυθόρμητης αναπνοής (SBT):**
Έλεγχος ικανότητας αναπνοής χωρίς τη χρήση αναπνευστήρα.

Στο ICCM, αυτά τα βήματα αποτελούν μέρος του **Respiratory Recovery Pathway (RRP)** (Πορεία αναπνευστικής ανάρρωσης), μιας διαδικασίας που βοηθά τους ασθενείς να εξέλθουν με ασφάλεια από το αναπνευστικό μηχάνημα. Αυτή η διαδικασία εστιάζει σε καθημερινές δοκιμές αφύπνισης και αναπνοής, κινητοποιώντας από νωρίς τον ασθενή και παρέχοντάς του σταδιακά περισσότερες ευκαιρίες να αναπνεύσει ανεξάρτητα.

Όταν ο ασθενής είναι έτοιμος, ο αναπνευστικός σωλήνας αφαιρείται, μια διαδικασία που ονομάζεται **αποσωλήνωση**.

Πρώιμη **κινητικότητα και άσκηση**

Κατά τη διάρκεια της παραμονής του ασθενούς στη ΜΕΘ, ενδέχεται να τον βοηθήσουμε να μετακινηθεί και να δραστηριοποιηθεί το συντομότερο δυνατό. Η πρώιμη κινητικότητα είναι πολύ σημαντική γιατί μπορεί να επιταχύνει την ανάρρωση και να βοηθήσει στον καθαρισμό των πνευμόνων, γεγονός που συχνά σημαίνει ότι ο ασθενής θα μπορεί να εξέλθει νωρίτερα από τη ΜΕΘ.



Ένας φυσιοθεραπευτής θα ελέγξει πώς κινείται και αναπνέει ο ασθενής και θα παρέχει θεραπείες για να τον βοηθήσει να δυναμώσει και να αναρρώσει με ασφάλεια. Αυτά ενδέχεται να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Ασκήσεις αναπνοής και θώρακα για χαλάρωση της βλέννας και διευκόλυνση της αναπνοής
- Ήπιες ασκήσεις, με υποστήριξη (**παθητικές**) και ανεξάρτητα (**ενεργητικές**), για κίνηση των μυών και των αρθρώσεων του ασθενούς
- Κινητοποίηση του ασθενούς — κάθισμα σε καρέκλα ή περπάτημα με υποστήριξη, όταν είναι ασφαλές

Πώς μπορούν να βοηθήσουν ασθενείς και οικογένειες

Ασκήσεις εύρους κίνησης (ROM)

Οι ασκήσεις εύρους κίνησης βοηθούν στη διατήρηση της ευελιξίας των αρθρώσεων και των μυών του ασθενούς, κινώντας τους απαλά. Αυτές οι ασκήσεις προάγουν την υγιή ροή του αίματος, βοηθούν στην πρόληψη της δυσκαμψίας και υποστηρίζουν τη μυϊκή αντοχή, βοηθώντας στην ταχύτερη ανάρρωση.

- **Ενεργητικό ROM:** Ο ασθενής κινεί τις αρθρώσεις και τους μύες του κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων. Αυτό βοηθά στη διατήρηση της δύναμης του σώματος. Μερικές φορές, οι ασθενείς ενδέχεται να χρειάζονται λίγη βοήθεια ή ενθάρρυνση.
- **Παθητικό ROM:** Ένας φροντιστής ή πάροχος υγειονομικής περίθαλψης μετακινεί την άρθρωση του ασθενούς, φροντίζοντας να στηρίζει το άκρο πάνω και κάτω από την άρθρωση. Οι κινήσεις πρέπει να είναι αργές και ήπιες, προκειμένου να διατηρείται ασφαλής ο ασθενής και να αποφεύγεται η πιθανότητα τραυματισμού.

Μερικές φορές οι ασθενείς ξεκινούν με παθητικό ROM και μεταβαίνουν σε ενεργητικό ROM όταν δυναμώνουν.

Σημαντικές συμβουλές προτού ξεκινήσετε

- Φροντίστε πρώτα να επικοινωνήσετε με την ομάδα περίθαλψης, για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές.
- Κάντε μία άσκηση κάθε φορά. Σταματήστε αν αισθανθείτε πόνο.
- Προσέχετε για τυχόν παρουσία σωλήνων και καλωδίων, για να μην τα τραβήξετε ή τα περιορίσετε.
- Αναπνέετε κανονικά. Μην κρατάτε την ανάσα σας.
- Μην πιέζετε μια άρθρωση πέρα από τη φυσιολογική της κίνηση.
- Κάνετε διαλείμματα



Παραλήρημα **ΜΕΘ**

Οι ασθενείς που νοσηλεύονται στη ΜΕΘ εκδηλώνουν μερικές φορές **παραλήρημα**, μια αιφνίδια αλλαγή στη σκέψη, την αντίληψη ή τη συμπεριφορά. Το παραλήρημα μπορεί μερικές φορές να τους κάνει να αισθανθούν φόβο, θυμό, μοναξιά και ντροπή. Αυτό είναι εξαιρετικά συνηθισμένο.

Για την ακρίβεια, **δύο στους τρεις ασθενείς που νοσηλεύονται στη ΜΕΘ εκδηλώνουν παραλήρημα**. Αυτό μπορεί να προκληθεί από πολλούς παράγοντες, όπως φαρμακευτική αγωγή, λοιμώξεις, πόνος ή άλλα ιατρικά ζητήματα.

Το προσωπικό της ΜΕΘ είναι εκπαιδευμένο για να αναγνωρίζει, να διαχειρίζεται και να θεραπεύει το παραλήρημα. Μπορείτε επίσης να βοηθήσετε στην ανακούφισή του με τους εξής τρόπους:

- Υπενθυμίζοντας στον ασθενή πού βρίσκεται και τι ώρα και ημέρα είναι.
- Ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή του σε φυσιοθεραπεία και εργοθεραπεία.
- Φέρνοντας προσωπικά αντικείμενα, όπως γυαλιά, ακουστικά ή τεχνητές οδοντοστοιχίες για να τα χρησιμοποιεί ο ασθενής.
- Δείχνοντας οικογενειακές φωτογραφίες ή οικεία αντικείμενα και μιλώντας για αυτά.
- Μειώνοντας τον θόρυβο και τον χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης, εξασφαλίζοντας ησυχία και ανάπαυση στη διάρκεια της ημέρας και ύπνο στη διάρκεια της νύχτας





Τραχειοστομία

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ασθενείς ενδέχεται να χρειαστούν τραχειοστομία. Πρόκειται για μια διαδικασία που δημιουργεί ένα μικρό άνοιγμα στην τραχεία από το μπροστινό μέρος του λαιμού. Αυτό το άνοιγμα βοηθά τον αέρα και το οξυγόνο να φτάσουν πιο εύκολα στους πνεύμονες. Στη συνέχεια τοποθετείται ένας σωλήνας τραχειοστομίας σε αυτό το άνοιγμα, ώστε ο ασθενής να μπορεί να αναπνέει μέσα από αυτό.

Λόγοι για τους οποίους οι ασθενείς ενδέχεται να χρειαστούν τραχειοστομία:

- Χρειάζονται αναπνευστικό μηχάνημα (αναπνευστήρα) για διάστημα μεγαλύτερο από μία εβδομάδα.
- Δυσκολεύονται να αποβάλλουν τη βλέννα μέσω βήχα και η τραχειοστομία διευκολύνει την αναρρόφησή της και τη διατήρηση της αναπνευστικής οδού καθαρής.
- Η αναπνευστική οδός παρουσιάζει απόφραξη ή στένωση και δεν είναι δυνατή η χρήση κανονικού αναπνευστικού σωλήνα από το στόμα ή τη μύτη.
- Δυσκολεύονται να αναπνεύσουν λόγω πνευμονικού προβλήματος, παράλυσης ή τραυματισμού στο κεφάλι ή τον αυχένα.
- Χρειάζονται υποστήριξη στην αναπνοή μετά από επέμβαση στον λαιμό ή τον λάρυγγα

Ανάλογα με την κατάσταση του ασθενούς, η τραχειοστομία μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη.

Οφέλη της τραχειοστομίας:

- Ενδέχεται να βελτιώνει την άνεση
- Μειώνει την πιθανότητα μόλυνσης/ λοίμωξης
- Διευκολύνει την κίνηση
- Ενδέχεται να διευκολύνει την ομιλία



Τι να περιμένετε μετά από μια τραχειοστομία

Μια τραχειοστομία επουλώνεται συνήθως εντός περίπου 10-14 ημερών. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο ασθενής ενδέχεται να αισθάνεται πόνο στον λαιμό του, εσωτερικά και εξωτερικά. Καθώς ο ασθενής αναρρώνει, θα συνηθίσει να αναπνέει μέσω του σωλήνα, και θα μάθει πώς να τρώει, να μιλάει και να διαχειρίζεται τις καθημερινές δραστηριότητες με αυτόν.

Καθώς ο ασθενής δυναμώνει, ενδέχεται να μην χρειάζεται πλέον την τραχειοστομία. Εάν συμβεί αυτό, η ομάδα περίθαλψης μπορεί να αφαιρέσει τον σωλήνα της τραχειοστομίας. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται **αφαίρεση σωλήνα τραχειοστομίας**.

Η αφαίρεση σωλήνα τραχειοστομίας εφαρμόζεται συνήθως όταν οι ασθενείς:

- Είναι ξύπνιοι και σε εγρήγορση
- Μπορούν να αναπνέουν χωρίς αναπνευστήρα
- Έχουν λιγότερη βλέννα
- Μπορούν να βήξουν καλά για να καθαρίσουν την αναπνευστική οδό τους
- Παρουσιάζουν ελάχιστη ή καθόλου δυσκολία στην αναπνοή

Αυτή η διαδικασία μπορεί να χρειαστεί χρόνο και μπορεί να πραγματοποιηθεί στο νοσοκομείο, σε άλλη εγκατάσταση ή μερικές φορές σε επίσκεψη σε εξωτερικά ιατρεία.



Επόμενα βήματα



Τι έπεται

Προγραμματισμός μεταφοράς/εξιτηρίου

Καθώς ο ασθενής βελτιώνεται, προγραμματίζουμε την περίθαλψη μετά τη ΜΕΘ. Η περίθαλψη αυτή ενδέχεται να παρέχεται στις εξής τοποθεσίες:

- **Μονάδα μειωμένης οξύτητας**—μονάδα περίθαλψης μειωμένης οξύτητας ή γενικής περίθαλψης, για συνέχιση της ανάρρωσης στο νοσοκομείο
- **Σπίτι**—με ή χωρίς υπηρεσίες υγείας κατ' οίκον.
- **Νοσοκομείο μακροχρόνιας άμεσης περίθαλψης**—για ασθενείς που εξακολουθούν να χρειάζονται εκτεταμένη ιατρική περίθαλψη.

- **Ίδρυμα αποκατάστασης**—για υποστήριξη της ανάκτησης της δύναμης, της κινητικότητας και της ανεξαρτησίας.
- **Εξειδικευμένο νοσηλευτικό ίδρυμα**—για συνεχιζόμενη ιατρική περίθαλψη και υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες.

Φροντίδα με επίκεντρο την άνεση

Εάν η ανάρρωση δεν είναι δυνατή, ενδέχεται να αλλάξουμε το σημείο εστίασης από τη θεραπεία στην άνεση και την ποιότητα ζωής.

Η παρηγορητική φροντίδα εστιάζει στα εξής:

- **Ανακούφιση από τον πόνο και τα συμπτώματα**, όπως η δυσκολία στην αναπνοή ή η ευερεθιστότητα.
- **Εξασφάλιση αξιοπρέπειας, άνεσης και ηρεμίας** στο τέλος της ζωής του ασθενούς.
- **Αποφυγή θεραπειών** που ενδέχεται να έχουν αρνητικές επιπτώσεις ή να προκαλούν δυσκολία στον οργανισμό, χωρίς να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.

Η επιλογή της παρηγορητικής φροντίδας δεν είναι ισοδύναμη με την παραίτηση. Στόχος είναι να γίνουν σεβαστοί οι στόχοι, οι αξίες και η άνεση του αγαπημένου σας προσώπου.

Οι ειδικοί μας στην παρηγορητική φροντίδα, οι εφημέριοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί μας είναι δίπλα σας για να σας στηρίξουν σε κάθε σας βήμα.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι οικογένειες

Λάβετε μέρος στις συζητήσεις για την περίθαλψη

- Παρακολουθήστε συναντήσεις προγραμματισμού περίθαλψης ή οικογενειακές ενημερώσεις.
- Μοιραστείτε όσα γνωρίζετε για τις προτιμήσεις, τις συνήθειες και τις αξίες του αγαπημένου σας προσώπου. Η συμβολή σας βοηθά στην καθοδήγηση της ομάδας περίθαλψης.

Να είστε παρόντες και υποστηρικτικοί

- Προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη απλώς με την παρουσία σας. Ακούστε τον ασθενή ή κρατήστε το χέρι του.
- Βοηθήστε στη μείωση της σύγχυσης ή του άγχους, καθισχάζοντας ήρεμα το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Μείνετε ενημερωμένοι

- Ενημερωθείτε για την κατάσταση του αγαπημένου σας προσώπου, το σχέδιο θεραπείας και τι να περιμένετε κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης.
- Ρωτήστε την ομάδα περίθαλψης σχετικά με τις οικογενειακές συναντήσεις, τις καθημερινές ενημερώσεις ή τις ώρες που μπορείτε να μιλήσετε με τους ιατρούς.

Μεσολαβήστε για τον ασθενή

- Εκφραστείτε αν κάτι δεν φαίνεται σωστό ή αν το αγαπημένο σας πρόσωπο δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Τηρείτε τις οδηγίες της ΜΕΘ

- Τηρείτε τους κανόνες επισκεπτηρίου. Βοηθούν στην προστασία όλων των ασθενών.
- Περιορίστε τους επισκέπτες και τον θόρυβο για να εξασφαλίσετε ένα περιβάλλον ανάρρωσης.
- Δείξτε ευελιξία στο επισκεπτήριο κατά τη διάρκεια ιατρικών έκτακτων περιστατικών ή διαδικασιών.

Φροντίζετε τον εαυτό σας

- Μπορείτε να κάνετε ένα βήμα πίσω για να ξεκουραστείτε. Η φροντίδα του εαυτού σας βοηθά να υποστηρίξετε καλύτερα το αγαπημένο σας πρόσωπο.



Γρήγοροι πόροι

MyMountSinai

Χρησιμοποιήστε το MyMountSinai για να κάνετε τα εξής:

- Να δείτε τη σύνοψη υγείας στο ηλεκτρονικό αρχείο υγείας στο MyMountSinai
- Να επικοινωνήσετε ηλεκτρονικά και με ασφάλεια με την ομάδα ιατρικής περίθαλψης
- Να ζητήσετε ιατρικά ραντεβού
- Να δείτε αποτελέσματα εξετάσεων
- Να ζητήσετε ανανέωση ιατρικών συνταγών
- Να αποκτήσετε πρόσβαση σε αξιόπιστους πόρους ενημέρωσης για την υγεία

Πώς να εγγραφείτε:

Η εφαρμογή για κινητά **MyMountSinai** παρέχεται δωρεάν για λήψη και χρήση. Απλώς μεταβείτε στο Apple App Store ή στο Google Play. Μετά τη λήψη της εφαρμογής, μπορείτε να συνδεθείτε με το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας στο MyChart ή να εγγραφείτε εάν είστε νέος ασθενής.



Νοσοκομείο Mount Sinai

1 Gustave L. Levy Place, New York, NY, 10029

Επιλογές φαγητού

The Plaza Cafe

Guggenheim Pavilion, αίθριο πρώτου ορόφου Ανοικτά
7 ημέρες την εβδομάδα

Starbucks Καφέ Μπαρ

Guggenheim Pavilion, αίθριο πρώτου ορόφου Ανοικτά
7 ημέρες την εβδομάδα

Κέντρο Προηγμένης Ιατρικής «Grab and Go»

17 East 102nd Street, Αίθουσα υποδοχής
Δευτέρα-Παρασκευή

Icahn Lobby Café

Ιατρικό Ινστιτούτο Icahn
1425 Madison Avenue Αίθουσα υποδοχής
Δευτέρα-Παρασκευή

Καταστήματα δώρων

Guggenheim Pavilion, έβδομος όροφος, ανατολικό αίθριο
212-241-4438 (4-4438)
Ανοικτά 7 ημέρες την εβδομάδα

Νοσοκομείο Παιδων Mount Sinai Kravis

Klingenstein Pavilion Αίθουσα υποδοχής
1176 Fifth Avenue
212-241-9770 (4-9770)
Ανοικτά 7 ημέρες την εβδομάδα

Mount Sinai Γουέστ

1000 10th Avenue, New York, NY 10019

Καφετέρια

Πρώτος όροφος
Δευτέρα-Παρασκευή

Κατάστημα δώρων

Αίθουσα υποδοχής
Δευτέρα-Παρασκευή

Mount Sinai Μόρνινγκσαϊντ

419 W 114th Street, New York, NY 10025

Starbucks Καφέ Μπαρ

Πρώτος όροφος
Δευτέρα-Παρασκευή

Καφετέρια

Πρώτος όροφος

Mount Sinai Μπρούκλιν

3201 Kings Highway, Brooklyn, NY 11234

Καφετέρια

Πρώτος όροφος

Mount Sinai Κουίνς

25-10 30th Avenue, Long Island City, NY 11102

Le Zia Cafe

Κεντρική αίθουσα υποδοχής
Ανοικτά Δευτέρα-Σάββατο

Mount Sinai Νότιο Νασάου

1 Healthy Way, Oceanside, NY 11572

Καφετέρια

Κεντρικό αίθριο
Ανοικτά Δευτέρα-Παρασκευή

Κατάστημα δώρων

Κεντρικό αίθριο Δευτέρα-Παρασκευή

Κοινοί όροι ΜΕΘ

ARDS (Σύνδρομο Οξείας Αναπνευστικής Δυσχέρειας)

Σοβαρή πάθηση κατά την οποία οι πνεύμονες δεν μπορούν να παρέχουν αρκετό οξυγόνο στον οργανισμό, προκαλώντας γρήγορη, ρηχή αναπνοή.

Μηχάνημα τεχνητού νεφρού (Μηχάνημα αιμοκάθαρσης)

Συσκευή που φιλτράρει το αίμα όταν τα νεφρά δεν λειτουργούν σωστά. Απομακρύνει τα άχρηστα υλικά και τα επιπλέον υγρά, προσθέτει σημαντικές ουσίες και επιστρέφει καθαρό αίμα στον οργανισμό.

Καθετήρας

Λεπτός, εύκαμπτος σωλήνας που τοποθετείται στο σώμα για να επιτρέπει την απομάκρυνση υγρών ή τη χορήγηση φαρμάκων. Συνηθισμένο παράδειγμα αποτελεί ο καθετήρας ούρων, ο οποίος παροχετεύει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη.

ΧΑΠ (Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια)

Μακροχρόνια πνευμονοπάθεια που δυσκολεύει την αναπνοή. Αυτή η πάθηση περιλαμβάνει χρόνια βρογχίτιδα και εμφύσημα.

Ενδοτραχειακός σωλήνας (Σωλήνας ET)

Αναπνευστικός σωλήνας που εισάγεται μέσω του στόματος ή της μύτης στην τραχεία για να βοηθήσει τον ασθενή να αναπνέει με αναπνευστήρα.

ΜΕΘ (Μονάδα Εντατικής Θεραπείας)

Νοσοκομειακή μονάδα με εξειδικευμένο προσωπικό και εξοπλισμό για τη φροντίδα των βαρέως πασχόντων ασθενών.

Εντατικολόγος

Ιατρός που ειδικεύεται στη φροντίδα βαρέως πασχόντων ασθενών στη ΜΕΘ.

Ενδοφλέβια (IV)

Φάρμακο ή υγρά που χορηγούνται απευθείας σε φλέβα μέσω μικρού σωλήνα.

Μόνιτορ

Ηλεκτρονική συσκευή που παρακολουθεί τα ζωτικά σημεία του ασθενούς, όπως ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα οξυγόνου.

Σωλήνας NG (Ρινογαστρικός σωλήνας)

Σωλήνας που εισάγεται μέσω της μύτης στο στομάχι για την παροχή διατροφής, υγρών ή φαρμάκων, όταν οι ασθενείς δεν μπορούν να τραφούν από το στόμα.

Ηρεμιστικά

Φάρμακα που βοηθούν τους ασθενείς να αισθάνονται ήρεμοι, μειώνουν το άγχος ή τους προκαλούν υπνηλία, ώστε να μπορούν να αναπαύονται ή να λαμβάνουν ιατρική περίθαλψη πιο άνετα.

Σήψη

Σοβαρή, απειλητική για τη ζωή αντίδραση σε λοίμωξη, όπου η απόκριση του οργανισμού προκαλεί βλάβη στα όργανα και απαιτεί επείγουσα ιατρική θεραπεία.

Παρηγορητική φροντίδα

Εξειδικευμένη φροντίδα που εστιάζει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, την άνεση και την υποστήριξη ασθενών και οικογενειών, παράλληλα με εντατικές θεραπείες ή στη θέση αυτών.

Βαλβίδα Passy-Muir (Βαλβίδα ομιλίας)

Μικρή συσκευή που τοποθετείται σε σωλήνα τραχειοστομίας και επιτρέπει στους ασθενείς να μιλούν αφού σταθεροποιηθούν αρκετά.

PEG (Διαδερμική Ενδοσκοπική Γαστροστομία)

Μακράς χρήσης σωλήνας σίτισης που τοποθετείται απευθείας στο στομάχι μέσω της κοιλιακής χώρας.

Πρηνισμός

Τοποθέτηση του ασθενούς μπρούμυτα, στάση που βοηθάει τους ασθενείς να αναπνέουν καλύτερα. Συχνά χρησιμοποιείται σε σοβαρές πνευμονικές παθήσεις όπως το ARDS.

Τραχειοστομία

Σωλήνας που τοποθετείται μέσω μικρού ανοίγματος στον λαιμό στην τραχεία, καθιστώντας ευκολότερη και πιο άνετη την αναπνοή, ειδικά για ασθενείς που χρειάζονται μακροχρόνια υποστήριξη αναπνευστήρα.

Ουροκαθετήρας

Σωλήνας που τοποθετείται στην ουροδόχο κύστη για τη συλλογή ούρων, επιτρέποντας στο προσωπικό να μετράει με ακρίβεια την παραγωγή υγρών.

Αναπνευστήρας (Αναπνευστικό μηχάνημα)

Μηχάνημα που βοηθά στην κίνηση του αέρα στους πνεύμονες. Μπορεί να αναλάβει ολόκληρη την αναπνοή για τον ασθενή ή να υποστηρίξει κάθε ανάσα.

Αγγειοσυσπαστικά

Φάρμακα που αυξάνουν τη χαμηλή αρτηριακή πίεση, διατηρώντας τη ροή του αίματος σε σημαντικά όργανα όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά.

Σταδιακή αποσύνδεση από αναπνευστήρα

Η σταδιακή διαδικασία μείωσης και στη συνέχεια αφαίρεσης της στήριξης του αναπνευστήρα, καθώς βελτιώνεται η κατάσταση του ασθενούς.



Icahn School
of Medicine at
**Mount
Sinai**

*Institute for
Critical Care Medicine*

Αποστολή του Mount
Sinai είναι να παρέχει
**συμπονετική,
επικεντρωμένη στον
ασθενή περίθαλψη,**
ενώ παράλληλα
προάγει την ιατρική μέσω
καινοτομικής έρευνας,
εκπαίδευσης και κοινοτικών
συνεργασιών.



Icahn School
of Medicine at
**Mount
Sinai**

*Institute for
Critical Care Medicine*