

Een gedeelte uit hoofdstuk 2

Onmacht door lichamelijke verzwakking.

Heel vaak bent u door het ‘u beroerd voelen’ tijdens de aanloop naar dit heftige ziektebeeld al aardig van de wereld. De omgeving ontgaat u en soms bent u binnen een paar uur zó snel verzwakt dat u zelf geen actie meer kunt ondernemen. Dan moet uw omgeving dat voor u doen en hopelijk reageren die alert met een ‘niet-pluisgevoel’.

Als het sluipender gaat, wanneer u reeds verzwakt bent door een infectie of trauma en/of op leeftijd bent waardoor de verschijnselen minder uitgesproken zijn, kunt u ‘wegglippen’. Als er dan geen tijdige actie door anderen wordt ondernomen, kan het goed fout gaan. In beide gevallen bent u eigenlijk heel ‘onmachtig’ zonder dat u zich dat op zo’n moment echt realiseert. Misschien voelt u diep vanbinnen wel: ‘wat gebeurt er allemaal met me?’ maar helder denken, en reageren op wat u voelt lukt niet meer. Later kan dat best als een zgn. ‘boemerang’ bij u terugkomen. U kunt zich af gaan vragen: hoe heeft het zo (uit de hand) kunnen lopen? Zomaar vanuit het niets zo ziek...hoe kon dat gebeuren? Was ik daar echt bij? Daar kun u zich de eerste tijd van uw herstel, en misschien ook langer, angstig en onzeker door voelen. Het geeft als het ware met ‘terugwerkende kracht’ een gevoel van onmacht, door de ervaring de dingen op zo’n moment niet in de hand te hebben, zomaar buiten spel te staan.

Een gedeelte uit een ervaringsverhaal in hoofdstuk 2

“Na een redelijk stabiel verlopen nacht breekt de nieuwe dag aan (een bijzondere blijkt later). Opnieuw zijn de artsen blij verrast als ze de waarden en metingen van de afgelopen nacht en nu zien. Het gesprek met de internist geeft een voorzichtig positief beeld over de situatie. Gedurende het gesprek wordt duidelijk dat ze vandaag gaan proberen je zelfstandig te laten ademen. Wel met hulp van het beademingsapparaat maar toch...

.....Dan om 5 uur komt er ineens de omslag, je krijgt koorts, je hartslag gaat als een bezetene omhoog en je hart pompt 4 keer zoveel bloed rond als eigenlijk moet.”

Een gedeelte uit hoofdstuk 3

3.7 Ontslag in zicht

Als het ontslag in zicht komt bent u in de regel minimaal een paar weken verder, soms maanden. Een periode waarin uw ziekenhuisbed of ten hoogste de kamer en de gang ‘uw wereld’ waren. Uw nachtkastje, uw bed, de bel, uw infuuspaal (waar u misschien wel eens mee gestoeid hebt), de bloeddrukmeter, het plafond, uw uitzicht, uw medepatiënten, het personeel van de dag-,avond- en nachtdienst, de etenskar, geuren en geluiden.....



Een ex-patiënt vertelt:

“Bij bepaalde geluiden of piepjes moet ik weer terugdenken aan het alarm van mijn infuus pomp. Mijn medepatiënt en ik wisselden elkaar af met lege infuuszakken en de daarbij behorende signalen: pling-pling-plong! We konden er toen om lachen maar het is net of het niet meer uit m'n systeem gaat. Misschien omdat even zo vele tonen minder onschuldig waren, zoals het doordringende ‘dong-dong’-geluid van de monitor op de IC toen het steeds slechter met me ging. Sommige geluiden kan ik nog steeds niet goed verdragen.”

Zie hieronder voor de inhoudsopgave:

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1 Sepsis uitgelegd

- 1.1 Wat is het, wat zijn de symptomen en wat gebeurt in het lijf allemaal?
- 1.2 Aanleiding, waar begint het mee?
- 1.3 Hoe gaat het verder - een uit de hand gelopen infectie
- 1.4 Hoe kan het zo uit de hand lopen?
- 1.5 De verschillende stappen van verergering van sepsis
- 1.6 Hoe wordt het behandeld en geobserveerd?
- 1.7 Hoe groot is het probleem sepsis?
- 1.8 Complicaties

Hoofdstuk 2 Een ingrijpende ervaring

- 2.1 Onmacht
- 2.2 Het ademen overgenomen: beademing
- 2.3 Doodsdreiging
- 2.4 Onrust (inclusief het delier)
- 2.5 Grenservaringen
- 2.6 Schokkende afloop
- 2.7 Schokkende veranderingen
- 2.8 Extra handreikingen voor naasten en hulpverleners
- 2.9 Opluchting
- 2.10 Afbouw van de beademing
- 2.11 Weerzien en communicatie

Hoofdstuk 3 Begin van herstel en verwerking

- 3.1 Eerste stappen vooruit
- 3.2 Overplaatsing naar de 'gewone' afdeling
- 3.3 Confrontatie versus hoop en herstel
- 3.4 Lichamelijke problemen – handreikingen bij het hanteren
- 3.5 Verwerking, stukje bij beetje
- 3.6 Goed om te weten
- 3.7 Ontslag in zicht
- 3.8 Ontslag een feit – balans opmaken en afronden

Hoofdstuk 4 Voortgang lichamenlijk herstel – wat kun je tegenkomen en hoe hiermee om te gaan?

- 4.1 Lichamelijke conditie – 'anders' thuiskomen
- 4.2 Klachten die kunnen optreden
- 4.3 Klachten op langere termijn

Hoofdstuk 5 Psychische conditie en handreikingen bij het herstel

- 5.1 Een verzameling stressklachten
- 5.2 Angst en het hanteren ervan
- 5.3 Gespannenheid, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen en woede
Aandachtspunten
- 5.4 Depressieve gevoelens
- 5.5 Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS)

Hoofdstuk 6 Geestelijk welzijn, kuilen en kansen

- 6.1 Wat doe ik met (het leven na) die sepsis
- 6.2 Ontredding en existentiële levensvragen
- 6.3 (Hulp) vragen is geen zwaktebod
- 6.4 Wie word ik? Een plaatje in de maak

Hoofdstuk 7 Sociaal functioneren en persoonlijke ontwikkeling

- 7.1 Relaties onder spanning
- 7.2 Hervatting van werk en/of andere activiteiten
- 7.3 Anders in het leven staan, ruimte voor hoop

Hoofdstuk 8 Nazorg

Interessante informatie

Voor informatie over bestellen: [ga naar deze pagina van de website Sepsis en daarna](#)