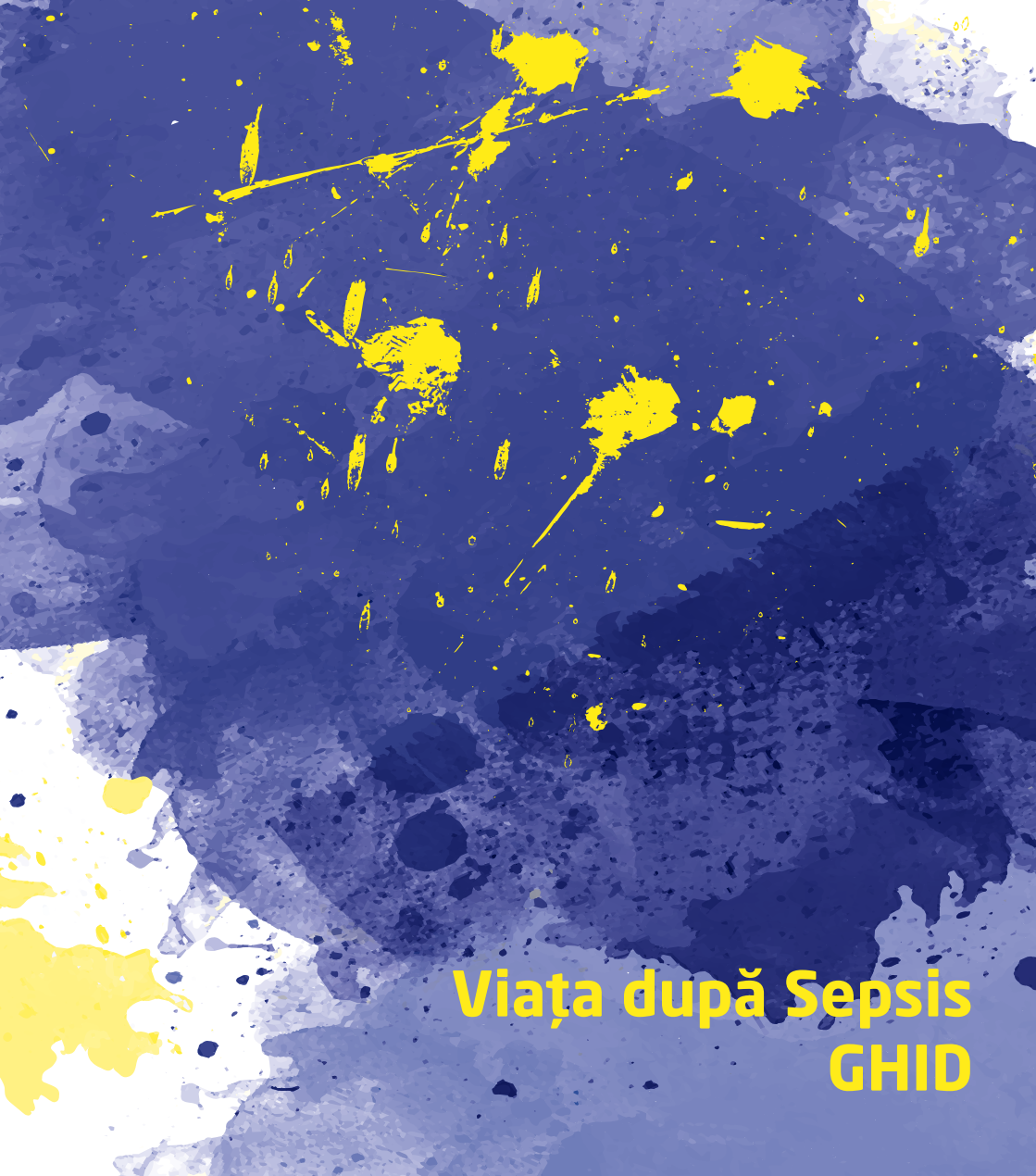




Viața după Sepsis GHID



European
Sepsis
Alliance

Editată în martie 2020 de către European Sepsis Alliance

CUPRINS

TREBUIE SĂ NE ÎNGRIJORĂM DESPRE SEPSIS?

CE ESTE SEPSISUL?

Ce provoacă Sepsisul?

Ce se întâmplă când aveți Sepsis?

Ce se întâmplă la spital?

DUPĂ SEPSIS: CE TREBUIE SĂ ȘTII

Tulburări Mentale

Probleme fizice

Probleme Psihologice

Probleme Sociale. Consecințe

GHID PENTRU SUPRAVIEȚUITORI ȘI FAMILIILE LOR

Recuperarea după Sepsis

Cum să previi Sepsis

Cere ajutor

Împărtășește-ți povestea

REFERINȚE SI RESURSE

Site-uri utile

Contact

Glosar

TREBUIE SĂ NE ÎNGRIJORĂM DESPRE SEPSIS?

La fiecare 2,8 secunde, cineva din lume moare de sepsis. În Europa, sunt afec-tate în fiecare an 700 din fiecare 100000 de persoane¹. Incidența sepsisului în Europa este mai mare decât cancerul ².

Sepsisul poate apărea la oricine, indiferent de vârstă, sex și localizare geografică. Cu toate acestea, unele persoane prezintă un risc mai mare: sugari, vârstnici, pacienți bolnavi cronici și persoane cu supresie imunitară, de ex. supuși chimioterapiei sau tratamentului cu steroizi, persoanele care suferă de diabet sau cele fără splină. Aproximativ 40% dintre supraviețuitorii de sepsis rămân cu efecte severe și de durată. Sepsisul pune în pericol viața, dar dacă este detectat din timp poate fi tratat cu ușurință.

Această broșură a fost redactată de European Sepsis Alliance (ESA), una dintre alianțele regionale ale Global Sepsis Alliance, o organizație internațională non-profit. Misiunea ESA este de a crește gradul de conștientizare cu privire la sepsis, precum și de a reduce decesele cauzate de sepsis în Europa. Broșura are drept scop îndrumarea supraviețuitorilor și a familiilor acestora, care sunt cei mai vulnerabili atunci când apare sepsisul. De asemenea, dorește să informeze publicul larg, pacienții și cadrele medicale despre sepsis. Explică necesitatea unui răspuns urgent din cauza consecințelor sepsisului, care pot include invaliditatea pe tot parcursul vieții. Acest document nu este scris pentru a înlocui sfaturile medicale, ci mai degrabă pentru a asigura că mai multe persoane sunt informate pentru a recunoaște sepsisul, pentru a-l preveni și pentru a face față efectelor sale de lungă durată.

Multumim următoarelor organizații pentru contribuția lor:

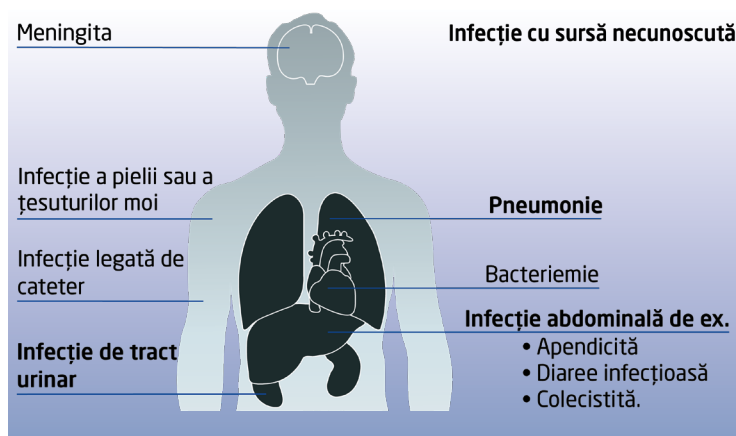
- *UK Sepsis Trust*
- *Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V., Handlungsempfehlung Sepsis Berlin 2020*
- *Sepsis en daarna*
- *Membrii grupului de lucru ESA "Patient and Family Support" - acesta include supraviețuitorii sepsisului și rudele lor*

1 Mellhammar L, Wullt S, Lindberg Å, Lanbeck P, Christensson B, Linder A. Sepsis Incidence: A Population-Based Study. Open Forum Infect Dis. 2016;3(4):ofw207. Published 2016 Dec 8. doi:10.1093/ofid/ofw207

2 ECIS, European Cancer Information System.

Care sunt cauzele Sepsisului?

Sepsisul - uneori denumit septicemie - este o afecțiune care pune în pericol viața. Se produce atunci când corpul răspunde la o infecție ce scapă de sub control. În mod normal, sistemul nostru imunitar combate infecțiile, dar uneori, din motive pe care încă nu le înțelegem, atacă organele și țesuturile din corpul nostru. Cele mai frecvente surse de sepsis sunt infecțiile pulmonare sau abdominale, dar sepsisul poate rezulta, de asemenea, dintr-o gripă, o leziune a pielii sau de la un cateter montat.



Ce se întâmplă când aveți Sepsis?

Sepsisul este răspunsul dereglat al organismului la o infecție. Se dezvoltă o serie de simptome foarte grave și fiecare organ poate fi afectat. Acestea includ scăderea tensiunii arteriale, creșterea frecvenței cardiace și respirației, creierul poate funcționa cu dificultate și coagularea sângelui poate fi perturbată.

Organismul suferă din cauza inflamației și a lipsei de oxigen. Dacă este lăsat netratat, plămânii se pot umple cu lichid, iar organele pot începe să nu mai funcționeze.

Când suspectezi Sepsis

Sepsisul poate avea semne ca de gripă, gastroenterită sau o infecție a tractului respirator. Nu există nici un semn specific, iar simptomele apar diferit în rândul adulților, copiilor și vârstnicilor. La vârstnici, de exemplu, cele mai frecvente simptome precoce, cum ar fi febra, pot lipsi, în timp ce simptomele ulterioare pot fi foarte severe, cu progresie foarte rapidă la șoc septic. Sepsisul este întotdeauna o urgență și necesită tratament imediat la spital. Cereți ajutor medical de urgență, dacă aveți unul dintre aceste simptome sau dacă le observați la o persoană apropiată.

Când ajungeți la spital, întrebați: "Ar putea fi sepsis?"
Recunoașterea timpurie a sepsisului salvează vieți!



Sunteți confuz sau vorbiți neclar



Frisoane extreme, dureri musculare sau febră



Lipsa urinei pe tot parcursul zilei



Lipsă de aer severă



Senzație de moarte iminentă



Semne de marmorare sau decolorare a pielii

Cum să depistați Sepsisul la copii și nou-născuți

Orice copil cu o infecție diagnosticată sau suspectată **care...**

- este foarte somnolent, nu se trezește sau nu arată interes pentru nimic
- se simte anormal de rece la atingere
- are pielea palidă, cleioasă sau marmorată
- are convulsii
- nu a băut de mai mult de 8 ore
- nu se hrănește (dacă are vârsta sub 6 luni)
- a vomitat persistent timp de 24 de ore
- nu a urinat sau a avut scutecul uscat toată ziua

...ar putea avea sepsis

Orice nou-născut - până la 1 lună - cu o infecție diagnosticată sau suspectată **care...**

- este foarte somnolent sau nu se trezește
- este moale sau nu plânge
- respiră foarte repede (mai mult de 1 respirație pe secundă) sau are o respirație grea
- se simte anormal de rece la atingere
- are pielea palidă, cleioasă sau marmorată
- are convulsii
- se hrănește dificil
- a vomitat persistent timp de 24 de ore
- nu a urinat sau a avut scutecul uscat toată ziua

...ar putea avea sepsis.

Ce se întâmplă la spital?

A avea sepsis poate fi înspăimântător pentru tine și cei dragi. Acest lucru este valabil mai ales dacă nu ai auzit niciodată de această afecțiune și brusc ai devenit grav bolnav. A fi internat la spital poate fi o experiență traumatică și poate implica următoarele:

- Îngrijire în terapie intensivă: mulți pacienți cu sepsis sunt internați într-o unitate de terapie intensivă, unde pot fi monitorizate funcțiile vitale și ajutate organele care prezintă insuficiențe. În alte cazuri, tratamentul se poate institui în secția medicală.
- Tratamentul sepsisului: nu există un singur medicament împotriva sepsisului. Tratamentul sepsisului constă în antibiotice și fluide intravenoase.
- Șocul septic: este cea mai severă formă de sepsis. Mulți pacienți cu sepsis vor fi temporar în comă și vor primi ventilație mecanică printr-o sondă de intubație.
- Controlul sursei: sursa infecției trebuie identificată și tratată. Aceasta poate implica, de exemplu, intervenții chirurgicale pentru drenarea unui abces.
- Spitalizare: șederea totală în spital poate dura de la câteva zile la luni.

Sepsisul îți afectează întregul organism, astfel încât recuperarea implică de asemenea întregul tău corp. Majoritatea pacienților care supraviețuiesc sepsisului se vor recupera complet. Alții se pot confrunta cu consecințe pe termen lung. Este important să știi că recuperarea poate dura luni sau ani.

Sechelele post-sepsis, deseori numite Sindromul Post-Sepsis, pot prezenta consecințe foarte diverse, care apar uneori chiar ani mai târziu.

Probleme mentale

Sepsisul poate afecta creierul și tractul nervos. Deteriorarea creierului este de obicei nedetectabilă la RMN, dar se pot manifesta următoarele simptome:

- Oboseală și neodihnă
- Lipsă de concentrare
- Reducerea reactivității
- Dificultate în abilitatea de face mai multe activități
- Atenție redusă
- Memorie foarte limitată
- Reducerea capacității intelectuale

Alte tulburări posibile

- Tulburări de vedere și vorbire
- Probleme de echilibru și amețeli
- Dureri de cap
- Probleme cu coordonarea mișcărilor
- Dureri cronice ale nervilor sau amorțeală din cauza afectării nervilor; de exemplu în mâini sau picioare
- Tulburări de somn

Pentru problemele neurocognitive, se recomandă trimiterea la un specialist neurolog sau la un neuropsiholog pentru examinare și tratament.

Probleme fizice

Sepsisul poate duce la probleme fizice care interferează cu activitățile zilnice:

- Incapacitate de mers
- Probleme cu înghițirea sau hrănirea
- Slăbiciune musculară cu paralizie sau respirație dificilă
- Durere articulară și rigiditate
- Amputație

Probleme psihologice

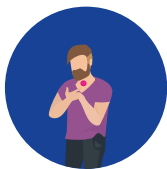
Ca urmare a sepsisului și a șederii în unitatea de terapie intensivă, mulți supraviețuitori suferă de:

- Simptom de stres posttraumatic
- Flashback-uri sau coșmaruri
- Anxietate
- Depresie

Este important să știm că aceste probleme pot apărea temporar și pot fi ameliorate prin tratamente specifice.



Tristețe

Dificultate la
înghitireSlabiciune
muscularăMinte
încețoșatăTulburări de
somn

Memorie slabă

Tulburări de
concentrare

Oboseală



Anxietate

Consecințe sociale

Fii pregătit ca viața după sepsis să poată fi diferită față de înainte. Aproape toate aspectele rutinei dvs. zilnice pot fi afectate, obligându-vă să vă rearanjați și reorganizați viața. S-ar putea să depindeți temporar de ajutor din partea familiei, prietenilor sau profesioniștilor în îngrijire. Relațiile interpersonale cu partenerii și prietenii pot suferi pentru că nu sunteți bine, deși ați fost externat din spital. Este posibil să nu puteți reveni la locul de muncă.

S-ar putea să fiți dezechilibrat emoțional și acest lucru poate dura ceva timp. Atunci când problemele persistă, nu ezitați să vedeți un medic. Problemele psihologice pot fi tratate de un psihoterapeut.

De asemenea, pot apărea lipsuri de memorie despre timpul petrecut în unitatea de terapie intensivă. Acest lucru poate provoca un sentiment de „piese lipsă din viața ta”. Un jurnal al Unității de terapie intensivă, păstrat de rude, vă poate ajuta să completați ulterior acest gol.

Este posibil ca persoanele din jurul tău să nu înțeleagă problemele apărute recent și acest lucru ar putea crea frustrare și stres. Un schimb de experiență cu alți supra-viețuitori și rude poate fi de mare ajutor.

Recuperarea după Sepsis

Pentru supraviețuitori

Acum, când corpul dvs. s-a recuperat cu succes din pericolul imediat al sepsisului, trebuie să vă odihniți, să începeți să vă recâștigați forța și să vă refaceți rezervele organismului. Dacă continuați să fiți epuizați, pot apărea alte probleme.

De asemenea, trebuie să luați în considerare vizitele la medicul dvs. sau asistentă medicală pentru a vă asigura că alte părți ale corpului dvs., cum ar fi tiroida, funcționează corect. Vă puteți reface energia și puterea ducând o viață sănătoasă, consumând o dietă sănătoasă, echilibrată și având un program de exerciții fizice.

Antrenamentul fizic îl puteți începe ușor, cum ar fi plimbări obișnuite prin cartier, și astfel vă puteți reface energia.

Când încă vă simțiți supra-solicitat sau aveți probleme de concentrare, încercați să găsiți modalități de a vă simți în largul dvs., acționând mai lent sau, de exemplu, meditănd sau ascultând muzică. Căutați pacea necesară și nu vă fie frică să-i refuzați pe oameni atunci când nu sunteți încă pregătit.

Luați în considerare implicarea prietenilor și familiei în recuperarea dvs. și determinați-i să înțeleagă nevoile dvs. și să vă sprijine. Fiți conștienți de limitele dvs. și luați-vă momentele de odihnă în timp, înainte de a vă epuiza.

În timpul recuperării dvs., este posibil să experimentați că există o linie subțire între „Sunt bine” și „Nu pot merge mai departe”. Învățați să recunoașteți și să comunicați ceea ce vă spune corpul dvs., astfel încât oamenii din jurul dvs. să vă poată acorda atenție.

Pentru familii și apropiați

S-ar putea să fiți șocat de experiența pe care ați văzut că a trăit-o persoana iubită. Ați trecut prin neplăceri în timpul episodului de sepsis. În timp ce ruda dvs. a luptat pentru supraviețuire, dvs. ați experimentat schimbări majore ale vieții de zi cu zi.

Acum, veți fi ușurat că persoana iubită se poate întoarce acasă. Este posibil să vă așteptați la o recuperare rapidă și o revenire la normal. Cu toate acestea, nu fiți dezamăgiți dacă acest lucru durează mai mult decât era de așteptat sau dacă rămân unele efecte.

Copii

Ei pot lupta să accepte noua realitate și că supraviețuitorul sepsisului nu este exact aceeași persoană cu care erau obișnuiți înainte. Asigurați-vă că primesc suportul adecvat și respectați-i sensibilitatea.

Soții și partenerii

Aceștia ar putea interpreta greșit comportamentele diferite, de aceea este important să împărtășiți luptele, sentimentele, progresul și să se alătore sau să sprijine terapiile de reabilitare.

Prieteni și rude

S-ar putea să nu înțeleagă de ce o persoană care a supraviețuit sepsisului nu este capabilă să aibă aceeași viață socială ca înainte. Oferiți ajutor, nu fiți dezamăgiți și respectați ritmul de recuperare.

Cum să preveniți reapariția Sepsisului

Supraviețuitorii de Sepsis au un risc crescut de reapariție a sepsisului. Încă nu știm de ce, dar, probabil, acest lucru se datorează unor deteriorări imune preexistente sau rezultate. Deoarece sepsisul rezultă din infecții, prevenirea infecțiilor va reduce riscul de sepsis.

Măsuri pentru reducerea riscului de infecții, inclusiv sepsis

- Vaccinați-vă împotriva infecțiilor prevenibile, cum ar fi pneumonia, meningita sau rujeola
- Efectuați vaccinuri gripale anuale
- Fiți conștienți de simptomele precoce ale sepsisului și nu ezitați să chemați ambulanța - tratamentul precoce salvează vieți

Alte măsuri include

- Aveți un stil de viață sănătos și respectați măsurile de igienă de bază
- Spălați regulat și bine mâinile cu săpun, de ex. după utilizarea toaletei, după curățarea nasului, după contactul cu animalele sau cu carnea crudă
- Atenție la mușcăturile de insecte și leziunile pielii
- În caz de infecții, gândiți-vă la sepsis

Cere ajutor

Cunoștințele despre sepsis se răspândesc, dar încă mulți medici și terapeuți nu recunosc simptomele precoce sau problemele de după sepsis. Acesta este motivul pentru care trebuie să întrebați în mod special despre sepsis. Aduceți informații despre sepsis medicului dumneavoastră de familie, astfel încât să vă discu-tați mai ușor problemele. Dacă este necesar, solicitați recomandări și sfaturi de la specialist.

Măsurile timpurii de reabilitare vă pot ajuta recuperarea, cum ar fi:

- Fizioterapie
- Ergoterapie
- Psihoterapie
- Neurologie cognitivă
- Exerciții ortoptice (pentru deficiențe de vedere)
- Logopedie (pentru tulburări de vorbire)
- Tratament în timpul spitalizării combinat cu măsuri terapeutice

Până în prezent, nu există măsuri de reabilitare specifice sepsisului pentru supraviețuitorii sepsisului, deci căutați o instituție de reabilitare care să acopere toate sau cât mai multe consecințe existente posibil.

Clinici post-Terapie Intensivă

Unele instituții au înființat clinici pentru urmărirea pacienților după externa-rea din terapie intensivă. Puteți să verifica la un spital local dacă există servicii de ambu-latoriu pentru supraviețuitorii de sepsis sau pentru tratamente de îngrijiri.

Grupuri sau inițiative de ajutorare

Căutați și contactați alți supraviețuitori de sepsis, organizații de sepsis sau grupuri de pacienți care pot fi activi și vă pot oferi un sprijin valoros.

Împărtășește-ți povestea

Sepsisul poate fi o experiență traumatică, dar continuarea conștientizării și educația pot contribui la prevenirea acesteia și la atenuarea efectelor asupra celorlalți. Împărtășește-ți povestea cu familia, cu prietenii și cu comunitatea ta. Conștientizarea este cel mai important instrument de combatere a sepsisului.

Dacă doriți să vă împărtășiți povestea și să o publicați prin intermediul site-ului World Sepsis Day website, contactați-ne la adresa worldsepsisday.org/contact.

Site-uri utile

European Sepsis Alliance
europeansepsisalliance.org

Citiți mai multe despre sepsis
europeansepsisalliance.org/sepsis

World Sepsis Day
worldsepsisday.org

UK Sepsis Trust
sepsistrust.org

Contact

Pentru orice nelămuriri cu privire la această broșură, vă rugăm contactați
esa@global-sepsis-alliance.org

Donați pentru susținerea cauzei noastre

ESA face parte din Global Sepsis Alliance, o organizație internațională de caritate non-profit. Vă rugăm să luați în considerare donarea pentru a ne susține cauza.
europeansepsisalliance.org/donate

Glosar

Pneumonie

infecție pulmonară

Meningită

infecție care afectează membranele creierului sau ale măduvei spinării

Apendicită

inflamație a apendicelui (abdomen)

Șoc Septic

insuficiență cardio-circulatorie care duce la o scădere bruscă a tensiunii arteriale

Simptome de stres Post-traumatic

efectele unui eveniment traumatic care poate varia în timp și frecvență. Acestea pot include flashback-uri, coșmaruri, senzații fizice, tulburări de somn, iritabilitate, depresie, anxietate și altele

Neurologie cognitivă

știința care studiază aspectele biologice ale proceselor cerebrale și mentale

Ortoptică

studiul neregulilor de funcționare a ochilor

