

E' fondamentale che sia lei che loro vi rendiate conto di aver bisogno di un supporto psicologico o psichiatrico.

Il progetto Postintensiva e Storie di terapia intensiva

Postintensiva è un progetto nato da alcuni infermieri di terapia intensiva (Sergio, Stefania, Valentina e Sharon).

Lo scopo è di proporre un modello di terapia intensiva che metta **paziente e famiglia al centro della cura**. **Umanizzare la terapia intensiva** è una necessità.

Postintensiva promuove il modello della **terapia intensiva aperta** in cui i familiari possano essere sempre presenti accanto alle persone ricoverate e diventare parte attiva nel percorso di cura.

Viene promosso l'uso del **diario paziente**, del **poster narrativo** e di altre pratiche che affiancano le terapie mediche o le procedure terapeutiche in senso stretto.

Al progetto postintensiva si affianca il gruppo facebook "**storie di terapia intensiva**", dove chi ha vissuto un periodo in terapia intensiva può **condividere la propria storia o raccontare** come sta vivendo il processo di guarigione.

È **possibile contattare postintensiva** attraverso il form dei contatti del sito postintensiva.it.

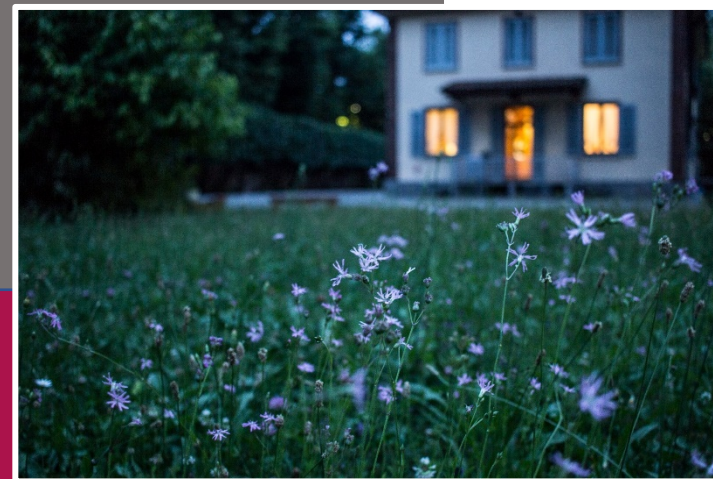
Il seguente libretto è frutto dell'impegno e della ricerca di **Sergio, Stefania, Valentina e Sharon**.

Il suo utilizzo e la sua riproduzione non solo non sono vietati, ma sono auspicabili...con la speranza che **l'umanizzazione delle cure nelle terapie intensive si diffonda sempre di più...**

Questo libretto è offerto gratuitamente e scaricabile nella sezione "brochure" del portale postintensiva.it.

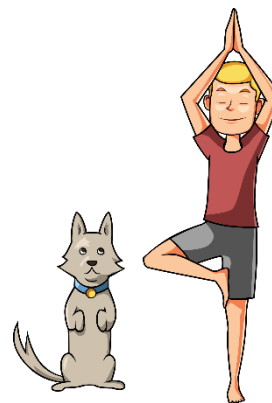


Il ritorno a casa...



...dopo un lungo periodo in
terapia intensiva...

**Alle persone che sono state ricoverate
in terapia intensiva e ai loro familiari...**



Se alla fine di ogni settimana potrà guardarsi indietro e potrà dire che le cose sono migliorate rispetto alla settimana precedente, allora sta facendo progressi.

Le sezioni precedenti di questa brochure Le hanno spiegato alcuni dei sintomi che possono generare stress come i disturbi del sonno, la mancanza di appetito, i cambiamenti nel tono dell'umore e problemi relazionali. Speriamo che potrà trovare di aiuto i consigli offerti.

Ad ogni modo, se sente che non sta facendo progressi, ne parli col suo medico di famiglia o ne parli con i medici durante i follow up di controllo.

Sindrome da stress post traumatico

A volte capita che alcune persone sperimentano lo stress sia talmente forte che la persona potrebbe sentirsi “schiacciata” e incapace di liberarsene.

Tutto questo è conosciuto come “sindrome da stress post traumatico”.

Ci possono essere pensieri intrusivi, flashback, momenti di dissociazione, allucinazioni, sogni sgradevoli, ecc.

Questo dovrebbe migliorare col tempo. Ne parli col medico di famiglia o il personale che la segue nel periodo di convalescenza.

Molte persone, dopo un periodo in terapia intensiva, potrebbero aver bisogno di un supporto psicologico o l'aiuto di un medico psichiatra.

I suoi familiari proveranno di tutto per farla sentire meglio. Tuttavia non hanno le competenze per alleviare una “sofferenza interiore” così forte potrebbero sentirsi frustrati e impotenti.

L' aspetto e la voce

Durante la nostra vita il nostro aspetto cambia continuamente. Anche Lei, al rientro a casa dopo un periodo passato in terapia intensiva, potrebbe accorgersi che il suo corpo è cambiato.

Potrebbe aver perso un po' di capelli o potrebbe notare che la superficie della pelle è più secca di prima.

Magari è anche dimagrito, ma il tempo, l'esercizio e una buona dieta l'aiuteranno a tornare come prima.

Potrebbe avere delle cicatrici che la fanno sentire a disagio.

Anche la sua voce potrebbe essere un po' diversa da prima. Potrebbe essere diventata roca o così debole che potrebbe non essere in grado di parlare forte o di gridare.

Questo è probabilmente dovuto al fatto che ha avuto un tubo in gola per respirare o potrebbe esserle stata confezionata una tracheostomia. Anche questo, con un po' di esercizio, dovrebbe migliorare molto nel tempo.

Stress

Ognuno di noi nella vita attraversa momenti stressanti e una malattia che ha portato ad un ricovero in terapia intensiva lo è sicuramente.

Finalmente questo evento sta terminando, ma recuperare dopo un evento importante richiede tempo.

Indice

Introduzione	pag.4
Messaggio per il paziente	pag.5
Il trasferimento nel reparto di degenza	pag.6
Il rientro a casa	pag.7
Esercizio fisico	pag.7
Esercizi di aiuto al recupero della forma fisica	pag.9
Mangiare normalmente	pag.11
Dormire	pag.12
Andare in bagno	pag.14
I sogni	pag.14
I ricordi	pag.15
Il tono dell'umore	pag.16
La famiglia e le relazioni	pag.17
L'aspetto e la voce	pag.18
Stress	pag.18
Sindrome da stress post traumatico	pag.19
Il progetto postintensiva e storie di terapia intensiva	pag.20

Introduzione

Questa brochure informativa ha lo scopo di aiutare le tante persone che come Lei, dopo un lungo periodo di ricovero in terapia intensiva, sono state trasferite nel reparto di degenza e poi, finalmente, dimesse per il domicilio.

Finalmente è iniziato il suo periodo di recupero che la porterà a riappropriarsi della Sua vita.

Un lungo periodo di permanenza nel reparto di terapia intensiva è forse una delle esperienze più forti che ha sperimentato nella Sua vita, ed è per questo che anche il periodo di convalescenza è molto particolare.

Sicuramente farà molti progressi, ma dovrà anche avere molta pazienza con sé stesso.

Con questo opuscolo vorremmo fornirLe alcuni consigli per permetterLe di comprendere meglio, e dare un significato, ad alcune delle difficoltà che potrebbe (speriamo di no!!!), incontrare.

Ovviamente ogni persona, ogni storia di malattia, è diversa dall'altra ed anche il periodo di recupero è differente per ciascuno. È quindi importante considerare che non tutti sperimentano le stesse difficoltà di cui si parla in questa piccola brochure.

È molto importante che anche i Suoi familiari leggano questa piccola guida. Potranno infatti comprendere meglio quanto sta vivendo e capiranno meglio come poterLa aiutare e sostenere attivamente nel periodo di recupero e di riabilitazione

Abbia molta pazienza con i Suoi familiari e amici; anche loro hanno vissuto momenti delicati e intensi mentre Lei era ricoverato.

Un ultimo avviso prima della lettura: **le indicazioni riportate in questo opuscolo non devono assolutamente sostituire le indicazioni dei**

Si prefigga quindi degli **obiettivi raggiungibili**. Un piccolo obiettivo potrebbe essere, ad esempio, provare a bere da solo o camminare ogni giorno un metro in più facendo meno pause.

Questo aiuta a recuperare **fiducia in se stessi**.

Chieda agli infermieri, ai fisioterapisti, ai medici cosa è ragionevole aspettarsi che faccia e cerchi di essere paziente se c'è qualche "battuta d'arresto".

Quando è a casa è importante coinvolgere familiari e amici nel fissare degli obiettivi, perché sono le persone che più di tutti l'aiuteranno a monitorare i suoi progressi e ad incoraggiarla.

La famiglia e le relazioni

La sua famiglia e i suoi amici sono ovviamente felici che sta migliorando, ma potrebbero essere iperprotettivi e non permetterle di fare ciò che lei si sente in grado di fare. Se questo La infastidisce ne parli tranquillamente con loro.

Anche i Suoi familiari hanno passato un periodo difficile e sono stati molto preoccupati. Parlare con loro di quanto è accaduto e condividere le Sue preoccupazioni vi aiuterà a lavorare assieme per il suo processo di guarigione.

La vita sessuale potrebbe cambiare a causa di una diminuzione del desiderio ed è possibile che sia lei che il suo partner siate preoccupati che i rapporti sessuali potrebbero essere pericolosi. Parlatene fra di voi ed eventualmente chiedete spiegazioni ai medici che si occupano di Lei.

Per questa ragione potrebbe non ricordare quanto vissuto in terapia intensiva.

I Suoi familiari potrebbero aiutarLa a ricordare e a ripercorrere quanto accaduto. Se i curanti ed i familiari hanno redatto **un diario** mentre era ricoverato, potrebbe leggerlo assieme a loro. Questo l'aiuterà a capire meglio quanto accaduto. Se ne sente il bisogno chieda spiegazioni di quanto scritto agli infermieri della terapia intensiva.

Potrebbe capitare che anche a casa abbia la sensazione di dimenticare le cose.

Provi a scrivere un piccolo **diario “della guarigione”**, magari facendosi aiutare da un familiare, in cui annota, alla sera, quanto fatto durante il giorno.

Il tono dell'umore

Sarà sicuramente felice di aver lasciato la terapia intensiva, di poter stare con i Suoi cari e del fatto che si sta riappropriando della Sua vita.

E' normale che anche la nostra psiche reagisca a quanto accaduto ed inizierà ad elaborare la malattia ed il ricovero.

E' per questo che alcune persone, alle volte, sperimentano **cambiamenti nel tono dell'umore**: un giorno si sentono euforici e il giorno dopo molto tristi.

Questa è una reazione alla malattia e diminuirà col tempo.

Non si scoraggi quindi se le sembra di attraversare momenti di frustrazione o depressione. Dia importanza anche ai piccoli progressi.

Un consiglio è di **essere realistici** riguardo gli obiettivi da raggiungere.

medici e del personale sanitario che si è occupato di lei o si sta occupando di Lei in questo momento.

È possibile che, per la Sua situazione specifica, le indicazioni dei Suoi curanti possano differire da quanto riportato in questa guida. Discuta con loro se avesse delle perplessità. I Suoi curanti sono il Suo punto di riferimento nel Suo processo di guarigione.

Messaggio per il paziente

Finalmente il peggio è passato e sta recuperando!!! Tuttavia potrebbe volerci un po' di tempo per “tornare alla normalità” e per riappropriarsi della Sua vita.

I tempi di recupero possono variare molto in funzione della malattia che ha avuto, dei trattamenti ricevuti e del tempo che ha passato ricoverato in terapia intensiva.

È noto che **alcune** persone che lasciano la terapia intensiva si ritrovano a dover affrontare problematiche di ordine fisico, psicologico e cognitivo.

Tali problematiche, raggruppate sotto il termine di PICS (Post Intensive Care Syndrome), **non sono necessariamente sperimentate da tutte le persone che lasciano la terapia intensiva.**

Questa guida vuole descrivere alcuni di questi problemi e vuole fornire alcuni suggerimenti pratici.

Il motivo è che alcune volte che questi “nuovi problemi” non vengano interpretati come “conseguenze del ricovero in terapia intensiva”, ma come dei “nuovi problemi”. Questo può generare frustrazione sia nella persona convalescente che nei familiari.

Un' ultima cosa... **Abbia pazienza** se i risultati non sempre sono visibili o tardano ad arrivare. In questo momento Lei è come un atleta che, dopo un infortunio, si allena per recuperare la forma fisica.

Anche i progressi molto piccoli ma continui sono importanti per poter raggiungere il massimo della qualità di vita possibile.

Il trasferimento nel reparto di degenza

Finalmente ha lasciato la terapia intensiva! Essere trasferiti nel reparto di degenza è **un grande passo** per la via della guarigione. Tuttavia questo può generare apprensione.

Ormai aveva preso confidenza con la routine del reparto di terapia intensiva e aveva conosciuto personalmente il team che si è occupato di Lei nella fase più acuta della malattia.

Ogni cambiamento potrebbe mettere un po' di ansia. Ancora di più quando, ricoverati in ospedale, le nuove persone che si incontrano sono quelle che si occuperanno di noi.

Il personale del reparto è consapevole di ciò. Sono persone abituate ad occuparsi di pazienti che giungono dal reparto di terapia intensiva. Si senta quindi libero di porre a loro qualunque domanda o di esprimere, qualora ne avesse, disagi o timori.

Sicuramente avrà notato che nel reparto di degenza dove è stato trasferito ci sono meno infermieri per ogni paziente rispetto al reparto intensivo.

Il motivo è che adesso **lei sta migliorando** ed è quindi in grado di fare molte cose da solo, senza bisogno di aiuto.

Ad ogni modo, anche se lei non li vede così spesso come prima, gli infermieri sono sempre vigili e attenti nel controllare il Suo stato di salute.

questo potrebbe accadere quando lasciano il reparto di terapia intensiva.

Dobbiamo sapere che questo è **il modo in cui la nostra mente processa un evento significativo** ed è un modo “naturale” di guarigione.

Tutto ciò è **abbastanza comune** ed è importante che Lei lo sappia. Solitamente questa cosa si risolve nel giro di alcuni giorni o qualche settimana.

Condivida queste esperienze con familiari e amici. L'aiuterà a migliorare il proprio stato d'animo.

Nella nostra esperienza, abbiamo trovato che condividere le proprie esperienze con qualcun altro che vive le stesse cose può essere terapeutico.

I ricordi

La nostra vita è fatta di tanti **ricordi belli** e, finalmente, l'essere tornato nel Suo ambiente rievocherà sicuramente molti ricordi positivi.

Deve comunque essere consapevole che, mentre era ricoverato in terapia intensiva, Le sono stati somministrati farmaci sedativi per alcuni giorni. **E' normale quindi non ricordare molti momenti della sua degenza proprio a causa di questi farmaci.**

È possibile che anche alcuni ricordi che Le vengono in mente non siano ricordi reali, ma distorti. Infatti anche se “obnubilata dai farmaci”, la nostra mente lavora, ma con percezioni che possono essere alterate.

Oltre ai farmaci sedativi Le potrebbero essere stati somministrati degli oppiacei o altre tipologie di farmaci che, oltre a ridurre il dolore, hanno anche l'effetto collaterale di alterare il sensorio.

Se inizialmente fosse sveglio di notte potrebbe leggere o ascoltare la radio. Anche se non riuscirà a dormire questo l'aiuterà per lo meno a passare il tempo.

Infine, la cosa più importante... La mancanza di sonno non la danneggerà e con il Suo processo di guarigione, le cose potrebbero migliorare. Non si preoccupi quindi se inizialmente farà un po' di fatica a regolarizzare il sonno.

Andare in bagno

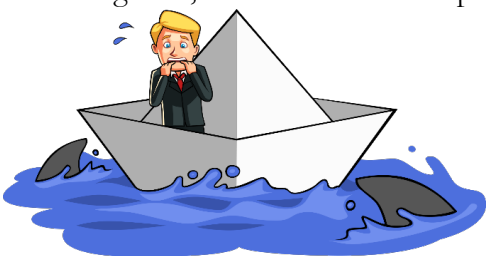
Quando si trovava in terapia intensiva gli infermieri potrebbero averLe inserito un catetere vescicale: un piccolo tubicino che viene inserito nella vescica per far uscire l'urina. Quando il catetere viene rimosso i muscoli della vescica potrebbero essersi un po' indeboliti e questo alle volte potrebbe causare perdite urinarie.

Se riscontra questo problema ne parli con il medico di famiglia o con il fisioterapista. Alcuni esercizi del pavimento pelvico potrebbero aiutare a risolvere il problema.

Riferisca ai curanti se dovesse presentare urine maleodoranti, sangue nelle urine o far fatica ad urinare.

I sogni

Tutti sognano, anche se non sempre al mattino ci ricordiamo cosa abbiamo sognato. Ad alcune persone, durante il ricovero in terapia intensiva, capita di fare sogni spiacevoli o di avere delle allucinazioni. Ad altre persone

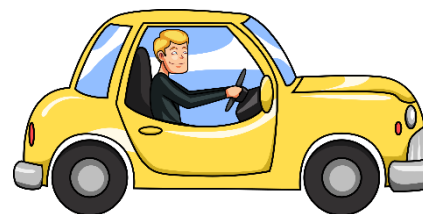


Avrà a disposizione un campanello per chiamare in caso di bisogno e loro risponderanno il prima possibile.

Infermieri e medici del reparto di degenza possono contattare in ogni momento il personale della terapia intensiva in caso di necessità.

Il momento di tornare a casa è sempre più vicino e lo staff del reparto di degenza farà il massimo affinché Lei possa presto raggiungere questo obiettivo ed essere dimesso nelle migliori condizioni.

Il rientro a casa



Lasciare l'ospedale e **rientrare a casa** è un passo molto importante.

Gli infermieri, i medici, i fisioterapisti hanno lavorato molto con lei. La Sua **“voglia di guarire”** ed il Suo impegno hanno reso

possibile la realizzazione di questo obiettivo.

A casa non avrà più lo stesso supporto che aveva in ospedale. **Questo è molto positivo:** vuol dire che sta diventando autonomo in molte cose e si sta piano piano riappropriando della Sua vita.

Tuttavia, come già accennato, il processo di guarigione potrebbe essere lungo e richiede quindi impegno e pazienza; sia da parte Sua che delle persone che Le stanno intorno.

Esercizio fisico

La prima volta che leggerà questa guida, probabilmente sperimenterà che anche semplici movimenti o semplici attività richiedono sforzo e la faranno stancare molto.

La stanchezza è normale e **migliorerà nel tempo**. Non è possibile dire in quanto tempo; ognuno risponde in maniera differente.

Dipende anche da numerosi fattori come l'età, il livello di forma fisica che aveva prima della malattia, dal tipo di malattia che ha avuto e per quanto tempo è stato ricoverato in terapia intensiva.

Alcune persone, per tornare alla forma fisica iniziale, necessitano di poche settimane, altre di più tempo.

Più la Sua permanenza in terapia intensiva è stata lunga e più potrebbe aver perso peso e forza muscolare. Le articolazioni potrebbero risultare un po' rigide essendo rimasto immobile per un certo tempo.

I movimenti fini potrebbero essere difficoltosi. Ad esempio alcune persone potrebbero non essere in grado di afferrare alcuni oggetti come una penna o una matita e anche scrivere potrebbe risultare inizialmente complicato.

Il fisioterapista del reparto eseguirà una valutazione e pianificherà un programma di esercizi specifici per lei.

I suoi familiari potrebbero chiedere di partecipare a questi esercizi così che possano fornirle aiuto e incoraggiarla durante il recupero.

Gli esercizi proposti qui di seguito sono pensati per migliorare in generale la mobilità e la forza.

Questi esercizi **non sostituiscono la fisioterapia** eseguita con uno specialista ed in caso di dubbi ne parli tranquillamente con i curanti.

Bisogna però sapere che alcune persone che lasciano la terapia intensiva, soprattutto dopo lunghi periodi di sedazione, potrebbero accorgersi che l'abitudine al sonno è cambiata rispetto a prima della malattia. Potrebbe esser più difficile addormentarsi, o potrebbe svegliarsi frequentemente durante la notte.

Durante periodi di "inattività" il corpo potrebbe non aver bisogno di dormire così come durante la normale attività.

Man mano che proseguirà il suo recupero e diventerà più attivo, **dovrebbe ritrovare la sua abitudine al sonno**.

Cerchi di andare a letto **ogni giorno alla stessa ora** e cerchi di alzarsi dal letto alla stessa ora, anche se non ha riposato bene durante la notte. Questo la aiuterà a recuperare le sue abitudini al sonno.



Le capiterà a volte di essere molto stanco di giorno, magari nel primo pomeriggio. Cerchi di **evitare di dormire di giorno**, così da essere abbastanza stanco per avere sonno alla sera e regolarizzare l'alternanza sonno-veglia.

Si goda un bel bagno caldo o una doccia poco prima di coricarsi. Potrebbe aiutare a rilassarLa e a prendere sonno.

Alcune persone trovano beneficio dal bere una qualche bevanda all'ora di andare a letto (una camomilla o una tisana), ma dovrebbe evitare tè, caffè, alcol.

Si rilassi piacevolmente leggendo un bel libro o una rivista appena prima di dormire. Questo potrebbe essere un buon modo di rilassarsi.

I farmaci sedativi che le hanno somministrato in terapia intensiva, i rumori, l'ambiente sconosciuto, il dormire in un letto diverso, hanno sicuramente contribuito ad alterare il ciclo sonno-veglia.

È abbastanza comune che il cibo abbia un sapore più salato o più dolce del normale, o che abbia un inusuale gusto metallico.

Molte persone apprezzano cibi come frutta fresca, succhi di frutta. Sono rinfrescanti e lasciano un gusto gradevole in bocca.

Questi cambiamenti nel gusto potrebbero essere temporanei e dovrebbero tornare alla normalità in poche settimane.

Se ha poco appetito, piccoli pasti, come snack nutrienti, sono più facili da gestire. Prediliga **i cibi che più le piacciono** facendo in modo che siano gradevoli anche alla vista.

In ospedale potrebbe esserle stata data una dieta ad alto contenuto proteico con degli integratori aggiuntivi.

Questi integratori, calorici e proteici, possono essere aggiunti e assunti fra un pasto e l'altro per aumentare la quantità di energia introdotta.

Tuttavia, col passare del tempo, potrebbero non essere più necessari e potrebbero ridurre l'appetito. Verifichi quindi con i curanti se e quando ridurre questi integratori.

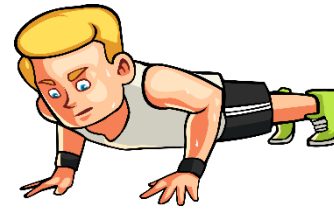
Se sperimenta problemi con l'alimentazione informi il suo medico di famiglia per un'eventuale consulenza con un nutrizionista.

Alle volte alcune persone potrebbero far fatica a deglutire. Se si accorge che alle volte il cibo o l'acqua vanno di traverso informi immediatamente il suo medico di famiglia. Un consulto con un logopedista potrebbe aiutarla a capire la giusta consistenza dei cibi da ingerire.

Dormire

È sempre bello e piacevole mettersi a letto dopo una lunga giornata e sicuramente lo sarà anche per Lei.

Esercizi di aiuto al recupero della forma fisica



Questi esercizi possono ridurre la rigidità delle articolazioni e rafforzare i muscoli durante il periodo di recupero una volta tornato a casa.

Possono essere praticati una volta al giorno iniziando con cinque ripetizioni per ogni esercizio fino ad arrivare a dieci ripetizioni.

Non esegua questi esercizi se ha appena mangiato o non si sente bene.

Si aspetti un certo grado di rigidità quando inizia un nuovo esercizio e non esageri nelle fasi iniziali.



Durante l'esecuzione di questi esercizi non deve avvertire il cuore battere troppo veloce. Potrebbero tuttavia farle provare una lieve mancanza di respiro.

1. Si sdrai sulla schiena, su un letto rigido o per terra, con entrambe le ginocchia flesse.

Ruoti entrambe le ginocchia verso destra, mantenendo le spalle appoggiate al letto. Torni con le ginocchia al centro e poi ruoti le ginocchia verso sinistra. Ripeta questo ciclo per 5-6 volte.

2. Si metta in piedi tenendo un piccolo peso, ad esempio un barattolo di fagioli, in una mano. Fletta il gomito in modo che la mano tocchi la spalla, poi abbassi il braccio verso il basso. Ripeta l'esercizio 5/10 volte e poi cambi braccio.

3. Si sdrai su un fianco. Iniziando con la gamba che si trova sopra pieghi il ginocchio per toccare il gluteo col tallone, poi allunghi nuovamente la gamba. Ripeta cinque-10 volte questo esercizio, poi si giri sull'altro fianco e ripeta l'esercizio con l'altra gamba.
4. Si sdrai su un fianco con la gamba di sotto piegata e la gamba di sopra diritta. Sollevi la gamba di sopra mantenendola diritta, per circa venti centimetri muovendo le dita dei piedi in modo che "puntino verso l'avanti", poi abbassi la gamba lentamente. Ripeta l'esercizio 5-10 volte e poi lo esegua con l'altra gamba.
5. Si sdrai su un fianco con la gamba di sotto piegata e la gamba di sopra diritta. Muova la gamba di sopra indietro mantenendo il corpo fermo. Ripeta l'esercizio 5-10 volte, cambi lato e lo esegua con l'altra gamba.
6. Si sieda e metta le mani appoggiate al di sotto delle ultime coste, inspiri profondamente dal naso ed espiri attraverso la bocca. Ripeta l'esercizio 5-10 volte.
7. Si sieda e giri la testa lentamente verso sinistra e poi lentamente verso destra. Ripeta l'esercizio 5-10 volte.
8. Si sieda e stenda il braccio di lato con il gomito diritto. Esegua movimenti circolari. Esegua 5-10 movimenti circolari in avanti e 5-10 movimenti circolari indietro.

Se ha problemi con le spalle, come rigidità o debolezza, allora provi i seguenti esercizi:

1. In piedi, tenendo un piccolo peso, come un barattolo di fagioli, nella mano. Faccia oscillare il braccio all'indietro, avanti e indietro come in un grande cerchio (permetta al peso di aiutare l'oscillazione). Ripeta l'esercizio 5 volte per ogni braccio

2. In piedi, tenendo un asciugamano con entrambe le mani come se stesse asciugando la schiena. Muova l'asciugamano su e giù 5-10 volte col braccio destro al di sopra della testa. Ripeta l'esercizio con il braccio sinistro.
3. Seduto, pieghi le braccia con il gomito appoggiato sui lati della vita. Tenendo i gomiti attaccati alla vita, unisca i palmi delle mani fra di loro e li muova da parte allontanandoli il più possibile. Ripeta l'esercizio 5-10 volte.

Se ha la sensazione che la Sua mobilità non migliori dopo alcuni giorni di esercizi, riferisca al medico di famiglia che potrebbe attivare un servizio di fisioterapia.

Non appena la forza inizia a ritornare, potrebbe voler eseguire degli esercizi più importanti, come nuotare, camminare velocemente o andare in bicicletta.

Fatti regolarmente, questi la aiuteranno a rafforzare i suoi arti. Chieda al medico di famiglia o al fisioterapista per consigli specifici se vuole prendere parte a sport specifici.

Mangiare normalmente



Mangiare è un piacere e finalmente può farlo!!! Si prenda il tempo necessario, non c'è fretta! Eviti i cibi pesanti e grassi e si rilassi un po' dopo il pasto. Alle volte, dopo una lunga degenza in terapia intensiva, alcune persone sperimentano diminuzione dell'appetito o la sensazione che il senso del gusto è cambiato.