



# Život nakon sepsse Vodič



## SADRŽAJ

### TREBAM LI BITI ZABRINUT ZBOG SEPSE?

#### ŠTO JE SEPSA?

Što uzrokuje sepsu?

Što se događa kada imate sepsu?

Što se događa za vrijeme hospitalizacije?

### POSLEDICE SEPSE: ŠTO TREBATE ZNATI

Mentalni poremećaji

Fizičke poteškoće

Psihičke poteškoće

Društvene posljedice

### VODIČ ZA PREŽIVJELE I NJIHOVU OBITELJ

Oporavak nakon sepsu

Kako prevenirati sepsu

Pitaj za pomoć

Podijeli svoju priču

### LITERATURA I IZVORI

Korisne web stranice

Kontakt

Pojmovnik

Svake 2,8 sekunde u svijetu netko umre od sepse. Procjenjuje se da uzrokuje najmanje 11 milijuna smrtnih slučajeva diljem svijeta godišnje.

Do sepse može doći kod svake osobe bez obzira na dob, spol i mjesto stanovanja. Međutim, određene osobe su pod povećanim rizikom: dojenčad, starije osobe, kronični bolesnici i imunokompromitirane osobe, npr. koji su podvrgnuti kemoterapiji ili se liječe steroidima, osobe oboljele od dijabetesa ili osobe koje nemaju slezenu.

Oko 40% preživjelih od sepse ima teške i trajne posljedice. Sepsa je opasna po život, ali ako se rano prepozna može se lako liječiti.

Ovu brošuru je napisala Radna skupina za podršku pacijentima i obitelji Europskog saveza za sepsu, a izdala ju je Global Sepsis Alliance. Njihova misija je osigurati globalno vodstvo za smanjenje posljedica sepse u svijetu. Ova brošura ima za cilj usmjeriti preživjele i njihovu obitelj, koji su najranjiviji kada se dijagnosticira sepsa. Osim toga, želi se informirati širu javnost, pacijente, njihovu rodbinu i zdravstvene djelatnike o sepsi. Ukazuje potrebu za hitnim prepoznavanjem kako bi se prevenirale posljedice sepse uključujući i doživotnu invalidnost. Ovaj dokument nije namijenjen kao zamjena za liječnički savjet, no želi se osigurati da što više ljudi bude omogućeno da prepoznaju sepsu, preveniraju je i da se znaju nositi s dugotrajnim posljedicama.

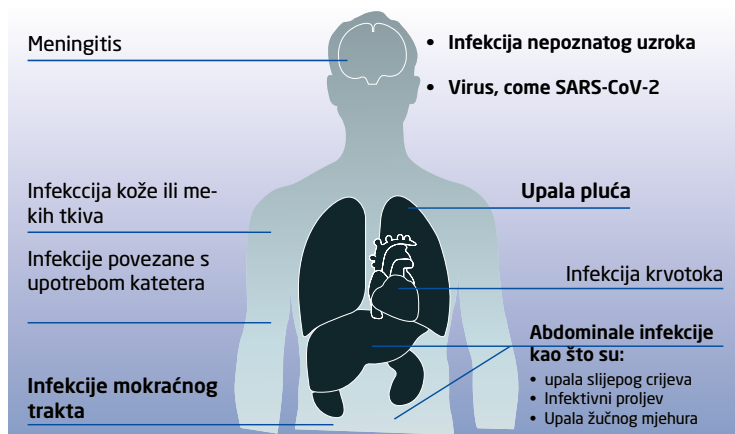
**Zahvaljujemo sljedećim organizacijama i platformama na njihovom doprinosu:**

- *Članovi ESA radne grupe „Podrška pacijentima i obitelji” – koja uključuje preživjele od sepse i njihovu rodbinu*
- *UK Sepsis Trust*
- *Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V., Handlungsempfehlung Sepsis Berlin 2020.*
- *Sepsis en daarna*



## Što uzrokuje sepsu?

Sepsa- ponekad se naziva i trovanje krvi- je životno ugrožavajuće stanje. Javlja se kada odgovor organizama na infekciju postane neadekvatan. Normalno, naš se imunološki sustav bori protiv infekcija, ponekad, iz razloga koji još nije otkriven, napada vlastite organe i tkiva organizma. Najčešći izvori sepse su upale pluća ili infekcije abdomena, ali sepsa može biti uzrokovana i zbog gripe, lezije kože ili dugotrajne primjene katetera.



## Što se događa kada imate sepsu?

Sepsa je neregulirani odgovor tijela na infekciju. Može se razviti niz vrlo ozbiljnih simptoma i svaki organ može biti zahvaćen. Uključuje pad krvnog tlaka, ubrzano disanje i puls, poteškoće vezane uz mozak i poremećeno zgrušavanje krvi.

Organizam pati od upale i nedostatka kisika. Ako se ne liječi pluća se mogu napuniti tekućinom, dok organi mogu prestati raditi.

## Kada posumnjati na sepsu

Sepsa u početku može izgledati kao gripa, gastroenteritis ili infekcija prsnog koša. Nema specifičnih znakova, a simptomi su različiti kod odraslih, djece i starijih osoba. Naprimjer, najčešći rani simptom može izostati, poput groznice, dok kasniji simptomi mogu biti jaki i brzi, te utjecati na razvoj septičkog šoka. Sepsa je uvijek hitni slučaj i zahtijeva hitno bolničko liječenje. Potrebno je potražiti hitno liječničku pomoć, ako imate ili posumnjate na infekciju i razvijete jedan od ovih simptoma ili ih uočite kod osoba u okolini.

Kada se nalazite u bolnici samo pitajte: „Može li biti sepsa?“  
Rano prepoznavanje sepse spašava živote!



Nerazgovjetan govor  
ili konfuzija



Jaka tresavica ili bol u  
mišićima/vrućica



Izostanak mokrenja  
tokom cijelog dana



Izrazit nedostatak  
zraka



Osjećaj kao da  
češ umrijeti



Mramorizirana ili  
blijeda koža

## Kako uočiti sepsu kod djece i novorođenčadi

Svako dijete s dijagnosticiranom ili sa sumnjom na infekciju **koje...**

- Je vrlo pospano, ne budi se ili ne pokazuje interes za aktivnosti
- Je vrlo hladno na dodir
- Ima blijedu, ljepljivu ili mramoriziranu kožu
- Ima konvulzije ili napadaje
- Nije ništa pilo više od 8 sati
- Nije jelo ništa (ako je mlađe od 6mjeseci)
- Neprekidno povraća kroz 24 sata
- Nije mokrilo ili imalo mokru pelenu cijeli dan

**...možda ima sepsu.**

Svako novorođenče - do 1 mjeseca starosti - s dijagnosticiranom infekcijom ili sa sumnjivom infekcijom **koje...**

- Je jako pospano ili se ne budi
- Je slabo ili ne plače
- Ubrzano diše (više od 1 udaha po sekundi) ili ima otežano disanje
- Vrlo hladno na dodir
- Ima blijedu, ljepljivu ilimramoriziranu kožu
- Ima konvulzije ili napadaje
- Slabo siše ili ne može sisati, slabo jede
- Neprekidno povraća kroz 24 sata
- Nije mokrilo ili imalo mokru pelenu cijeli dan

**...možda ima sepsu.**

## Što se događa za vrijeme hospitalizacije?

Sepsa može biti zastrašujuća za vas i vaše najmilije. To je osobito prisutno ako nikada niste čuli za ovo stanje, a ono je iznenada uzrokovalo po život opasno stanje. Hospitalizacija može ostaviti traumatično iskustvo, te uključivati sljedeće:

- Intenzivna skrb, gdje se prate njihove vitalne funkcije i pruža skrb organima u zatajenju. U drugim slučajevima, liječenje se provodi na odjelu.
- Liječenje sepse: ne postoji jedinstveni lijek protiv sepse. Liječenje sepse obuhvaća davanje antibiotika intravenozno i nadoknadu tekućine.
- Septički šok: najteži je oblik sepse. Mnogi pacijenti sa sepsom će biti privremeno u komi i na mehaničkoj ventilaciji koja im pomaže disati.
- Kontrola izvora: izvor infekcije je potrebno identificirati i liječiti. To uključuje, na primjer: kiruršku intervenciju za dreniranje apscesa.
- Hospitalizacija: ukupni boravak u bolnici može trajati od nekoliko dana do nekoliko mjeseci.

Sepsa obuhvaća cijelo tijelo, iz tog razloga i oporavak uključuje cijelo tijelo. Većina pacijenata koji prežive sepsu na kraju će se u potpunosti oporaviti. Dok se dio može suočiti s dugoročnim posljedicama. Važno je znati da oporavak može trajati mjesecima ili godinama.

Posljedice nakon sepse najčešće se nazivaju engl. Post-Sepsis-Syndrom te mogu predstavljati vrlo raznolike posljedice koje se mogu javiti i godinama kasnije.

## Mentalni poremećaji

Sepsa može oštetiti mozak i živčani sustav. Oštećenje mozga se obično ne može otkriti pomoću magnetske rezonancije, ali se može manifestirati kroz slijedeće simptome:

- Umor
- Nedostatak koncentracije
- Smanjenje aktivnosti
- Poteškoće u obavljanju više zadataka
- Smanjen raspon pažnje
- Poteškoće u pamćenju
- Smanjena mentalna sposobnost

Ostali mogući poremećaji:

- Poremećaji vida i govora
- Problemi s ravnotežom i vrtoglavicom
- Glavobolje
- Problemi s koordinacijom pokreta
- Kronična bol u živcima ili utrnulost zbog oštećenja živaca; npr. u rukama ili nogama
- Poremećaji spavanja

Za neurokognitivne probleme, potrebno je zatražiti pregled ili liječenje kod neurologa.

## Fizičke poteškoće

Sepsa može dovesti do fizičkih problema koji ometaju svakodnevne aktivnosti:

- Nemogućnost hodanja
- Problemi s gutanjem ili hranjenjem
- Slabost mišića s paralizom ili otežanim disanjem
- Bol u zglobovima i ukočenost
- Amputacija

## Psihičke poteškoće

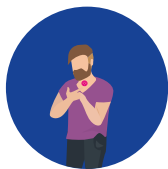
Kao posljedica sepse i boravka na jedinici intenzivne skrbi, niz preživjelih pati od:

- Posttraumatskog stresnog poremećaja
- Noćnih mora ili ponovno proživljavanje traumatičnog događaja
- Anksioznost
- Depresija

Važno je shvatiti da se ti problemi mogu pojaviti privremeno, mogu se ublažiti specifičnim tretmanima i imaju tendenciju postupnog poboljšanja s vremenom.



Tuga

Otežano  
gutanjeMišićna  
slabostOtežano  
razmišljanjePoteškoće u  
spavanjuOtežano  
pamćenjeOtežana  
koncentracija

Umor



Anksioznost

## Društvene posljedice

Potrebno je pripremiti se da će život nakon sepse biti drugačiji nego prije nje. Gotovo sve može utjecati na aspekte vaše dnevne rutine, što će utjecati na to da reorganizirate svoj život. Ponekad ćete ovisiti o pomoći obitelji, prijatelja ili zdravstvenih djelatnika. Međuljudski odnosi s parterom ili prijateljima će patiti jer se nećete osjećati dobro, bez obzira što ste otpušteni iz bolnice. Možda nećete biti sposobni vratiti se na posao.

Možda ćete se osjećati emocionalno izvan ravnoteže i to može potrajati neko vrijeme. Ako problemi potraju, nemojte odgađati nego se javite liječniku. Psihološki problemi mogu biti liječeni kod psihoterapeuta.

Može se javiti osjećaj praznine u pamćenju o vremenu koje ste proveli u jedinici intenzivne skrbi. Ovaj osjećaj može uzrokovati kao da vam 'nedostaju dijelovi vašeg života'. Dnevnik intenzivne skrbi, koji mogu voditi vaši bližnji mogu vam pomoći u popunjavanju ove praznine kasnije.

Ljudi oko vas možda neće razumjeti novonastale probleme i to vam može stvoriti frustracije i stres. Razmjena iskustva s drugim preživjelim i bližnjima može vam biti od velike pomoći.

## Oporavak nakon sepse

### *Za preživjele*

Sada kada se vaše tijelo uspješno oporavilo od neposredne opasnosti od sepse, potrebno se odmoriti i početi vraćati snagu i obnoviti tjelesne rezerve. Ako i dalje budete iscrpljeni, može doći do drugih problema.

Možda biste trebali razmisliti o pregledu kod svog liječnika ili medicinske sestre kako biste bili sigurni da drugi dijelovi vašeg tijela, poput štitnjače, funkcioniraju ispravno. Također možete svoju energiju i snagu obnoviti zdravom, uravnoteženom prehranom i dovoljnom tjelesnom aktivnosti.

Vježbanje kada ste umorni se ne čini lakim. Ako počnete polako, poput redovitih šetnji po susjedstvu, trebali biste moći vratiti svoju energiju.

Kada se osjećate previše iziritirani ili imate problema s koncentracijom, pokušajte pronaći načine za opuštanje, nastavite sporije ili na primjer slušajte glazbu za opuštanje. Potražite mir i bez oklijevanja odbijte ljude kada nešto smatrate da niste sposobni odraditi.

Razmislite o uključivanju svojih prijatelja i obitelji u svoj oporavak i uključite ih kako bi shvatili vaše potrebe i pružili vam podršku. Budite svjesni svojih ograničenja i na vrijeme uzmite odmor prije nego li se iscrpите.

Tijekom oporavka, iskusiti ćete da je tanka linija između „Dobro sam“ i „Ne mogu dalje“. Naučite prepoznati što vam tijelo govori kako bi i ljudi oko vas mogli obratiti pažnju na vas.



## ***Za obitelj i bliske osobe***

Možda ćete biti šokirani onime kroz što prolazi vaša voljena osoba. Prošli ste kroz uspone i padove za vrijeme sepse. Doživjeli ste teške dane u svakodnevnom životu dok se vaš bližnji borio za život.

Sada vam je laknulo jer se vaša voljena osoba može vratiti kući. Možete očekivati brz oporavak i povratak u normalu. Međutim, nemojte biti razočarani ako oporavak potraje dulje od očekivanog ili ako određene poteškoće ostanu prisutne.

## ***Djeca***

Mogu se boriti s time da prihvate novu stvarnost i da osoba koja je preživjela sepsu nije ona ista na koju su navikli. Pružite adekvatnu podršku djeci i poštujujte njihovu osjetljivost.

## ***Supružnici i partneri***

Mogli bi pogrešno protumačiti određenja stanja, npr. smanjeni libido. Iz toga razloga je potrebno podijeliti probleme, osjećaje, napredak, pridružiti se ili podržati proces rehabilitacije.

## ***Prijatelji i rođaci***

Oni možda ne razumiju zašto osoba koja je preživjela sepsu ne može imati isti društveni život kao prije. Ponudite pomoć, ne izražavajte razočaranje i poštujujte tempo oporavka.

### **Kako spriječiti ponovnu pojavu sepse**

Preživjeli od sepse imaju povećan rizik od ponovnog pojavljivanja sepse. Još uvijek ne znamo zašto, ali vjerojatno je to zbog nekog prethodnog ili nastalog imunološkog oštećenja. S obzirom da je sepsa posljedica infekcije, sprječavanjem infekcija smanjiti će se i rizik od sepse.

#### ***Mjere za smanjenje rizika od infekcija, a time i sepse***

- Cijepljenje protiv infekcija koje se mogu prevenirati, kao što su upala pluća, meningitis ili ospice
- Godišnje se cijepite protiv gripe
- Budite svjesni ranih simptoma sepse i ne ustručavajte se pozvati hitnu pomoć- rano prepoznavanje spašava živote

#### ***Daljnje mjere uključuju***

- Voditi zdrav način života i poštovati higijenske mjere
- Redovito i temeljito perite ruke sapunom, npr. nakon korištenja toaleta, nakon puhanja nosa, nakon kontakta sa životinjama ili sirovim mesom
- Pratite ubode insekata i ozljede kože
- U slučaju infekcije, imajte na umu sepsu

## Pitaj za pomoć

Znanje o sepsi se širi, ali još uvijek liječnici i terapeuti ne prepoznaju rane simptome ili probleme nakon sepse. Iz tog razloga potrebno se dodatno raspitati. Ponesite informacije o sepsi svom liječniku kako biste imali podršku i kako biste mogli lakše razgovarati o svojim problemima. Ako je potrebno, zatražite preporuku i savjet stručnjaka.

Rana rehabilitacija može pomoći u oporavku, kao što su:

- Fizikalna terapija
- Radna terapija
- Psihoterapija
- Kognitivna neurologija
- Ortoptika (za vidna oštećenja)
- Logopeda (za poremećaje govora)
- Kombinirano bolničko liječenje s terapijskim mjerama

Za sada ne postoje posebni rehabilitacijski postupci za osobe koje su preživjele sepsu, iz toga razloga je potrebno potražiti ustanovu koja pokriva sve ili što veći broj postojećih poteškoća.

### ***Postintenzivna skrb***

Određene ustanove imaju klinike za praćenje pacijenta nakon otpusta iz jedinice intenzivne skrbi. Proverite u lokalnoj bolnici postoji li ambulanta za preživjele od sepse ili nakon skrbi u jedinici intenzivnog liječenja.

### ***Grupe ili inicijative za samopomoć***

Potražite i kontaktirajte druge preživjele od sepse, lokalnu organizaciju u borbi protiv sepse ili grupu pacijenata koji su aktivni i koji pružaju podršku.

## **Podijelite svoju priču**

Sepsa može biti vrlo traumatično iskustvo, no kontinuiranim podizanjem svijesti i edukacijom mogu se spriječiti i ublažiti njeni učinci na druge. Podijelite svoju priču sa svojom obitelji, prijateljima i zajednicom. Svijest je najvažnije sredstvo u borbi protiv sepse.

Ako svoju priču želite javno podijeliti putem web stranice World Sepsis Day, kontaktirajte na [worldsepsisday.org/contact](https://worldsepsisday.org/contact).

## Korisne web stranice

European Sepsis Alliance  
[europeansepsisalliance.org](http://europeansepsisalliance.org)

Nauči više o sepsi  
[europeansepsisalliance.org/sepsis](http://europeansepsisalliance.org/sepsis)

World Sepsis Day/Svjetski dan sepse  
[worldsepsisday.org](http://worldsepsisday.org)

UK Sepsis Trust  
[sepsistrust.org](http://sepsistrust.org)

## Kontakt

Za bilo kakav upit o ovoj brošuri, molimo vas kontaktirajte Global Sepsis Alliance na [esa@global-sepsis-alliance.org](mailto:esa@global-sepsis-alliance.org)

## Donirajte

ESA je dio Global Sepsis Alliance, međunarodna je neprofitna dobrotvorna organizacija. Molimo razmislite o doniranju kako biste podržali naš cilj.  
[europeansepsisalliance.org/donate](http://europeansepsisalliance.org/donate)

## Pojmovnik

### **Pneumonia**

Upala pluća

### **Meningitis**

Infekcija koja zahvaća membrane mozga ili leđne moždine

### **Appendicitis**

Upala slijepog crijeva (abdomena)

### **Septički šok**

Kardio-cirkulacijsko zatajenje koje vodi do naglog pada krvnog tlaka

### **Posttraumatski stresni poremećaj**

Učinci traumatskog događaja koji mogu varirati u vremenu i učestalosti. Mogu uključivati ponovno proživljavanje traumatičnog događaja, noćne more, fizičku preosjetljivost, poremećaje spavanja, razdražljivost, depresiju, tjeskobu i druge poremećaje

### **Kognitivna neurologija**

Znanost koja proučava biološke aspekte mozga i mentalnih procesa

### **Ortoptika**

Proučavanje nepravilnosti u radu očiju



