(Photo Credit: Δημήτρης Κοντός)

Προσωπική ιστορία: Αποκατάσταση ασθενούς με COVID-19 μετά από 17 ημέρες εντατικής θεραπείας στην Ελλάδα

14.07.2020

Δημήτρης Κοντός

Αλέξανδρος Κοκολιός

Αριέττα Σπίνου

Έχοντας διαγνωστεί με COVID-19, ο κ. Ιωάννης Τσιχλάκης εισήχθη στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) στο Νοσοκομείο Θωρακικών Νοσημάτων «Σωτηρία» στην Αθήνα. Με τη βοήθεια των φυσιοθεραπευτών, κ.κ. Αλέξανδρου Κοκολιού και Δημήτριου Κοντού, και ακολουθώντας ένα πρόγραμμα εντατικής αποκατάστασης, ο κ. Τσιχλάκης ανέκτησε αρκετή από τη ζωτικότητά του ώστε να επιστρέψει στην οικία του για να συνεχίσει εκεί την ανάρρωσή του.

Έγκαιρη Αποκατάσταση: κλειδί για την ανάρρωση των ασθενών

Σε σοβαρές περιπτώσεις, ο COVID-19 αφήνει τους πάσχοντες αδύναμους και εξαρτημένους από βοηθήματα βάδισης και τη βοήθεια άλλων ατόμων για την επιτέλεση βασικών λειτουργιών όπως το πλύσιμο, το ντύσιμο και το περπάτημα. Πολλοί από αυτούς τους ασθενείς έχουν περάσει εβδομάδες σε μια ΜΕΘ και χρειάζονται εντατική αποκατάσταση για να επιστρέψουν στις προηγούμενες δραστηριότητές τους και για να μειώσουν μία πιθανή μακροχρόνια αναπηρία.

Ενώ βρισκόταν στη ΜΕΘ, ο κ. Τσιχλάκης λάμβανε καθημερινά φυσιοθεραπεία ώστε να σταθεί και πάλι στα πόδια του. «Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η αποκατάσταση, τόσο λιγότερες είναι οι επιπτώσεις της παρατεταμένης παραμονής στο κρεβάτι και τόσο πιο γρήγορα οι ασθενείς μπορούν να αρχίσουν να περπατούν και να ανακτούν την ανεξαρτησία τους», εξηγεί ο κ. Κοκολιός.

Ο κ. Τσιχλάκης μιλάει πολύ θερμά για το προσωπικό που τον φρόντισε. «Εντυπωσιάστηκα από το προσωπικό του νοσοκομείου. Με αντιμετώπισαν σαν να ήμουν ο πατέρας ή ο αδελφός τους, με βοήθησαν να χρησιμοποιήσω το τηλέφωνό μου για να επικοινωνήσω με την οικογένειά μου, κάτι που μου έδωσε τεράστια ώθηση και κίνητρο».

Οι συνεδρίες αποκατάστασης διαρκούσαν περισσότερο από 40 λεπτά και απαιτούσαν τη βοήθεια 2 θεραπευτών μέχρις ότου ο κ. Τσιχλάκης να είναι σε αρκετά σταθερή κατάσταση ώστε να αρχίσει να κάθεται και να μετακινείται σε μια καρέκλα δίπλα στο κρεβάτι του. Αργότερα, ο κύριος Τσιχλάκης βοηθήθηκε από τους θεραπευτές για να αρχίσει να κάνει βήματα με τη βοήθεια περπατήρα και φορητού οξυγόνου. Οι φυσιοθεραπευτές δίδαξαν επίσης τον κ. Τσιχλάκη αναπνευστικές ασκήσεις και χρησιμοποίησαν μια συσκευή απεικονιστικού σπιρομέτρου για να βοηθήσουν τη βελτίωση της πνευμονικής του λειτουργίας.

Επιστροφή στο σπίτι

Ακόμα και εντός οικίας, τα άτομα που αναρρώνουν από COVID-19 μπορεί να υποφέρουν από ακραία αδυναμία, κόπωση και δύσπνοια και να αντιμετωπίζουν προβλήματα με την ψυχική τους διάθεση, την προσοχή και τη μνήμη τους γεγονότα που απαιτούν περαιτέρω αποκατάσταση.

Για να καθοδηγήσει τη συνεχιζόμενη ανάρρωση στο σπίτι, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εξέδωσε τον Οδηγό με τον τίτλο *Αυτοδιαχείριση Αποκατάστασης μετά από ασθένεια που σχετίζεται με το COVID-19*, ο οποίος περιγράφει λεπτομερώς τι να περιμένει ο ασθενής και συμβουλεύει για συγκεκριμένες ασκήσεις και δραστηριότητες που πρέπει να ακολουθήσει για την υποστήριξη της ανάρρωσής του, όταν εξέλθει από το νοσοκομείο.

Μετά από 31 ημέρες στο νοσοκομείο, 17 από τις οποίες ήταν στη ΜΕΘ, ο κ. Τσιχλάκης επέστρεψε στο σπίτι. Ενώ ο δρόμος προς την πλήρη ανάρρωσή του είναι ακόμα μακρύς, δηλώνει: «Επιστρέφω σπίτι ως νικητής και ανυπομονώ να επιστρέψω στη δουλειά μου! Δεν έχω λόγια για να ευχαριστήσω όλο το προσωπικό του νοσοκομείου που μου έδωσε πίσω τη ζωή μου».

Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness (2020)

Clinical management of COVID-19 (2020)

Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak (2020)

https://www.euro.who.int/en/countries/greece/news/news/2020/7/personal-story-rehabilitation-of-a-covid-19-patient-after-17-days-of-intensive-care-in-greece/_recache