

Guia informativa a les famílies. UCI

Servei de Medicina Intensiva



Índex

Introducció

Característiques del Servei de Medicina Intensiva. SMI

- Informació general.
- Descripció de ISMI.
- Sala d'estar, sala d'espera i sala d'Informació.
- Equip assistencial.
- Aparellatge de l'habitació.
- Tècniques i procediments.

El dia a dia del vostre familiar a l'SMI

- Com respira el seu familiar?
- Pot menjar i beure?
- Puc tocar-lo? Mobilització i rehabilitació.
- Per què està inquiet el meu familiar?
- Repòs i son.
- Cures i higiene personal.
- Com ha d'anar vestit el seu familiar?
- Control i manteniment de la temperatura.
- Com es pot comunicar?
- Oci i diversió.
- Creences i valors.

Dinàmica i normativa de l'SMI

- Visites.
- Acompanyament familiar.
- Visites de menors.
- Informació.
- Utilització de dispositius mòbils i realització de fotografies.
- Trasllats.

Tinc al meu familiar ingressat a l'SMI

- Com estic jo?
- Què puc fer per a sentir-me millor?

Recursos

- Justificants i informes.
- Unitat de Treball Social.
- Unitat d'Atenció a la Ciutadania.

Introducció

Sabem que una de les necessitats més importants de la família del pacient crític és la de sentir-se informada.

Amb la finalitat de satisfer aquesta necessitat, s'ha creat aquesta guia informativa sobre els aspectes més generals relacionats amb l'ingrés del vostre familiar en el Servei de Medicina Intensiva (SMI).

Concretament, aquesta guia té com a objectiu informar-vos sobre:

- Les característiques especials d'un SMI.
- La dinàmica i normativa de les Unitats de Cures Intensives (UCI).
- Els recursos que teniu a la vostra disposició.
- Consells útils perquè, junt amb el vostre familiar, visqueu aquest procés de la forma més confortable.

Llegiu amb atenció aquesta guia. Us recomanem que la conserveu durant l'ingrés del vostre familiar perquè pugueu consultar-la cada vegada que ho necessiteu.

És important que informeu l'equip mèdic de tot allò que considereu pot ser rellevant per millorar el diagnòstic i tractament del vostre familiar.

Si després de llegir aquest document us sorgissin dubtes o necessitéssiu informació més precisa i individual, consulteu a l'equip assistencial de l'SMI.

Característiques del Servei de Medicina Intensiva (SMI)

Informació general

En el Servei de Medicina Intensiva ingressen persones que es troben en una situació crítica i requereixen tractament, vigilància i cures específiques continuades.

El SMI consta de 3 unitats contigües de vigilància intensiva (UCI 1, UCI 2 i UCI 3) que compten amb 24 llits, i una unitat de semicrítics, que compta amb 8 llits. Totes elles estan situades a la primera planta dels edificis B i C.

En aquestes unitats s'atenen persones amb diferents patologies i nivells de gravetat.

Descripció de les unitats de cures intensives (UCI) i semicrítics

- UCI 1. És una unitat amb 12 habitacions individuals. Hi accedireu directament des d'una porta contigua a la sala d'espera; recorrereu un llarg passadís fins a la porta corredissa que dona accés a habitacions individuals. Les habitacions s'enumeren de l'1 al 12.
- UCI 2. És una unitat al costat de l'UCI 1, amb 6 habitacions individuals. S'hi accedeix directament des de la sala d'espera. Tot just sortint de la sala d'espera, trobareu la porta corredissa per accedir a l'UCI 2.
- UCI 3. És una unitat contigua a l'UCI 2, amb 6 habitacions individuals, a què accedireu directament des de la sala d'espera. Sortiu de la sala d'espera i, a mà esquerra, camineu pel passadís fins arribar a la porta corredissa d'accés a l'UCI 3.
- Unitat de Semicrítics. Ubicada a l'edifici B, davant el Servei d'Hematologia i a escassos metres de l'entrada a l'UCI 1.



Quan arribeu a la l'UCI, trobareu la Secretaria del SMI, on podeu preguntar per la ubicació del vostre familiar i us donaran informació de tot allò que necessiteu.

Sala d'espera i sala d'informació

Davant la secretaria hi ha una sala d'espera, on poden esperar a ser atesos per l'equip assistencial. A la sala d'informació, s'hi accedeix quan l'equip assistencial ho considera oportú, per donar a la família informació de manera respectuosa i íntima.

Sala d'estar

Disposem d'una sala, al costat de la d'espera, on poden reunir-vos amb altres familiars. Està convenientment equipada (taula, cadires, nevera, microones, butaques...) perquè la vostra estada sigui al més còmoda possible.

L'horari d'ús d'aquesta sala és de les 08.00 a les 15.00 hores, de dilluns a divendres. Fora d'aquest horari, de manera excepcional, l'equip assistencial pot considerar que romanguí oberta.

Equip assistencial

Cada Unitat disposa de personal mèdic, d'infermeria, tècnic auxiliar en cures d'infermeria, fisioterapeutes, zeladors i altres professionals que atenen de forma continuada el vostre familiar durant les 24 hores del dia, amb l'objectiu d'oferir una assistència de qualitat i un tracte humà i personalitzat. L'equip de treball de l'UCI farà tot el necessari per atendre les vostres necessitats.

Aparellatge de l'habitació

Cada habitació està dotada de material específic que pot resultar-vos desconegut. Aquests dispositius són necessaris per a garantir la vigilància i el tractament que es proporciona al vostre familiar.

Disposen d'alarmes que avisen de les variacions dels signes vitals. Aquests dispositius estan connectats a un monitor central, situat a la part central de cada unitat, que permet al personal assistencial observar de forma continuada l'estat del vostre familiar, sense haver d'estar dins del box.



Monitor de capçalera

Aquest dispositiu registra de forma continuada els signes vitals del pacient; fins i tot, si aquest està fora del box, detecta els canvis que es produeixen.

Ventilador

El ventilador proporciona aire i oxigen al vostre familiar i l'ajuda a respirar, ja sigui amb una màscara, ulleres nasals o un tub col·locat a través de la boca dins la tràquea.

Bombes d'infusió

Són les màquines que s'utilitzen per administrar la medicació, els sèrums o la dieta, de manera contínua i segura.

Màquina de diàlisi

Aquest aparell substitueix temporalment la funció del ronyó i ajudarà el vostre familiar a eliminar líquid i toxines de la sang. Per al seu funcionament és necessari que la sang passi a través d'un catèter fins a la màquina, que la filtrarà i la retornarà al cos depurada.

Cadascun d'aquests dispositius s'usa segons les necessitats del pacient.

Tècniques i procediments

Durant l'estada en l'SMI és possible que al vostre familiar se li facin diferents tècniques, que tot seguit detallem.

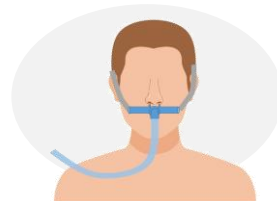
Ventilació no invasiva

Consisteix a administrar aire i oxigen a pressió fins als pulmons mitjançant un ventilador connectat a una màscara que pot cobrir el nas i la boca o tota la cara. Durant aquest procediment és necessari que la màscara estigui ben ajustada a la cara perquè no s'escapi l'aire. És una modalitat respiratòria que a vegades és difícil de tolerar pel pacient i es prenen mesures per a assegurar-li les menors molèsties possibles.



Cànules nasals d'alt flux

Consisteix a administrar un alt flux d'aire i oxigen fins als pulmons mitjançant unes cànules o ulleres nasals. És una modalitat millor tolerada pel pacient i amb indicacions molt concretes, diferents a les de la ventilació mecànica no invasiva.

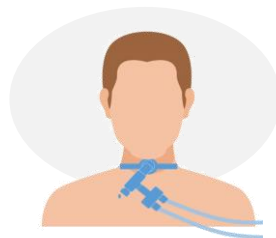


Intubació orotraqueal

Consisteix en la inserció d'un tub a través de la boca fins als pulmons per a ajudar a respirar. Posteriorment, el vostre familiar estarà connectat al ventilador i se li administrarà la medicació analgèsica i sedant necessària perquè es trobi confortable i toleri bé el tractament. A vegades pot necessitar estar sedat durant diversos dies. És important que recordeu que mentre estigui intubat no podrà parlar.

Traqueotomia

Consisteix en la inserció d'una cànula en la tràquea per ajudar a respirar. El metge us plantejarà la necessitat de realitzar la traqueotomia si el vostre familiar porta molts dies amb el tub que l'ajuda a respirar. És una tècnica quirúrgica que la majoria de les vegades es realitza a l'UCI sota anestèsia. És freqüent que després s'observi un lleuger sagnat i fins i tot les mucositats tenyides de sang.



Amb la traqueotomia el vostre familiar estarà més confortable ja que és un dispositiu millor tolerat que el tub. Generalment, mentre porti la cànula, no li sortirà la veu i serà més complicada la comunicació, tot i que, com ja hem dit, la traqueotomia és millor que el tub endotraqueal. La Unitat compta amb dispositius que us poden ajudar a comunicar-vos.

Catèters i drenatges

A l'ingrés i durant l'estada en l'UCI, el vostre familiar precisarà de la col·locació de catèters per assegurar l'administració dels medicaments i l'extracció de sang per a anàlitzes.

També, i en funció de les seves necessitats, pot portar drenatges. Els drenatges són tubs que poden estar col·locats en diferents parts del cos (tòrax, cap, abdomen); serveixen per recollir líquids o aire i extreure'ls a l'exterior. Pot ser que algun d'aquests dispositius faci soroll.

Decúbit pron

En algunes situacions concretes, és possible que el metge us informi de la necessitat de col·locar al vostre familiar boca avall al llit. Aquesta tècnica es denomina decúbit pron i serveix per millorar la ventilació dels pulmons. En aquesta posició és freqüent que s'inflin la cara i les parpelles, però aquesta inflamació és temporal i es resol en canviar de nou de posició.

El dia a dia del vostre familiar

Des de l'ingrés fins a l'alta, el vostre familiar passarà per diferents situacions que afectaran les seves activitats de la vida diària. La col·laboració de la família en aquesta situació ajuda a proporcionar les millors cures a la persona ingressada.

Con respira del vostre familiar

Generalment, els pacients que ingressen a l'SMI requereixen d'una aportació suplementària d'oxigen. Pot ser que el vostre familiar porti un tub, una cànula de traqueotomia, una màscara connectada al ventilador o una màscara o cànules nasals connectades a l'oxigen. Inicialment, pot necessitar el ventilador de manera contínua i, progressivament, començarà a respirar per si mateix, amb l'objectiu d'anar retirat l'ajuda del ventilador, l'aportació d'oxigen i, finalment, poder retirar el tub que l'ajuda a respirar.



Pot menjar i beure?

- En el cas d'estar intubat, NO podrà menjar ni beure per via oral. En aquest cas, portarà una sonda a través del nas o per la boca fins a l'estómac, per on se li administren aliments i aigua.
- Si porta ventilació no invasiva, podrà menjar quantitats petites i beure en els períodes de descans, sempre que no estigui contraindicat.
- Si porta traqueotomia, és possible que pugui començar a menjar aliments triturats i de textura pastosa, per evitar que s'ennuegui. Prèviament, mitjançant un test, es garanteix que la deglució és correcta i no presenta dificultats per empassar.
- És habitual que els pacients refereixin tenir sensació de set. Per a millorar aquesta sensació, podeu mullar-li els llavis amb una gasa xopada en aigua.
- Podeu portar-li les pròtesis dentals si les necessita. Quan comenci a menjar, l'equip assistencial us les sol·licitarà.
- Poden portar aliments del seu grat, que no siguin gaire condimentats ni de difícil digestió.

Puc torcar-lo? Mobilització i rehabilitació

Sí, el podeu tocar.

Quan un pacient està ingressat a l'SMI, el personal assistencial s'encarrega de mobilitzar-lo, amb la finalitat d'evitar úlceres a la pell i proporcionar-li confort. És possible que durant les visites trobeu al vostre familiar col·locat en diferents posicions, alternant un costat i un altre.



A més, és freqüent que durant l'ingrés detecteu que el vostre familiar va perdent to i força a la musculatura, normalment per la immobilitat i la situació d'estrès. Per a prevenir-ho, un fisioterapeuta realitzarà fisioteràpia respiratòria i motora. Durant les visites, podeu col·laborar movent-li els braços i les cames. No obstant això, abans de fer-ho, consulteu sempre amb la infermera responsable.

Per què està inquiet?

A mesura que es vagi despertant, és probable que no recordi on està i es posi nerviós. La retirada dels fàrmacs sedants, la falta de son i la pèrdua de la noció del temps (no saben si és de dia o de nit) són factors que predisposen a la confusió i a la desorientació. Per a prevenir aquesta situació és important que durant les visites li recordeu on està i el reorienteu en el temps. Expliqueu-li el dia i l'hora que és. Com a complement podeu portar-li un rellotge, una ràdio, un calendari, fotos o dibuixos.



En situacions on es produeixi una agitació psicomotriu per part del vostre familiar, la contenció mecànica serà imprescindible perquè aquesta agitació podria interferir amb el tractament o amb els dispositius terapèutics.

La contenció mecànica s'avaluarà en cada cas de manera particular i s'utilitzarà com a últim recurs, només quan s'hagin esgotat totes les mesures alternatives per contenir l'agitació del pacient. Aquest procediment respectarà els drets de la persona, la llibertat de moviments, la seguretat i estarà dins del marc legal i ètic actual, realitzant-se seguint un protocol específic.

Repòs i son

És freqüent que durant l'estada en l'SMI li canviï el ritme de somni al seu familiar. Aquest fet pot afavorir l'aparició d'un estat temporal de confusió i desorientació anomenat deliri. Pot consultar amb la infermera la possibilitat de portar-li taps per a les oïdes.

Cures i higiene personal

Diàriament l'equip assistencial realitzarà les cures d'higiene personal al vostre familiar.

Si esteu interessat a col·laborar en les seves cures, podeu comentar-ho amb l'equip assistencial.

Necessitem que porteu:

Un necesser per a la higiene personal del vostre familiar que ha de contenir: pinta, raspall de dents i dentífric, colònia, desodorant, crema hidratant, xampú...

Teniu a la vostra disposició un servei de barberia i podologia: Lucia.

Truqueu al telèfon 605075582, per concertar cita i preu del servei.

Horari: dimarts de 09.00 a 12.00 hores.

Com ha d'anar vestit el vostre familiar

Durant la seva estada a l'SMI, no li caldrà cap tipus de roba, se li posarà un llençol o una bata, depenent de la seva autonomia.

Per a quan pugui asseure's, és important que tingui unes sabatilles tancades i també una bata.



Control i manteniment de la temperatura

Les fluctuacions de temperatura en el teu familiar poden ser degudes a diverses circumstàncies. En aquests casos, per ajudar a regular la temperatura corporal i mantenir-la dins dels límits normals, pot ser necessari ajustar la seva vestimenta, cobrir-lo més o menys, i aplicar tractaments com compreses d'aigua freda o utilitzar dispositius com mantes d'aire calent o fred.

Com es pot comunicar

Si el vostre familiar està intubat, li pot resultar difícil comunicar-se. Tingueu paciència i intenteu formular-li preguntes senzilles que es puguin respondre amb un sí o un no. Amb el pas dels dies, la comunicació es tornarà més fluida.

En situacions en què s'utilitza ventilació amb mascareta o cànules nasals d'alt flux, és preferible evitar que la persona parli mentre ho porta posat; el fet de parlar pot provocar l'escapament d'aire, i això pot crear una sensació de manca d'aire a la persona que la porta.

Com a alternativa, quan el vostre familiar estigui despert, podeu portar-li una llibreta per facilitar la comunicació. El personal de l'SMI procurarà proporcionar-vos una pissarra o un abecedari per ajudar en aquest procés. També posaran a la vostra disposició una làmina plastificada amb pictogrames que conté preguntes i respostes freqüents, que pot ser molt útil per millorar la comunicació.



Recordeu portar-li les ulleres i els audíofons en cas que els necessiti; l'equip assistencial sol sol·licitar-ho per assegurar-se que el vostre familiar disposi dels recursos necessaris per comunicar-se de manera efectiva.

Oci i diversió

Si el vostre familiar està despert agrairà que li proporcioneu una ràdio, el diari, un llibre o alguna revista que sigui del seu grat per fer més agradable l'estada en l'UCI.

Pregunteu a la seva infermera la possibilitat de portar-li aparells electrònics (sempre amb auriculars), com per exemple: ordinador portàtil, telèfon mòbil o tauletes. (Consulteu-ho prèviament).



Creences i valors

Si el vostre familiar o vostè necessiten portar algun objecte amb significat religiós o espiritual o, per exemple, alguna fotografia, dibuix, etc..., consulteu-ho amb la infermera responsable i buscarem el lloc més adequat per posar-ho.

Per motius de seguretat i higiene no es permet l'entrada de flors ni plantes.

Dinàmica i normativa de l'UCI

Visites

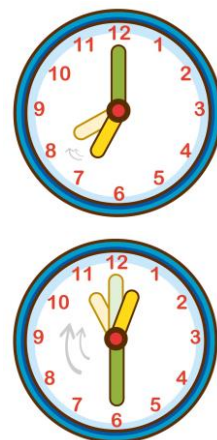
L'SMI és un servei de portes obertes les 24 hores, tot i respectar les hores de descans del pacient i el temps que els professionals requereixen per fer les cures i proves diagnòstiques, que sol ser entre les 08.00 i les 12.00 hores. L'horari de visites recomanat és el següent :

- 07.00 – 08.00 h. Primera finestra possible de visita de familiars.
- 08.30 – 12.30 h. En aquest horari es fan les higiènes als pacients, les proves diagnòstiques i terapèutiques, i es passa visita.

Us recomanem que aprofiteu aquestes hores per descansar, per fer gestions o altres activitats; si opteu per quedar-vos, espereu-vos a la sala d'espera per facilitar la feina de l'equip assistencial.

- 12.30 – 23.00 h. Segona finestra de visites i acompanyament familiar.

A l'ingrés del vostre familiar se us sol·licitarà als acompanyants habituals els telèfons personals per a enregistrar-los a l'ordinador, per si calgués localitzar-vos de manera urgent en algun moment durant l'evolució del pacient.



Acompanyament familiar

Recomanem l'entrada de màxim dos acompanyants per habitació, que podran intercanviar-se amb altres familiars durant l'horari de visites. El canvi es farà fora de la Unitat. Eviteu quedar-vos fora del box o en els passadissos per tal de respectar la intimitat de la resta de pacients.

Els horaris pactats poden ser modificats en qualsevol moment segons les necessitats del servei.

Us demanem que mantingueu un to de veu baix en conversar per limitar el nivell de soroll a la Unitat i evitar molestar a les persones ingressades. De la mateixa manera, és important respectar la intimitat dels pacients: no entreu ni mireu l'interior de les altres habitacions.

Com a mesura important per a prevenir les infeccions cal que recordeu rentar-vos les mans amb el gel hidroalcohòlic abans d'entrar i sortir de l'habitació.

En situacions en què el vostre familiar requereixi alguna mesura especial de protecció, la infermera us indicarà quin és.

Visites de menors

L'entrada de nens a l'SMI està permesa, tot i que no es recomana l'entrada als menors de 12 anys. Cal tenir en compte:

- La decisió que el nen entri serà dels seus pares o tutors legals.
- Si desitgen que el nen entri, és necessari informar la infermera responsable del pacient perquè pugui atendre'l adequadament durant la visita.
- El menor entrarà acompanyat d'un adult que li doni suport, el vigili i l'ajudi, per tal que la visita sigui satisfactòria.
- Cal garantir que el nen no envaeixi la zona d'altres pacients ingressats aliens a ell.



Informació

La informació assistencial es donarà diàriament en l'horari de visites del migdia, entre les 12.30 i les 14.30 hores, normalment dins del mateix box o a la sala d'informació. S'evitarà fer-ho a la sala d'espera o als passadissos, per tal de preservar la confidencialitat del pacient.

- Es recomana que sempre es doni la informació mèdica als mateixos familiars, com a mesura d'evitar malentesos, i per facilitar l'eficàcia de la transmissió de la informació.
- La informació mèdica serà proporcionada per part de l'equip mèdic responsable del pacient. Els dies festius i els caps de setmana, la informació us la facilitarà el metge de guàrdia.
- La infermera us informará sobre les cures i les necessitats del vostre familiar.

A més, durant els altres períodes de visita de tarda i nit, la infermera us proporcionarà, si ho desitgeu, informació més actualitzada sobre les necessitats i les cures del vostre familiar, i us ajudarà a resoldre els dubtes que tingueu.

Amb la finalitat de mantenir la confidencialitat de l'estat del vostre familiar, no es donarà informació via telefònica, excepte si prèviament s'ha acordat amb l'equip assistencial fer-ho d'aquesta manera. En cas de produir-se un canvi important en l'estat del vostre familiar o quan sigui necessari el vostre consentiment per a realitzar-li algun procediment, sí que se us contactarà per aquesta via.



Les dades del vostre familiar ingressat en l'SMI s'inclouran en una base de dades per al control de l'activitat del Servei, així com per al seguiment de diferents tipus de malalties, l'evolució dels efectes o esdeveniments adversos, entre altres, amb la finalitat d'augmentar la qualitat de l'atenció. Aquestes dades seran tractades amb extrema confidencialitat, sense possibilitat d'identificació del pacient de manera directa. En concordança amb la Llei de protecció de Dades, heu de fer-nos saber si desitgeu que aquestes dades siguin excloses d'aquesta base.

Utilització de dispositius mòbils i enregistrament de fotografies

Es permet l'ús responsable del mòbil per preservar el descans i la intimitat dels pacients. Tingueu en compte:

- Mantingueu el mòbil silenciats en tot moment.
- Si desitgeu parlar a pel mòbil, us demanem que ho feu fora de la Unitat.



Per garantir la privacitat dels pacients i el bon funcionament de les prestacions i instal·lacions sanitàries, en aquest centre està prohibida la presa de fotografies i la gravació de vídeos mitjançant qualsevol dispositiu, segons la Llei 5/1982 de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.

D'altra banda, aquesta normativa s'acull a la Llei 14/1986, del 25 d'abril, general de sanitat: Carta de drets i deures de la ciutadania en relació amb la salut i l'atenció sanitària. Punts: 3) Deures relacionats amb l'accés al sistema sanitari: deure d'utilitzar de manera responsable les instal·lacions i els serveis sanitaris, així com respectar els horaris programats i les normes dels centres on els atenen; 4) Drets relacionats amb la intimitat i la confidencialitat.

Traslats

Durant l'estada en l'SMI, el vostre familiar pot ser traslladat per a fer-li proves diagnòstiques, a quiròfan (si ho necessités), a una altra unitat o a una planta d'hospitalització quan la seva situació mèdica s'hagi estabilitzat i no requereixi les cures de l'UCI.

Sempre que sigui possible, sereu informats del trasllat amb anterioritat, probablement, via telefònica. No obstant, en les ocasions que no puguem avisar-vos amb temps, podria ser que quan vingueu a visitar al vostre familiar no el trobeu a l'habitació. Si és així, no us alarmeu, immediatament el personal sanitari us informará d'on es troba i us resoldran qualsevol dubte sobre aquest tema.

Tinc el meu familiar ingressat a l'UCI

Com estic jo

La família és un sistema format per persones amb una història en comú, relacionades profundament de tal manera que, quan a un dels seus membres l'afecta una situació desfavorable, això repercuteix en els altres de manera negativa: altera l'estructura de la família, la seva rutina diària i el seu funcionament habitual.

Aquest desequilibri de la dinàmica familiar juntament amb el no saber què té o què passarà amb el vostre familiar pot fer que presenteu, segons el moment, sentiments de xoc (no saber què fer ni com reaccionar), negació (creure que el que passa no és veritat), empipament, preocupació, esperança, culpa, ansietat i por.

Per aquesta raó, l'equip de professionals que treballem en l'SMI ens esforcem a cada moment per donar una assistència de qualitat al vostre familiar, però també ens preocupem pels familiars, per disminuir aquests sentiments negatius (si els teniu) i per ajudar-vos a passar aquesta situació de la millor manera possible.



Què puc fer per sentir-me millor

L'ingrés del vostre familiar a l'UCI pot tenir repercussions en el vostre dia a dia, ja que probablement l'estrès que comporta us provoqui alteracions del son i en l'estat d'ànim. Per això us recomanem que intenteu assegurar un mínim d'hores de descans diari i que mantingueu uns hàbits saludables.

El descans és important

Heu de procurar prendre-us petits espais de temps per desconnectar i dormir prou per sentir-vos descansat. Quan una persona està cansada és més propensa a sentir-se nerviosa i a veure les coses des d'un punt de vista pessimista; li costa resoldre problemes i fins i tot pot augmentar la sensació de dolor o pot descompensar malalties cròniques com la diabetis o la hipertensió, entre d'altres. A més, és més difícil prendre decisions i ajudar al vostre familiar a recuperar-se.

És possible que a causa de les preocupacions que tingueu en aquests moments us costi agafar el son. Si teniu dificultats per dormir que es prolonguen en el temps, i no se solucionen amb els consells infermers, us recomanem acudir al vostre Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència.

El menjar

Seguir una dieta equilibrada us ajudarà a sentir-vos millor. Eviteu consumir sovint entrepans, menjar precuinat i abusar de begudes excitants o amb gas, com el cafè i els refrescos.



Pregueu-vos temps per menjar, mengeu fruita i verdura cada dia i begueu un mínim de 1,5 litres d'aigua al dia (excepte si el vostre metge us ha indicat una altra quantitat).

Si seguïu una dieta especial procureu no saltar-vos-la; si ho feu de manera freqüent pot descompensar malalties com la hipertensió arterial o la diabetis.

No us quedem amb dubtes: pregunteu sempre el que vulgueu saber

Els professionals de l'UCI, amb aquesta guia i les converses diàries, us mantindrem informats de la situació del vostre familiar. Tot i això, és important que ens feu saber tots els dubtes que tingueu.

Segons el tema a tractar, especialment el que fa referència al diagnòstic, pronòstic i tractament de la malaltia del vostre familiar, serà el metge el professional que respondrà les vostres preguntes. Per a qualsevol un altre tipus d'informació, la infermera podrà explicar-vos el que desitgeu saber.



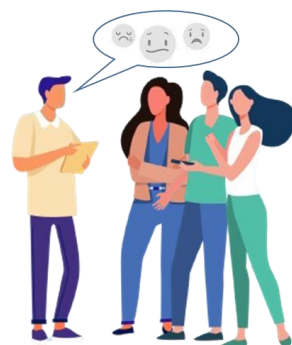
No tingueu por de preguntar, és habitual tenir dubtes o necessitar explicacions sobre determinats temes. És important entendre-ho tot per a poder prendre decisions, quan sigui necessari, més fàcilment.

Us recomanem que escrigueu tots els dubtes que desitgeu preguntar per no oblidar-ho en el moment en què sigueu informat.

Expresseu els vostres sentiments i necessitats

És important que expresseu com us sentiu i què necessiteu per a sentir-vos millor. No us ho guardeu per por de preocupar o de donar feina; la majoria de les vegades expressar-ho ja alleuja i, a més, ajuda a trobar solucions als problemes.

Parleu amb els vostres familiars o amics, i fins i tot amb el personal de l'UCI, nosaltres estem formats per a ajudar-vos. Al Servei podem proporcionar-vos atenció psicològica si ho requereiu. Sol·liciteu informació al personal de la Unitat en cas de necessitar-ho.



Si us agrada escriure, podeu portar un petit diari de què passa cada dia i de com us sentiu. Els diaris poden contribuir a ordenar les idees i, si ho creieu convenient, es poden utilitzar quan el vostre familiar es recuperi per "omplir" els dies o hores que no recorda per haver estat adormit.

Teniu la necessitat de fer alguna cosa pel vostre familiar?

Si desitgeu col·laborar en la seva cura, digueu-li a la seva infermera responsable. Aquesta infermera us indicarà quines són les cures que podeu fer de manera segura en cada moment, per exemple: donar massatges amb crema, donar-li de menjar, moure cames o braços, etc.

Recursos

Justificants i informes

Si necessiteu un justificant de l'ingrés del vostre familiar o algun informe clínic, podeu dirigir-vos a la Unitat d'Atenció a la Ciutadania, situada a la planta baixa de l'Hospital. L'horari d'atenció al públic és de 08.00 a 22.00 hores, de dilluns a diumenge.

Segons la Llei orgànica 15/1999, del 13 de desembre, sobre protecció de dades de caràcter personal, les dades es destinaran únicament a la finalitat medico sanitària que els usuaris requereixin.

Unitat de Treball Social

Si se us planteja alguna problemàtica social, l'Hospital disposa d'una Unitat de Treball Social, situada a la planta baixa, davant dels ascensors. L'horari d'atenció al públic és de 08.00 a 20.00 hores, de dilluns a divendres, no festius.

Unitat d'Atenció a la Ciutadania

En aquesta Unitat, situada a la planta baixa de l'edifici principal, edifici B, se us donarà resposta als problemes, dubtes, suggeriments o reclamacions que tingueu referents a l'assistència que es presta a l'Hospital. També us poden facilitar informació sobre el document de voluntats anticipades, donació d'òrgans, donació del cos, drets i deures del pacient o com fer consultes al Comitè d'Ètica Assistencial i segona opinió mèdica.

L'horari d'atenció al públic és de 08.00h a 22.00 hores.



Contacte

Centralita de l'Hospital: 977295800

Unitat d'Atenció a la Ciutadania: 977295844 | e-correu: atenciousuari.hj23.ics@gencat.cat

Web: www.icscampdetarragona.cat