

Syndrom poszpitalny – jak wrócić do pełni sił po pobycie w szpitalu?

Nawet co drugi pacjent opuszczający szpital może mierzyć się z tzw. syndromem poszpitalnym, którym określa się słabość po pobycie w szpitalu, trwającą – w zależności od stanu zdrowia pacjenta – do siedmiu tygodni od opuszczenia placówki. Zastanówmy się jak go zminimalizować, żeby jak najszybciej wrócić do pełni sił po hospitalizacji.

„Ale zmarniałeś”, „Jaka jesteś bledziutka po tym szpitalu”, „Po szpitalu to człowiek zawsze osłabiony” – któż nie wypowiedział lub nie usłyszał takich słów w kontekście wyjścia ze szpitala? Statystycznie każdy z nas trafi kiedyś do szpitala (każdego roku jest to 6 milionów Polaków!), a co 10 dorosły w wieku 45-65 lat i co 5 dorosły 65+ był w szpitalu w poprzednim roku. Jest pewien paradoks w tym, że szpital to miejsce, które ma nam pomóc, ale jednocześnie może nas osłabić. Szacuje się, że co 5. pacjent ogółem i co drugi pacjent 65+ odczuwa długotrwały spadek sprawności po wypisie. Właśnie ten okres nabytej słabości po pobycie w szpitalu nazywany jest syndromem poszpitalnym – wtedy obserwuje się wyższe ryzyko powikłań, a nawet konieczności powtórnej hospitalizacji.

- Analizy pokazują, że jedynie 10-30% powikłań i rehospitalizacji jest związanych z początkową diagnozą i przyczyną hospitalizacji. Oznacza to, że nawet 9 na 10 pacjentów ponownie trafiających do szpitala w ciągu 30 dni powraca z powodu innych schorzeń. Pacjenci, którzy opuszczają szpital, nawet po krótkiej diagnostyce, mogą odczuwać osłabienie utrzymujące się przez kilka dni, jednak zdarza się, że trwa ono kilka tygodni lub miesięcy. Słabość po hospitalizacji na oddziale intensywnej terapii może utrzymywać się nawet przez kilka lat. Konieczne jest zatem aktywne wspieranie rekonwalescencji pacjentów po pobycie w szpitalu. – mówi dr n. med. Dorota Mańkowska-Wierzbicka, prezes Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu - POLSPEN.

Jak się wzmocnić po pobycie w szpitalu?

Przeciwdziałanie skutkom syndromu poszpitalnego jest możliwe, wymaga jednak wiedzy, chęci i gotowości do działania. Niezwykle ważne w procesie powrotu do zdrowia po hospitalizacji jest odpowiednie żywienie. Wzmocniony w ten sposób organizm szybciej wraca do pełni sił i ma lepsze warunki do regeneracji. Bardzo ważne jest uzupełnienie niedoborów energetycznych i białkowych. Podczas hospitalizacji pacjenci często nie jedzą tyle, ile potrzebują, co może prowadzić do niekorzystnych skutków zdrowotnych. Sprawdzono, że podczas hospitalizacji większość pacjentów nie zjada nawet połowy posiłku! Kluczowe jest, aby po wypisie pacjenci zwrócili szczególną uwagę na zbilansowaną dietę, bogatą w białko, witaminy i składniki mineralne, które wspierają procesy regeneracyjne organizmu. Odpowiednie żywienie to fundament w walce z syndromem poszpitalnym i przyspieszeniu powrotu do pełni sił.

A pacjenci po hospitalizacji nie jedzą tyle ile powinni - zaledwie co druga starsza osoba spożywa właściwe ilości białka a wielu pacjentów opuszczających szpital ma pogorszony stan odżywienia, co zwiększa ryzyko pogorszenia funkcjonowania, utraty niezależności i większej zachorowalności. Białko odgrywa kluczową rolę w procesie regeneracji po hospitalizacji, wspierając odbudowę tkanek, poprawiając funkcje metaboliczne i wzmacniając układ odpornościowy. Gdy dieta pacjenta nie pokrywa zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze, warto skonsultować z lekarzem opcję włączenia żywienia medycznego - doustnych preparatów odżywczych.

W procesie rekonwalescencji oprócz odpowiedniego odżywienia i diety bogatej w białko, warto pamiętać także o innych elementach, przyspieszających powrót do pełni sił. A są to: przestrzeganie

zaleceń lekarza (np. przyjmowanie wszystkich przepisanych leków w odpowiednich dawkach), zadbanie o sen i odpowiednie zarządzanie stresem, a także aktywność fizyczna dostosowana do możliwości.

- Odbudowa utraconej masy i siły mięśniowej trwa długo – przyrost tkanki mięśniowej ok. 1,5 kg trwa średnio aż 6 miesięcy! Dużo zależy od samego pacjenta, nie można się forsować, ale leżenie w łóżku przez cały dzień nie jest korzystne – może powodować osłabienie, zanik mięśni i ogólny brak sił. Ruszać warto się od momentu, kiedy lekarz na to pozwoli. Aktywność musi być dopasowana do możliwości pacjenta, jednak liczy się każdy spacer czy wejście po schodach. Warto, żeby aktywność zajmowała co najmniej 20 minut każdego dnia. Wielu pacjentów ma problemy z równowagą ciała, siłą mięśniową, czasem z normalnym poruszaniem się. Dlatego ważnym elementem terapii pacjentów po hospitalizacji jest fizjoterapia a także codzienna aktywność fizyczna – podpowiada mgr Krzysztof Parysek – fizjoterapeuta z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego im. prof. K. Gibińskiego w Katowicach, który był jednym z ekspertów, biorących udział w opracowaniu nowego poradnika dla pacjenta: [„Wychodzę ze szpitala i... co dalej? Jak wrócić do zdrowia po hospitalizacji”](#), pierwszej publikacji kompleksowo podchodzącej do tematu odzyskiwania sił po pobycie w szpitalu.

Oczywiście pewnych sytuacji nie można przewidzieć i w dużej mierze wiele osób trafia do szpitala nagle, ale ci pacjenci, którzy szykują się do tzw. przyjęcia planowego, mogą odpowiednio przygotować się do pobytu w szpitalu.

O syndromie poszpitalnym pomyśl... przed wizytą w szpitalu!

Przed planowaną hospitalizacją warto wzmocnić organizm. Jak? Skupienie się na zbilansowanej, pełnowartościowej diecie, bogatej w białko, witaminy, składniki mineralne, wspiera w procesie regeneracji. Dlatego tak ważna jest odpowiednia ilość białka w codziennej diecie. Regularna aktywność fizyczna również odgrywa kluczową rolę – codzienne ćwiczenia poprawiają wytrzymałość i siłę mięśniową. Ważne są także nauka i późniejsze stosowanie technik relaksacyjnych, które pomagają zredukować stres związany z nadchodzącą hospitalizacją. Warto zapytać swojego lekarza o włączenie czasowego żywienia medycznego, jako elementu profilaktyki. Żywienie medyczne może dodatkowo wspierać organizm, dostarczając niezbędnych składników odżywczych w skoncentrowanej formie. Dzięki tym prostym krokom organizm jest lepiej przygotowany na wyzwania związane z pobytem w szpitalu, co przyspiesza proces rekonwalescencji.

A po wypisie ze szpitala – działaj!

Warto zatem zdawać sobie sprawę, że aby po chorobie powrócić do aktywnego udziału w życiu codziennym, potrzebne jest odpowiednie działanie. Zwiększamy zatem szansę na pomyślny przebieg procesu rekonwalescencji dzięki 4 krokom:

1. przestrzeganiu zaleceń lekarskich
2. odpowiednim żywieniu
3. odpowiedniej aktywności fizycznej (20 minut dziennie, codziennie!)
4. zadbaniu o sen i zarządzaniu stresem

Etap po pobycie w szpitalu to moment, kiedy organizm potrzebuje dodatkowej troski, ponieważ jest bardziej podatny na różne dolegliwości, często niezwiązane z pierwotnym powodem wizyty w szpitalu. Odzyskiwanie sił po pobycie w szpitalu to proces – wymaga czasu i cierpliwości, a co najważniejsze – zaangażowania!