



# La vita dopo la sepsi

## Ciò che i sopravvissuti e le loro famiglie devono sapere

La sepsi è un'emergenza pericolosa per la vita che avviene quando il corpo risponde ad un'infezione che danneggia i propri organi e tessuti.

### Cos'è la sindrome post-sepsi?

La sindrome post sepsi (PSS) è una patologia che interessa fino al 50 per cento dei sopravvissuti alla sepsi. È una patologia con un'ampia serie di effetti fisici, emotivi e psicologici. Molte persone sopravvissute alla sepsi si riprenderanno completamente, ma è importante sapere che la guarigione e il ritorno alle tue attività giornaliere usuali può comportare mesi o anche anni.

### Chi è a rischio di sviluppare la sindrome post-sepsi?

Qualsiasi persona che sopravvive alla sepsi, indipendentemente dalla sua età, può sviluppare la sindrome post-sepsi. Anche se il rischio di avere la PSS è maggiore tra le persone ricoverate in Reparto di cura intensiva e coloro che hanno trascorso una lunga degenza ospedaliera, qualsiasi sopravvissuto può essere affetto da una serie di patologie definite dalla PSS. Le persone oltre i 65 anni che sono sopravvissute alla sepsi potrebbero essere a maggiore rischio di essere affette da deficit cognitivi e fisici a lungo termine.

### Cosa provoca la sindrome post-sepsi?

La causa della PSS non è completamente compresa. Per alcuni sopravvissuti, l'impatto sul corpo è ovvio, quali amputazioni o disfunzione degli organi. Per altri, gli effetti sono meno visibili ma creano delle sfide significative durante la loro guarigione. Il danno causato dalla sepsi agli organi vitali può comportare un lungo periodo per la guarigione, il che può contribuire allo sviluppo della PSS. Si pensa che la genetica e le patologie croniche possono anche contribuire allo sviluppo o alla severità della PSS.

### La sepsi non finisce alla dimissione dall'ospedale

L'insorgere della PSS può variare molto da persona a persona. Alcune persone possono avere solo uno o due sintomi, ma altre ne possono avere di più.

Alcuni segni e sintomi possono includere:

#### Sintomi fisici

- Difficoltà di deglutizione
- Debolezza muscolare
- Perdita di peso
- Mancanza d'appetito, sapore del cibo diverso
- Unghie fragili e perdita di capelli
- Male o dolori corporei
- Mal di testa
- Disturbi visivi e di linguaggio
- Dolore cronico ai nervi quali formicolio e dolore intensificato nelle estremità
- Dolore articolare e muscolare, compresa la paralisi

#### Sintomi emotivi e psicologici

- Sintomi da disturbo post-traumatico da stress
- Incubi
- Ansia
- Depressione
- Tristezza
- Cambiamenti d'umore
- Mente offuscata
- Difficoltà nel concentrarsi
- Fatica e stanchezza
- Poca memoria
- Concentrazione ridotta
- Difficoltà a dormire
- Attacchi di panico
- Allucinazioni



**I sopravvissuti alla sepsi hanno un maggiore rischio di sviluppare la sepsi di nuovo.**

## Come posso prevenire che la sepsi torni?

I sopravvissuti alla sepsi hanno un maggiore rischio di ricorrenza della sepsi. Il motivo per questo non è completamente compreso ma si pensa che sia dovuto al danno al sistema immunitario che ne risulta.

La sepsi è causata dalle infezioni, quindi prevenirle ridurrà il rischio di sepsi.

Ecco alcuni suggerimenti per prevenire l'infezione:

- Pratica una buona igiene - tieni il corpo e le mani puliti.
- Evita di essere vicino a persone che sono malate.
- Controlla attentamente le ferite, punture d'insetti e tagli; se questi non guariscono o diventano rossi o caldi, prenota un appuntamento con il tuo medico di base.
- Se sviluppi un'infezione, fai in modo di consultare il tuo medico di base e prendi gli antibiotici come prescritto.
- Se vai in ospedale o ti rechi da un medico, assicurati di informarli della tua precedente diagnosi di sepsi.
- Mantieniti al passo con le vaccinazioni, compresa la tua iniezione antinfluenzale.
- Prenditi cura delle tue malattie croniche.
- Mantieni uno stile di vita sano seguendo una dieta sana e bilanciata e facendo esercizio fisico sufficiente da ricostituire le forze.
- Conosci i segni e i sintomi della sepsi, agisci rapidamente e cerca cure mediche immediatamente.



**Per famiglie, assistenti e i propri cari**

## Come puoi aiutare?

**Sii paziente:** La guarigione impiega tempo, e i sopravvissuti alla sepsi potrebbero trovare degli ostacoli o migliorare lentamente. La pazienza e la comprensione sono di grande aiuto nel supportarle durante il processo.

**Fornisci supporto emotivo:** I sopravvissuti alla sepsi spesso lottano contro l'ansia, la depressione, o sentimenti di frustrazione. Sii disponibile all'ascolto, dai incoraggiamento e ricorda che va bene affrontare le cose un giorno alla volta.

**Aiuta con le attività giornaliere:** Compiti semplici che una volta potevano essere facili, come camminare, cucinare, o anche vestirsi, possono sembrare travolgente dopo la sepsi. Aiutare con queste attività può alleviare lo stress e promuovere una guarigione più facile.

**Incoraggiare la riabilitazione fisica e cognitiva:** Molti sopravvissuti alla sepsi traggono beneficio dalla terapia fisica, la terapia occupazionale o gli esercizi cognitivi per recuperare le forze e focalizzarsi. Incoraggiare la partecipazione costante in questi programmi può sostenere la guarigione.

**Rimani informato e coinvolto:** Capire la sindrome post-sepsi e come influisce sulla persona può aiutarti a riconoscere quando potrebbe avere bisogno di più assistenza o quando bisogna festeggiare le piccole vittorie. Andare agli appuntamenti medici con loro o imparare sulla guarigione dalla sepsi insieme può approfondire la tua comprensione e rafforzare il tuo supporto.

## Ulteriori informazioni

<https://www.safetyandquality.gov.au/standards/clinical-care-standards/sepsis-clinical-care-standard/information-consumers>

### Sindrome post sepsi

Sepsis Australia ([australiansepsisnetwork.net.au](http://australiansepsisnetwork.net.au))

### Amputazione

[Your-amputation-journey.pdf](http://Your-amputation-journey.pdf) ([health.wa.gov.au](http://health.wa.gov.au))



Scansiona il codice QR per ulteriori informazioni

## Chiedere aiuto

Essere dimesso dall'ospedale dopo essere sopravvissuto alla sepsi può essere un grande adattamento. La tua guarigione dalla sepsi potrebbe essere impegnativa, travolgente e stressante. Non avere paura di chiedere aiuto

Le informazioni fornite sono solo a scopo informativo. Se sei un paziente che usa questa pubblicazione, dovresti richiedere assistenza a un professionista sanitario quando interpreti questi materiali e li applichi alle tue circostanze personali.



## Sir Charles Gairdner Hospital

- 📍 Hospital Ave, Nedlands WA 6009
- 📞 Informazioni generali (08) 6457 3333
- 📞 Problemi all'udito (TTY) [dispositivo per non udenti, persone con difficoltà d'udito o con deficit di linguaggio] (08) 6457 3900
- 🌐 [scgh.health.wa.gov.au](http://scgh.health.wa.gov.au)

Questo documento può essere messo a disposizione in formati alternativi su richiesta.

© North Metropolitan Health Service 2024