

Lär dig mer om **SEPSIS**

Denna broschyr är framtagen till alla som vill lära sig att förstå sepsis. Fokus i broschyren ligger på att ge stöd och råd till sepsis-drabbade och deras anhöriga.

Introduktion

Cirka 40 000 människor drabbas av sepsis varje år i Sverige, globalt drabbas cirka 19 miljoner årligen. Trots att det är så vanligt, och dödligheten är hög, är kännedomen och kunskapen runt sepsis låg.

Ordet "sepsis" myntades av Hippokrates (ca 460–370 f. Kr.) och betyder förruttnelse på klassisk grekiska. Förr kallades det blodförgiftning. Men det är en föråldrad och felaktig term. Dels är det inte en medicinsk diagnos, dels antyder ordet att det finns bakterier i blodet, men endast i ca 20–30% av alla sepsis-fall kan man påvisa bakterier i blodet. Sepsis är den korrekta termen för detta sjukdomstillstånd.

Sepsis har ofta ett snabbt akut förlopp, något många drabbade och deras anhöriga upplever som skrämmande. Denna broschyr är tänkt att ge stöd åt drabbade och deras anhöriga, både i det akuta skedet och efter hemkomsten från sjukhuset. Vi vill belysa frågor som kan uppstå: Vad händer i kroppen när du drabbas av sepsis? Vilken typ av behandling har du fått? Hur ser livet ut efter sepsis? Vad kan jag som anhörig tänka på?

Denna broschyr är framtagen av Sepsisfondens Insamlingsstiftelse. Mer information om fonden hittar du på sepsisfonden.se.

Innehåll

Sid 4–5 Om sepsis

Sid 6–7 Behandling av sepsis

Sid 8–9 Efter sepsis

Sid 10 Till anhöriga

Sid 11 Stöd efter sepsis

Vad är sepsis?

Sepsis är ett livshotande tillstånd som uppstår när immunförsvaret överreagerar på en infektion i kroppen, och börjar skada kroppens egna organ.

Om sepsis

Hur börjar sepsis?

När du drabbas av en infektion går ditt immunförsvar igång och arbetar för att få bort infektionen. Ibland kan immunförsvaret överreagera eller reagera fel på annat vis, och istället för att bara hantera den lokala infektionen börjar det skada kroppens organ. Man kan jämföra det med att om Sverige skulle bli invaderat av främmande makt, och vi valde att detonera en atombomb över vårt eget land för få bort fienden, så skulle visserligen fienden försvinna, men vi tar också kål på oss själva. Sepsis börjar oftast med en lokal infektion, till exempel lunginflammation, urinvägsinfektion, halsfluss eller sårinfektion. Men du kan också drabbas av sepsis till följd av att du får en infektion efter att du opererats. Ca 70% av alla sepsisfall börjar hemma, 30% är sjukhusförvävade.

Vad händer i kroppen?

När immunförsvaret överreagerar på en infektion utsöndras giftiga substanser i blodet, vilket får blodkärlen att börja läcka, ungefär som en trädgårdsslang med hål i. Detta leder till att blodtrycket sjunker och kroppen får svårt att transportera syre till viktiga organ, vilket i sin tur gör att organ som hjärta, hjärna, lungor, njurar och lever skadas. Du kan då drabbas av det läkarna brukar kalla organdysfunktion eller organsvikt.

När blodomloppet har svårt att transportera syre, börjar hjärtat att pumpa häftigare, du kan därför uppleva att hjärtat slår väldigt fort. Ansträngd andning är också ett vanligt symptom, och är ett annat tecken på att kroppen försöker öka syresättningen. I vissa fall av sepsis har även bakterier från den lokala infektionen spridit sig till blodomloppet. Man kan beskriva sepsis som att du fått en inflammation i hela kroppen.

Tiden avgörande

Tiden är viktig när det kommer till sepsis, varje timme utan diagnos och vård kan få avgörande konsekvenser. Ju tidigare du kommer in till sjukhuset och kommer under vård, desto större är dina chanser för bra utgång. Om du tror att du drabbats, tveka inte – sök vård. Och när du kommer in till sjukhuset, **våga fråga: Kan det vara sepsis?**

Riskgrupper

Generellt gäller att sepsis kan drabba vem som helst. Personer som annars är fullt friska, kan drabbas efter till exempel en vanlig influensa, urinvägsinfektion eller sårinfektion. Men det finns vissa grupper som har en ökad risk att drabbas:

- Gamla och multisjuka
- Diabetiker och personer med leversjukdom
- Personer som genomgått organtransplantation
- Personer med cancer, som genomgår behandling
- Personer med underliggande immunologiska sjukdomar
- Personer som genomgått en operation
- Gravida och nyförlösta kvinnor
- Små bebisar

Känn igen sepsis

När du drabbas av sepsis finns det en rad symptom som du kan vara vak-sam på. Det som kan vara svårt är att symptomen tidigt i förloppet kan vara diffusa och likna andra tillstånd. Var och en för sig behöver dessa symptom inte innebära ett allvarligt tillstånd, men en tumregel kan vara att om du uppvisar två eller flera av dessa symptom så bör du uppsöka vård. Är du osäker, ring 1177 och rådfråga med sjukvårds-upplysningen.

När du tar kontakt med vården:
Våga fråga: Kan det vara sepsis?

- > Skakfrossa och feber
- > Förvirring och sluddrande tal
- > Ansträngd andning
- > Allmän svaghet och muskelvärk
- > Diarré och kräkningar
- > Snabb puls (utan anledning)
- > Lågt blodtryck
- > Svår smärta
- > Låg urinproduktion
- > Fläckar på huden



Behandling av sepsis



Hur behandlas sepsis?

Beroende på hur sjuk du är när du kommer in till sjukhuset, kan skedena i behandlingen se lite olika ut. Men om läkarna misstänker sepsis brukar i regel en av de första saker som sker vara att de tar ett blodprov för att göra en blododling, för att försöka hitta vilken bakterie som orsakat infektionen som lett till sepsis. Detta behöver göras innan några mediciner så som antibiotika eller annan behandling sätts in.

Blododlingen tar 1–3 dagar att få svar på, men det är viktigt att påbörja kampen mot din sepsis direkt. Därför sätts antibiotika in, oftast direkt in i blodet. När läkarna fått svar på din blododling och man lyckats påvisa en bakterie i blodet (sker endast i 20% av alla sepsisfall) kan justeringar göras, så att du får antibiotika som är speciellt effektivt för just de bakterier som orsakat din sepsis.

Blodtryck och syresättning

Eftersom sepsis gör att blodkärlen börjar läcka kan ditt blodtryck vara mycket lågt när du kommer under vård. För att hjälpa dig att få upp ditt blodtryck kan läkarna ge vätska direkt in i blodet. När blodet har svårt att pumpa ut syre i kroppen kan detta även påverka din andning, du andas håftigare än normalt, det är kroppens försök att syresätta sig bättre. Ibland behöver du därför få extra syre genom en syrgasmask. Har du riktigt svårt att andas kan läkarna behöva intubera dig så att du kan få ner syre i lungorna med hjälp av en respirator.



Näring

När du är svårt sjuk i sepsis, kan det vara svårt att få i sig mat och dricka. Ibland behöver patienten sövas under flera dagar, för att kunna klara av det akuta sjukdomstillståndet kroppen befinner sig i. Då krävs att man sätter in näringsdropp, antingen genom näsan ner i magen, eller direkt in i blodet.

Intensivvård – IVA

De flesta som drabbas av sepsis hamnar på en infektionsavdelning eller en så kallad intermediärvårdsavdelning. Men ibland krävs mer avancerad intensivvård, då kan du hamna under några dagar – eller ibland

veckor – på en intensivvårdsavdelning, allmänt kallat IVA. Att hamna på IVA kan vara en skrämmande upplevelse, både för den som drabbas och för de anhöriga. När du hamnar på IVA är läget oftast kritiskt, du har troligen drabbats av det som kallas för septiskt chock, men du kan vara trygg med att du här får bästa möjliga vård. Här finns ett helt team av läkare och sjuksköterskor som under alla dygnets timmar övervakar dina värden och ser till att du hela tiden får rätt vård. De kollar ditt blodtryck, ser till att du syresätter ditt blod, stämmer av hur du svarar på antibiotikabehandling och annan behandling. När du är så här sjuk i sepsis kan dina organ börja svikta, då kan det krävas andra typer av behandlingar, som t ex dialys om dina njurar har skadats.

Vad är ECMO?

När du drabbats av sepsis kan ibland hjärta och lungor bli så skadade att ECMO-behandling blir nödvändig för att du ska överleva. ECMO står för *Extra Corporeal Membran Oxygenation*, vilket betyder syresättning utanför kroppen genom ett membran, det vill säga att man syresätter blodet med en konstgjord lunga. Behovet för ECMO kommer oftast in när respiratorvården inte längre räcker till. Respiratorn hjälper till att fylla

lungorna men gör det bara så långt lungans egen elasticitet räcker till. En sjuk lunga är inte elastisk och ifall den fylls med vätska, klarar inte respiratorn av det längre. Då behövs en ECMO-behandling som kan ta allt från någon dag till flera månader. Tillskillnad från en hjärt-lungmaskin som används vid operationer, är ECMO-maskinen anpassad för långtidsbruk. Syftet med ECMO är att lungorna och/eller hjärtat ska få vila och läka.

Livet efter sepsis

Att komma hem

Efter det akuta sjukdomsskedet, då du kanske hamnat på IVA, följer i regel ytterligare en tid på en intermediärvård-savdelning, infektionsavdelning eller vanlig vårdavdelning. När läkarna bedömer att du är tillräckligt frisk för att klara dig hemma skrivs du ut. Ibland behöver du fortsätta att äta antibiotika i tablettform ytterligare en tid. För många kan hemkomsten vara förenad med olika svårigheter i vardagen. Det tar tid att återhämta sig från sepsis, du har varit mycket sjuk och din kropp, och själ, behöver tid för att komma tillbaka. För många kan det ta veckor eller månader innan man börjar känna sig återställd. För vissa kan det ta längre tid, och dessvärre är det en del som upplever att de aldrig blir helt återställda.

Vanliga upplevelser vid hemkomsten

När du kommer hem är det vanligt att du känner dig väldigt trött och orkeslös. Du kan känna dig svag i kroppen och behöver sova mer än vanligt. Enkla saker som att gå i trappor eller utföra vardagliga saker i hemmet kan snabbt göra dig trött och andfådd, och du behöver vila. Lyssna på

din kropp, den vet vad den behöver för att läka. Du kan också känna att din aptit är påverkad, och kanske har du gått ner i vikt under din sjukhusvistelse. Du behöver näring för att återhämta dig. Ett bra tips är att äta oftare men i mindre portioner, försök att äta sådant du gillar och stoppa in små mellanmål mellan måltiderna. Andra saker du kan uppleva när du kommer hem är:

- Blir lätt irriterad och gråter mycket
- Blir snabbt trött i sociala sammanhang och orkar inte träffa vänner
- Mardrömmar och hallucinationer
- Känner oro för hur sjuk du varit och att det ska hända igen
- Starka och obehagliga minnen från tiden du låg på IVA
- Känner allmän oro och ångest
- Svårigheter att koncentrera dig och glömmet lätt
- Sömnsvårigheter
- Nedstämdhet
- Smärta i kroppen, i t ex leder

Många av dessa upplevelser avtar med tiden och de allra flesta kommer tillbaka till ett normalt liv inom några månader. Men för andra kan det ta längre tid.

Amputering

Vid vissa särskilt allvarliga fall av sepsis kan det bli nödvändigt att amputera delar av eller hela kroppsdelar, så som fingrar, tår, armar och ben. Vid sepsis sjunker blodtrycket, vilket gör att kroppen har svårt att syresätta sig. Kroppen behöver då prioritera de viktiga organen, och därför kan extremiteter som armar och ben få brist på syre. I värsta fall går det så långt att vävnaden dör, och det kan därför bli nödvändigt att amputera. Att mista en kroppsdel kan vara en traumatisk upplevelse. På sista sidan i denna broschyr hittar du mer information kring olika organisationer som kan ge dig stöd.

Effekter på organ

Många blir återställda från sepsis, men det finns de som får mer varaktiga problem med olika organ i kroppen, till exempel:

Njurarna – i vissa fall skadas njurarna så svårt att man får fortsätta med dialys även efter det akuta sjukdomstillståndet.

Hjärtat – kan orsaka bröstsmärtor, och hög puls vid ansträngning, kan oftast behandlas med olika mediciner.

Hjärnan – under din sepsis kan hjärnan fått syrebrist, vilket kan orsaka varaktiga problem, du kan känna att det svårt att tänka klart, koncentrera dig eller komma ihåg saker.

Lungorna – kan också fått varaktiga skador som gör att du blir mer andfådd och har svårt att röra dig på samma sätt som före din sepsis.

Vanliga komplikationer efter sepsis



Muskelsvaghet



Trötthet



Svårt att svälja



Röriga tankar



Koncentrations-svårigheter



Försämrat minne



Sömnproblem



Depression



Ångest

För anhöriga

I det akuta skedet

När någon insjuknar i sepsis är det inte alltid den personen själv inser hur sjuk hen är. Därför är det viktigt att du som anhörig känner av och tolkar symptomen. Känner du inte igen personen, är den förvirrad och talar sluddrigt? Uppvisar den någon av de andra symptom som vi beskriver på sidan 4? Är du osäker, kontakta 1177. Eller sök vård direkt på närmsta akutmottagning. Och vid kontakt med vården, våga fråga: kan det vara sepsis?

Under behandlingen

Som anhörig kan det vara skrämmande att se den man står nära vara så svårt sjuk. Kanske har din vän eller familjemedlem hamnat på IVA och får intensivvård och är uppkopplad på en massa maskiner. Det är lätt att känna sig maktlös i den situationen. Tveka aldrig att fråga personalen om du undrar något, att få höra hur behandlingen går till eller vad de gör just nu kan vara ett bra sätt att processa det du går igenom. Det kan också vara bra att föra en egen dagbok över vad som händer varje dag, det kan också bli ett bra stöd när din anhörig

ska processa det hen varit med om efter hemkomsten. Även om din anhörig är nedsövd kan de höra vad som händer runt omkring dem. Även om du inte får någon reaktion, kan det vara skönt för din anhörig att höra din röst eller känna att du håller dem i handen.

När en patient får intensivvård och kanske ligger i respirator och får starka mediciner kan de ibland drabbas av olika former av hallucinationer och mardrömmar. Det kan vara obehagligt att bevittna som anhörig. Tveka inte att prata med vårdpersonalen, de kan ge dig stöd och råd i hur du kan hantera det du upplever.

Efter hemkomsten

Det är viktigt att förstå att det du precis varit med om har varit en stressfylld upplevelse och när din familjemedlem väl kommer hem kan du både känna lättnad och oro. Du behöver precis som den drabbade processa det du varit med om, och även du behöver vila, för att orka ta hand om din anhörige. Ta kontakt med familj och vänner, och be om hjälp.

Stöd efter sepsis

Gå med i Sepsisforum

När man gått igenom sepsis, som drabbad eller som anhörig, kan det vara skönt att få kontakt med andra som varit i samma situation. På Facebook hittar du en grupp som heter Sepsisforum, där drabbade och deras anhöriga delar tankar och erfarenheter. Sök på [Sepsisforum på Facebook](#).

Ersättning vid skada

Upplever du att du inte fått rätt vård när du drabbats av sepsis? Då kan du göra en anmälan till Löf, som står för Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag, för att få eventuell ersättning. Alla Sveriges landsting och regioner har tecknat patientförsäkring hos Löf. Deras uppdrag är att utreda och lämna ersättning till patienter som skadas i vården. Läs mer på [lof.se](#).

Amputation vid sepsis

Känner du att du behöver stöd och vill prata med någon före eller efter en amputation på grund av sepsis? Då kan du ta kontakt med Coachprojektet, som drivs av Personskadeförbundet RTP. Projektet handlar om att personer som står inför en amputation eller som nyligen blivit amputerade får träffa en coach med egen skadeerfarenhet – det projektet kallar för förebildscoach.

Läs mer på [rtp.se/coachprojektet](#).

Begär ett uppföljningsamtal

Oavsett om du vårdats på IVA eller en vanlig vårdavdelning har du rätt att få ett så kallat uppföljningsamtal. Prata med ansvarig läkare när du ska skrivas ut och se till att du får en tid några veckor efter hemkomst för att prata igenom det du varit med om. Det kan vara till stor hjälp för att hantera dina upplevelser.

Eftervård

De problem du upplever efter sepsis kan vara av både fysisk och psykisk karaktär och det kan ibland vara svårt att hitta rätt hjälp inom vården. En bra början är att ta kontakt med din egen vårdcentral. Där ska de kunna hjälpa dig att få remisser till andra enheter, om du behöver. Använd gärna denna broschyr som stöd i ditt samtal med din läkare på vårdcentralen, berätta vilka komplikationer du upplever och ställ frågan: kan det ha med min sepsis att göra?

Alla bär på en historia

Under Personliga berättelser på [sepsisfonden.se](#) kan du ta del av hur andra som drabbats har upplevt sin sjukdomstid. Sepsis kan drabba vem som helst, och ingången till detta livshotande sjukdomstillstånd kan se väldigt olika ut. Det kan vara till hjälp att läsa andras berättelser, för att bättre förstå sin egen.

Känn igen sepsis

- › Skakfrossa och feber
- › Förvirring och sluddrande tal
- › Ansträngd andning
- › Allmän svaghet och muskelvärk
- › Diarré och kräkningar
- › Snabb puls (utan anledning)
- › Lågt blodtryck
- › Svår smärta
- › Låg urinproduktion
- › Fläckar på huden

Uppvisar du **fler än två symptom**,
tveka inte, sök vård! Och vid kontakt
med vården:

Våga fråga, kan det vara sepsis?



Swish 900 5265
BG 900-5265
sepsisfonden.se