

Post intensive care syndroom (PICS)

Elk jaar worden in Nederland ruim 86.000 mensen opgenomen op een afdeling intensive care (IC). Deze ernstig zieke patiënten kunnen later problemen ontwikkelen als gevolg van de opname op de IC. Deze problemen kunnen niet volledig voorkomen worden en kunnen later ook in de thuissituatie nog klachten geven. Als u een patiënt of naaste bent kan deze folder u helpen om de gezondheidsproblemen van PICS (Post Intensive Care Syndroom) te herkennen en beter te begrijpen. In deze folder leest u tips hoe u de gevolgen van PICS zoveel mogelijk kunt beperken.

Wat is PICS?

PICS (Post Intensive Care Syndroom) bestaat uit gezondheidsproblemen die na de periode van ernstig ziek zijn blijven. Deze problemen kunnen betrekking hebben op het lichaam van de patiënt, maar ook invloed hebben op gedachten en gevoelens. Deze symptomen kunnen ook bij de familie voorkomen (PICS-F). PICS is in 2012 voor het eerst beschreven en staat voor het totaal aan lichamelijke, psychische en cognitieve symptomen die (tot jaren later) bij een grote groep ex IC-patiënten kunnen optreden. Soms zijn deze beperkingen chronisch.

Een beeldende uitleg over PICS kunt via de [deze link](#) (youtube) vinden.

Symptomen

IC verworven spierzwakte

'IC verworven spierzwakte' is spierzwakte, die zich ontwikkelt tijdens een verblijf op de IC. Dit is een algemeen probleem waar heel zieke patiënten mee te maken krijgen en komt veel voor. Bij patiënten die spierzwakte ontwikkelen kan het meer dan een jaar duren om weer volledig te herstellen. Het maakt de vaak voor de hand liggende dagelijkse activiteiten, zoals het verzorgen, aankleden, eten of wandelen, moeilijk.

Overige klachten

Naast de 'IC verworven spierzwakte' kunnen er nog tal van andere klachten zijn zoals slikproblemen, pijn, stijfheid van gewrichten, gewichtsverlies, haaruitval, kortademigheid, vermoeidheid en verminderd

uithoudingsvermogen. Niet alle ex IC-patiënten ervaren dezelfde klachten.

Cognitieve dysfunctie of hersendysfunctie

Dit heeft te maken met herinneren, aandacht, het oplossen van problemen en het organiseren van en het werken aan complexe taken. Na het verlaten van de IC kan 30% tot 80% van de patiënten dit soort problemen ervaren. Bij sommige patiënten verbetert dit in de loop van het eerste jaar na ontslag uit het ziekenhuis; bij andere patiënten herstelt het nooit volledig. Cognitieve dysfunctie kan tot gevolg hebben dat een patiënt niet (meteen) kan gaan werken en/of de balans kan vinden bij het uitvoeren van andere taken die organisatie en concentratie vereisen.

Psychische klachten

Kritiek zieke patiënten kunnen problemen met inslapen of doorslapen ontwikkelen. Zij kunnen nachtmerries en 'valse' herinneringen hebben. Herinneringen aan hun ziekte tijdens een IC-opname kunnen intense gevoelens opwekken. Hun reacties op deze gevoelens kunnen fysiek of emotioneel zijn en er kunnen symptomen van posttraumatische stressstoornis (PTSS) optreden, zoals; het hebben van nachtmerries en ongewenste herinneringen, het gevoel 'opgesloten' te zijn. Patiënten vermijden situaties die gedachten over de IC-opname oproepen of praten liever niet over hun verblijf op de IC. Patiënten kunnen zich ook angstig en/of depressief voelen; dit kan zich uiten in niet meer kunnen genieten van dagelijkse dingen,

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

slapeloosheid, sombere stemming en gedachten aan de dood.

Wat kun je als familie doen om klachten van post-IC syndroom te beperken?

Als naaste kunt u helpen door uw familielid te helpen oriënteren:

- Praat over bekende dingen, mensen en gebeurtenissen.
- Praat over de dag, datum en tijd.
- Breng favoriete foto's en voorwerpen van huis mee.
- Voorlezen aan het bed. (Bij patiënten met niet aangeboren hersenletsel waarbij sprake is van prikkelreductie wordt bovenstaande in overleg met de verpleegkundige gedaan.)
- We adviseren een dagboek bij te houden en eventueel foto's van uw naaste te maken. Dit kan uw naaste helpen te begrijpen wat er gebeurd is, en kan tevens helpen gedachten te structureren en gevoelens te kunnen begrijpen en plaatsen.

Wat kunt u als patiënt zelf doen?

- Zorg voor een dagstructuur.
- Goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning.
- Maak dagelijks buiten een wandeling; Dit is goed voor uw conditie/spierkracht en hersenfuncties.
- Zorg voor een goede nachtrust en dag-nachtritme. Bij problemen kunt u de website thuisarts.nl raadplegen.
- Houd een weekboek bij. Zo kunt u zien dat u vooruit gaat; ook al bemerkt u dit zelf niet altijd of vindt u het herstel niet snel genoeg gaan.

Kunnen familieleden ook PICS klachten ontwikkelen?

Kritieke ziekte is een familiecrisis. Door gevoelens van angst en onzekerheid hebben familieleden soms de neiging hun eigen gezondheid te verwaarlozen. Door de opname op de IC moet de familie soms over

belangrijke, overweldigende zaken beslissingen nemen. Doordat de rolverdeling verandert, en soms ook het karakter, kan dit ook veel impact hebben op de relatie. Hierdoor kunnen de familieleden geestelijke gezondheidsproblemen krijgen, zoals depressie, angst en PTSS.

Hoe kunnen familieleden de kans op het ontwikkelen van PICS verminderen?

Het is belangrijk dat u als naasten goed voor uzelf zorgt. Dit kan niet genoeg worden benadrukt. De behoeften van uw ernstig zieke familielid zijn belangrijk, maar uw wensen zijn net zo belangrijk. Als u zich goed voelt, heeft u de fysieke en emotionele kracht om uw familielid te ondersteunen en dit heeft een positief effect op het herstel van uw naaste. Eet goed, neem zoveel mogelijk rust, lichaamsbeweging en zoek steun. Het ziekenhuis heeft naast maatschappelijk werkers ook pastorale hulpverleners die kunnen helpen.

Na het verlaten van de intensive care en ziekenhuis

Na een opname op de intensive care wordt u meestal overgeplaatst naar een verpleegafdeling. De afdeling waar u heen wordt verplaatst is een afdeling passend bij de gezondheidsproblematiek waarvoor u verpleegd wordt. Dit kan soms een grote overgang zijn. De continue bewaking die u kreeg, wordt niet meer geboden. Ook heeft een afdelingsverpleegkundige meer patiënten onder zich dan een verpleegkundige op de intensive care. De reden dat u wordt overgeplaatst is dat uw gezondheidstoestand deze intensive zorg niet meer nodig bent. U mag erop vertrouwen dat de arts daar over na gedacht heeft. Om de overgang goed te laten verlopen wordt er een schriftelijke en mondelinge overdracht gedaan.

Als u langer dan 72 uur bij ons hebt gelegen komt meestal de dag na overplaatsen de verpleegkundige van de IC nog bij u langs om

te kijken hoe het met u gaat en of de overdracht voor de afdeling duidelijk is. Na ziekenhuisopname wordt u na ongeveer drie maanden gebeld door onze werkgroep nazorg. Zij zullen de IC opname met u bespreken en kijken of u extra begeleiding nodig heeft om de opname te verwerken en/of weer zoveel mogelijk op het oude gezondheidsniveau te komen. Aangezien verschijnselen van PICS zich pas na een jaar aan merkbaar zijn, bellen ze u na een jaar na de opname op de intensive care nogmaals. Heeft u in de tussentijd vragen, opmerkingen of wilt u een afspraak maken mag u altijd contact met de afdeling IC opnemen.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met ZGT via telefoonnummer 088 708 35 95.

Relevante websites voor meer informatie of lotgenotencontact

- zgt.nl/intensivecare
- fcic.nl
- icconnect.nl
- youtube.com

Contactgegevens

ZGT
Zilvermeeuw 1
7609PP Almelo
Looproute 1.10

Tijdens kantoortijden belt u met het secretariaat: 088 708 35 92.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.