

Mentaal herstellen na IC-opname voor patiënten en hun naasten

U krijgt deze folder omdat u op de intensive care (IC) van ZGT opgenomen bent geweest. Een ziekenhuisopname kan een heftige gebeurtenis zijn. U zult thuis verder moeten herstellen. In deze folder vindt u tips die u kunnen helpen met mentale verwerking van een ziekenhuisopname. Hieronder vindt u in het kort de belangrijkste onderdelen van mentale verwerking.

Mentale verwerking na ziekenhuisopname

Niet alleen lichamelijk hebt u tijd nodig om te herstellen, misschien hebt u hier ook al begeleiding bij. Ook mentaal hebben mensen tijd nodig om bij te komen van deze periode in het ziekenhuis. In deze folder staan onderwerpen waar u of uw omgeving last van kan hebben na ziekenhuisopname. Leest u de informatie rustig door en bedenk of er onderwerpen zijn die ook bij u spelen. De tips kunnen u ook verder helpen.

Leren vertrouwen op uw lichaam

Veel mensen hebben uitgekeken naar hun ontslag uit het ziekenhuis en terugkeer naar huis. Tegelijk brengt het naar huis gaan ook spanning met zich mee. In het ziekenhuis is er een heel medisch team dat voor u zorgt en u in de gaten houdt, terwijl dat thuis niet het geval is. Het vertrouwen in uw eigen lijf is vaak veranderd door de opname. Het kost tijd om dat vertrouwen weer op te bouwen. Bespreek uw zorgen met uw medisch specialist in het ziekenhuis, of maak eventueel een afspraak met uw huisarts om uw zorgen te bespreken. Uw medisch specialist kan met u meedenken welke signalen van uw lichaam u serieus moet nemen en welke signalen passend zijn bij herstel.

Valkuil: soms kunnen uw eigen verwachtingen in de weg staan

Te hoge verwachtingen

U wilt thuis zo snel mogelijk uw oude leven weer oppakken en zoveel mogelijk zelf doen. Maar het opbouwen van uw conditie kost tijd. Niemand kan direct het oude leven en ritme weer volledig oppakken.

Te lage verwachtingen

U bent (te) voorzichtig met de draad weer op te pakken, bijvoorbeeld bang om buiten adem te raken. Het helpt als u stap voor stap weer wat meer gaat bewegen en uw activiteiten uitbreidt. Niet te veel doen, maar zeker ook niet te weinig. Als u het moeilijk vindt om zelf een plan te maken hoe u steeds meer gaat oppakken, neem dan contact op met uw huisarts. De huisarts kan u helpen.

Verwerken van indrukken na ziekenhuisopname

Thuis begint vaak het verwerken van de ziekenhuisopname. Het kan dus heel goed dat u de eerste tijd nog vaak terugdenkt aan de ziekenhuisopname. Voor sommigen komt dit juist pas op een veel later moment. Bij het verwerken kunt u allerlei emoties voelen. U kunt zich angstig, verdrietig, boos of schuldig voelen. Of u kunt zich juist opgelucht voelen. Sommige mensen dromen levendig over de gebeurtenissen in het ziekenhuis. Dit zijn normale reacties. Het betekent dat u de zware periode aan het verwerken bent.

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

Tips

- **Stop de gevoelens niet weg.** Ga niet piekeren over deze gevoelens. Erken ze, maak er ruimte voor en praat er met anderen over.
- **Hebt u deze gevoelens niet?** Dat kan natuurlijk ook: iedereen verwerkt dit op zijn of haar eigen manier.
- **Hoe gaat u normaal om met problemen?** Bedenk eens: is uw reactie passend bij uw karakter? Of leert u een nieuwe kant van uzelf kennen?
- **Uit uw gevoelens.** U kunt bijvoorbeeld over uw gevoelens praten, schrijven, nadenken tijdens een wandeling of u kunt muziek luisteren die past bij uw stemming op dat moment.

Concentratie en geheugen

Naast emotionele gevolgen hebben veel mensen ook concentratie- en geheugenproblemen. Deze kunnen vervelend zijn in het dagelijks leven. Bij veel mensen verminderen deze klachten na een tijd helemaal, of zijn ze veel minder. Activiteiten zoals televisiekijken, lezen en het voeren van gesprekken kunnen tijdelijk vermoeiender zijn dan u van uzelf gewend bent. Probeer om lichamelijke en mentale inspanningen en ontspannende activiteiten af te wisselen. Wanneer echter de concentratie- en geheugenklachten lang aanhouden en u in uw bezigheden blijven hinderen, dan adviseren wij om hierover contact op te nemen met uw huisarts.

Communicatie

U hebt mogelijk tijd nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Maar ook op uw naasten heeft de opname mogelijk indruk gemaakt. Ze hebben zich waarschijnlijk zorgen gemaakt of zijn zelf ziek geweest. Na een ingrijpende gebeurtenis is het goed om met elkaar een manier te vinden om daar aandacht voor te hebben. Soms kan dat even zoeken zijn. Iedereen verschilt in hoeveel we praten over ingrijpende gebeurtenissen. Zoek

met elkaar een manier om hiermee om te gaan. Verdiep je in elkaar, toon interesse in elkaars beleving en respecteer elkaars eigen manier van verwerken.

Valkuil

U wilt anderen niet ongerust maken.

U vertelt bijvoorbeeld liever niet dat u nog klachten hebt of dat u zich zorgen maakt daarover. Vaak gaan uw naasten dan juist erg op u letten en zich meer zorgen maken. Wees open naar uw naasten over hoe u zich voelt. Het helpt ook om te vertellen wat u graag wilt dat ze doen, bijvoorbeeld naar uw verhaal luisteren of juist niet de hele tijd met uw gezondheid bezig zijn, maar juist afleiding bieden.

Tips

- **U hoeft niet aan iedereen uitgebreid te vertellen hoe het met u gaat.** Mensen die u kent zullen vast aan u vragen hoe het gaat. Maar het is prima als u niet telkens wilt vertellen over hoe het was en hoe het gaat.
- **Bedenk wat u wel en niet wilt vertellen.** Ga na wat u zelf prettig vindt en bedenk enkele reacties aan mensen, zodat u al een antwoord klaar hebt als ze ernaar vragen.

Waar kunt u terecht als de verwerking vastloopt?

Allereerst: gun uzelf de tijd voor herstel, lichamenlijk en mentaal. Veel mensen merken dat de klachten steeds verder afnemen. Maar dit kost tijd. Het is normaal dat de verwerking van een heftige gebeurtenis weken tot maanden duurt en soms later ook nog weleens op kan spelen. Het helpt niet om te vroeg uit voorzorg al behandelingen te volgen. Dit kan de verwerking in de weg staan op het moment dat u er zelf ook wel uitkomt. Maar soms blijven er klachten, waarbij u er alleen niet helemaal uitkomt of die u erg in de weg zitten. Denk bijvoorbeeld

aan angst of somberheid die u tegenhoudt de draad weer op te pakken. Als u merkt dat na ongeveer 6 weken de klachten niet verminderen, of u last houdt van nachtmerries of herbelevingen, neem dan contact op met uw huisarts. Bespreek met uw huisarts waar u last van hebt, hij of zij kan met u meedenken wat de beste hulp is bij uw klachten.

Informatie voor de naasten

Als uw naaste wordt opgenomen op de IC, is dat voor u een zware tijd waarin er veel op u afkomt. Dit kan leiden tot angst, verdriet, spanning en onzekerheid. Dit zijn heftige gevoelens.

Wat kunt u zelf doen?

Probeer genoeg rust te nemen en gezond te eten. Deze onzekere periode moet u goed kunnen volhouden. Daarnaast is het belangrijk om te kijken of er mensen in uw omgeving zijn die u, op afstand, kunnen steunen. Slachtofferhulp Nederland en de patiëntenvereniging voor ex-IC-patiënten en hun naasten (FCIC/ IC Connect) nemen een deel van de ondersteuning aan naasten van IC-patiënten over van de ziekenhuizen. U kunt contact opnemen voor emotionele ondersteuning, praktische ondersteuning en advies.

Emotionele ondersteuning, informatie en advies voor naasten van IC-patiënten en nabestaanden

Slachtofferhulp

Telefoonnummer: 088 746 00 90 (maandag
t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)

slachtofferhulp.nl/ic



Voor vragen van voormalig IC- patiënten en naasten

FCIC/ IC Connect

Telefoonnummer: 088 505 43 09

icconnect.nl/



Contactgegevens

ZGT

Zilvermeeuw 1

7609PP Almelo

Tijdens kantoor tijden belt u met het
secretariaat van de afdeling medische
psychologie via telefoonnummer:
088 708 53 11.