

Post intensive care syndroom (PICS)

Elk jaar worden in Nederland ruim 86.000 mensen opgenomen op een intensive care (IC) afdeling. Deze ernstig zieke patiënten kunnen later problemen ontwikkelen door de opname op de IC. Deze problemen kunnen we niet helemaal voorkomen. Ook wanneer u thuis bent kunnen deze 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. Dit kunnen lichamelijke klachten zijn, maar ook invloed hebben op gedachten, gevoelens en het geheugen. Deze symptomen kunnen ook bij uw familie voorkomen (PICS-F). PICS staat voor het totaal aan deze lichamelijke, psychische en cognitieve symptomen die (tot jaren later) bij een grote groep ex IC-patiënten kunnen optreden. Soms zijn deze beperkingen chronisch (blijvend). Een beeldende uitleg over PICS kunt u op www.icconnect.nl vinden.

Symptomen

IC verworven spierzwakte

Een veelvoorkomend gevolg van een opname op de IC is een vermindering van spierkracht. 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

Andere klachten die vaak voorkomen bij IC-patiënten zijn slikproblemen, pijn, stijfheid van gewrichten, gewichtsverlies, haaruitval, kortademigheid, vermoeidheid en verminderd uithoudingsvermogen. Niet alle ex IC-patiënten hebben dezelfde klachten.

Cognitieve (verstandelijke) klachten

Dit zijn problemen bij/met het:

- geheugen
- concentreren
- aandacht hebben voor de omgeving
- oplossingsgericht werken
- het organiseren van complexe taken.

Na het verlaten van de IC kan 30% tot 80% van de patiënten dit soort problemen ervaren. Bij veel patiënten verbetert dit in de loop van het eerste jaar na ontslag uit het ziekenhuis. Andere patiënten herstellen niet helemaal. Hierdoor kan een patiënt bijvoorbeeld niet (meteen) weer werken.

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. Reacties op deze herinneringen kunnen lichamelijk (hartkloppingen, zweten) of emotioneel zijn (angstgevoelens, huilen). Er kunnen symptomen van posttraumatische stressstoornis (PTSS) optreden. Voorbeelden zijn: nachtmerries, ongewenste herinneringen of 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, slapeloosheid, sombere stemming en gedachten aan de dood.

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

Naast deze folder bieden wij ook de folder 'Mentale verwerking na IC-opname voor patiënten en hun naaste' van de afdeling medisch psychologie. Hierin staan extra handvatten hoe om te gaan met deze heftige gebeurtenis. Deze is via de website van het ZGT te vinden of op te vragen via de verpleegkundige die voor u zorgt.

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.
- 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.

NB. Bij patiënten met niet aangeboren hersenletsel, waarbij sprake is van prikkelreductie, wordt bovenstaande in overleg met de verpleegkundige gedaan.

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 naasten ook PICS klachten ontwikkelen?

Een opname op de IC is voor alle betrokken en heftige periode. De onzekerheid en machteloosheid zorgen voor veel stress. Ook moet de naaste tijdens de opname op de IC 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. 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, zorg voor 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 goed over heeft nagedacht. Om de overgang goed

te laten verlopen wordt er een schriftelijke en mondelinge overdracht gedaan.

Als u langer dan 48 uur bij ons heeft gelegen komt meestal de dag na overplaatsen de verpleegkundige van de IC bij u langs om te kijken hoe het met u gaat en of de overdracht voor de afdeling duidelijk is.

Ongeveer drie maanden na ziekenhuisopname krijgt u na een uitnodiging van onze werkgroep nazorg. Hierin wordt u uitgenodigd voor het nazorgtraject van de Intensive Care. Het staat u vrij om hier gebruik van te maken, maar wij raden deze van harte aan. Hiervoor worden geen kosten bij u in rekening gebracht.

In het nazorgtraject kunt u uw ervaringen van de opname bespreken. We kijken samen met u of er extra begeleiding nodig is voor de verwerking ervan of voor het lichamenlijk herstel.

Aangezien verschijnselen van PICS in sommige gevallen pas na een jaar na opname tot uiting komen, kan het zijn dat u dan pas behoefte heeft aan nazorg. Ook dan bent u van harte welkom om contact met ons op te nemen. Zit u in ons nazorgtraject, dan wordt er automatisch rond deze tijd contact met u opgenomen.

Heeft u in de tussentijd vragen, opmerkingen of wilt u een afspraak maken dan mag u altijd contact met de afdeling IC opnemen.

Relevante websites voor meer informatie of lotgenotencontact

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

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan tijdens kantooruren contact op met de IC via telefoonnummer 088 708 35 92.

Contactgegevens

ZGT Intensive Care
Zilvermeeuw 1
7609PP Almelo
Looproute 1.10

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.