Post Intensive Care Syndroom (PICS)

U bent opgenomen geweest op de afdeling intensive care. Dit is voor u en uw naasten een ingrijpende periode geweest. Door deze ingrijpende periode kunt u last krijgen van:

- lichamelijke klachten
- psychische klachten en
- cognitieve (verstandelijke) klachten.

Deze klachten samen worden het Post Intensive Care Syndroom (PICS) genoemd.
Deze folder informeert u over wat PICS in kan houden en wat u eraan kunt doen. De klachten zijn niet voor iedereen hetzelfde.

Lichamelijke klachten

Lichamelijke klachten die het meest voorkomen na een IC opname zijn: vermoeidheid, verlies van spierkracht en een slechtere conditie. Deze klachten worden vooral veroorzaakt door verlies van spierweefsel doordat u lang heeft gelegen en niet actief was. En ook doordat uw lichaam veel energie heeft verbruikt om te herstellen.
Hoeveel last u van deze klachten heeft, heeft te maken met:

- de ziekte die u doorgemaakt heeft
- hoelang u op de IC opgenomen bent geweest
- hoe uw conditie voor de opname was

Ook verschilt het per persoon hoeveel last iemand van de klachten heeft.

Intensive Care Unit- Acquired Weakness (ICU_AW)
Naast de lichamelijke klachten kunt u ook last krijgen van spierzwakte door uw IC opname (ICU-AW). De oorzaak voor het ontwikkelen van ICU –AW is niet geheel duidelijk. Deze spierzwakte ontstaat wel doordat u ernstig ziek was en komt vaak voor tijdens en na een IC opname. Deze spierzwakte zorgt vaak voor moeite met bewegen, krachtsvermindering en

stoornissen in het gevoel. U kunt hierdoor moeite hebben met het verrichten van de dagelijkse activiteiten, zoals zich verzorgen, slikken, eten en naar het toilet gaan. Hier kunt u veel last van hebben en het kan ervoor zorgen dat u afhankelijk bent van anderen. Het herstel kan wel een jaar duren.

Psychische klachten

Doordat u ernstig ziek was en door uw opname op de IC, kan uw geest ook ontregeld raken. U kunt last krijgen van onrust, dromen en hallucinaties die als heel echt ervaren worden. Ook als u weer thuis bent kunt u hier nog last van hebben. Deze plotseling ontstane verwardheid wordt delier genoemd. Een delier komt vaak voor op een IC afdeling, de ervaringen kunnen mooi zijn, maar juist ook vaak beangstigend.
Iedereen ervaart zijn IC opname en het zo ernstig ziek zijn anders. Soms herinnert iemand zich niet veel van alle gebeurtenissen of men probeert ze te vergeten. Voor een ander kan de ernstige situatie als heel traumatische ervaren worden en kost het tijd om te accepteren wat er gebeurd is.

Cognitieve klachten

De cognitieve klachten zorgen voor verstoringen in het geheugen, de aandacht en de mogelijkheid om problemen op te lossen. Hierdoor komt het voor dat het niet lukt om de balans te vinden bij het uitvoeren van taken waarbij organisatie en concentratie nodig zijn. Veel mensen die langer op een intensive care gelegen hebben, vinden het dan ook moeilijk om een boek te lezen of een film te volgen.
Deze problemen kunnen ervoor zorgen dat u niet (meteen) kunt gaan werken. Ook bij deze klachten kan het een jaar duren voordat de klachten minder worden of helemaal verdwijnen.

Hulp

Als uw klachten ernstiger worden is het verstandig om professionele hulp via de huisarts te zoeken. Denkt u hierbij aan klachten zoals:

- het opnieuw beleving (nachtmerries, flashbacks)
- het vermijden van herinneringen
- ernstige prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- extreme spanning
- hevige irritatie
- hevige schrikreacties

Wat wordt er gedaan om het PICS te voorkomen?

Om de lichamelijke klachten van PICS zoveel mogelijk te beperken wordt er op de IC zo snel mogelijk begonnen met het oefenen van de spieren en mobiliseren (uit bed komen).
Om te proberen om een delier te voorkomen of om te zorgen dat deze minder ernstig verloopt wordt:

- een normaal dag- en nachtritme aangehouden
- een goede balans tussen inspanning en rust aangeboden
- de patiënt geholpen met het in contact brengen met zijn persoonlijke spullen. Hiermee kan de patiënt geholpen worden zich te herinneren wie hij is en waar hij is. De familie kan persoonlijke spullen meenemen, zoals muziek en foto’s en praten met de patiënt over herinneringen of zomaar over de dag.

Het bijhouden van een dagboek over de gebeurtenissen tijdens de IC opname bijvoorbeeld aangevuld met foto's, blijkt heel goed te helpen bij het verwerken van een ic opname.

Gevolgen van een opname op de IC voor uw naasten

Ook voor uw naasten is een IC opname een stressvolle en heftige periode. Familieleden van patiënten lijden vaak ook aan spanningen net als de patiënt zelf. Zij hebben de opname periode natuurlijk wel anders beleefd. Tot 30 procent van de familieleden ervaart stress, angst, slaapgebrek en symptomen van depressie. De klachten, die in direct verband staan met de IC opname van de patiënt, worden Post Intensive Care Syndroom Familie (PICS-F) genoemd.

Adviezen

Het is belangrijk dat ook de naasten goed voor zichzelf blijven zorgen. Neem voldoende rust. Vraag vooral om hulp bij vrienden en familie en deel uw zorgen en vragen met de verpleegkundigen. Tijdens de opname kunnen zij u helpen en eventueel doorverwijzen naar andere zorgprofessionals zoals de geestelijke verzorging en/of het maatschappelijk werk.

Na uw opname op de IC en uw verblijf in het ziekenhuis

- Heeft u na de opname nog vragen? Dat is het verstandig dat u contact opneemt met uw huisarts voor extra begeleiding.
- U kunt altijd contact opnemen met de afdeling intensive care voor een gesprek om terug te kijken op uw IC-opname. Of om te kijken op de afdeling waar u gelegen heeft.

IC terugkomdag

Twee keer per jaar organiseert de afdeling IC een middag voor patiënten en hun naasten. Dit is afwisselend in Hoofddorp en Haarlem Zuid. Patiënten die in dat jaar op de IC hebben gelegen en langer dan 3 dagen opgenomen zijn geweest krijgen een uitnodiging. Op deze middag kijken patiënten en hun naasten samen met IC zorgverleners terug op de ervaringen die zij hebben opgedaan op de intensive care.

Contact

Intensive Care Haarlem Zuid	(023) 224 4013
Intensive Care Hoofddorp	(023) 224 6015

Meer informatie

- Meer informatie voor ex-IC-patiënten en hun naasten is te vinden op de websites:
- www.icconnect.nl
- www.fcic.nl

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl