



# Revalideren na een opname op IC

---

Elk jaar worden er in Nederland duizenden patiënten opgenomen op een intensive care (IC). Tijdens de Corona (COVID-19) pandemie gaat dit om nog meer patiënten. Na een opname op de intensive care kunt u in meer of mindere mate klachten ervaren. De klachten kunnen ervoor zorgen dat het moeilijk is om het 'normale leven' weer op te pakken.

## **Klachten herkennen en behandelen**

Het is goed om klachten na een opname op de intensive care te herkennen en er rekening mee te houden. Maar het is ook belangrijk om te weten dat er, als de klachten aanhouden, mogelijkheden zijn om hiervoor een behandeling te krijgen. De behandeling kan de klachten verminderen of u leren er beter mee om te gaan. Soms is uitleg aan u en uw naaste genoeg om meer grip op de klachten te krijgen. Soms is meer behandeling of begeleiding nodig.

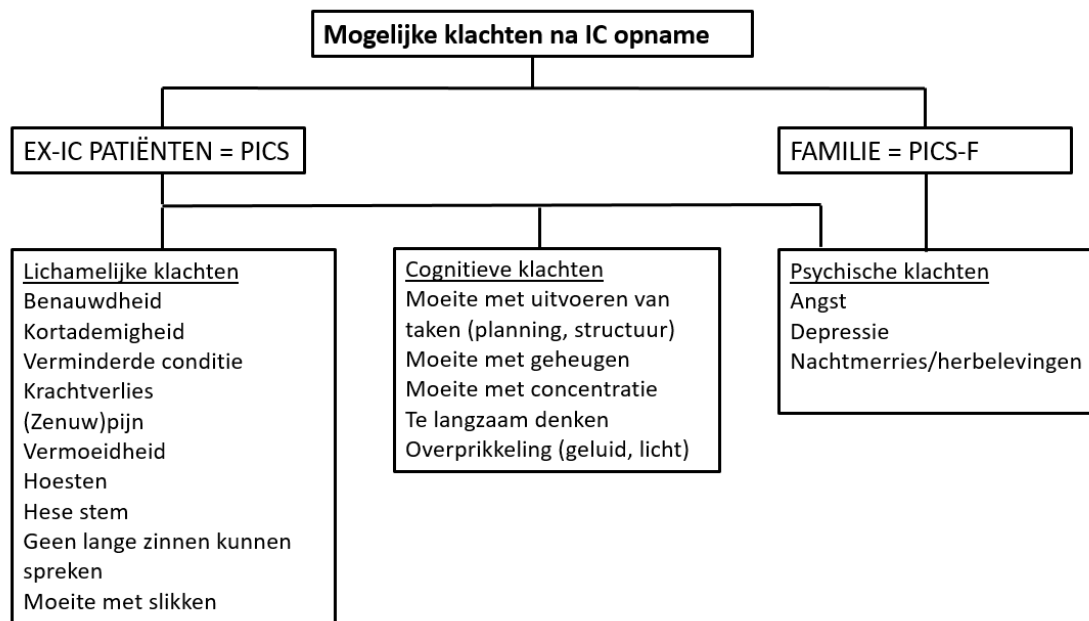
## **Klachten van de longen**

Na een opname door een corona-infectie kunt u extra klachten van uw longen hebben. Heeft u longklachten? Dan heeft u ongeveer 6 weken na uw opname een afspraak met een longarts voor controle van de longfunctie.

## **Welke andere klachten kunt u ervaren?**

Het gaat vaak om lichamelijke klachten zoals spierzwakte en verminderde conditie. Ook kunnen cognitieve klachten, zoals moeite met concentratie en geheugen een rol spelen. Van psychische klachten zoals somberheid en angst, kunnen zowel u als uw naasten last hebben. We noemen dit het Post-Intensive Care syndroom (PICS).

Wilt u hier meer over weten lees dan de folder 'Post Intensive Care Syndroom (PICS)'. De folder vindt u op de website van het Spaarne Gasthuis onder intensive care.



## Wat kunt u zelf doen om klachten te verminderen?

### Informatie uit folders of van websites:

- Lees de folder Post Intensive Care Syndroom (PICS).
  - Op [www.spaarnegasthuis.nl/fysiotherapie](http://www.spaarnegasthuis.nl/fysiotherapie) vindt u informatie over bewegen.
  - Bezoek de website FCIC (Samen de impact van een IC-opname beperken), <http://fcic.nl>.
  - Er is een patiëntenorganisatie IC-connect, voor (voormalig) IC patiënten en hun naasten. Op hun website vindt u veel informatie, [www.icconnect.nl](http://www.icconnect.nl).
  - Bezoek de IC terugkomdag. Meer informatie over de terugkomdag vindt u op de website [www.spaarnegasthuis.nl/terugkomdag](http://www.spaarnegasthuis.nl/terugkomdag).
  - Ook is er een IC-café, kijk voor meer informatie op [www.spaarnegasthuis.nl/ic-cafe](http://www.spaarnegasthuis.nl/ic-cafe).
- Deze twee laatsten zijn door de landelijke corona-uitbraak tijdelijk gestopt. Maar worden opgestart als dit weer mogelijk is.

### Activiteiten en bewegen:

- Beweeg elke dag, maar bouw dit rustig op.
- Probeer elke dag iets meer te doen, maar ga niet over uw grenzen heen. Het gaat om de balans tussen activiteit en rust. Zie informatie en oefeningen op de website van het Spaarne Gasthuis.
- Ga elke dag even naar buiten.
- Zorg dat u gezonde voeding eet. Heeft u het advies gekregen om energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken? Dan krijgt u van de diëtist de folder hierover. Op de website van het Spaarne Gasthuis vindt u diverse folders over energie- en eiwitrijke voeding.
- Doe ademhaling- en ontspanningsoefeningen.

### Psychisch:

- Vermijd veel stress en prikkels.
- Doe niet te veel tegelijkertijd.
- Zorg dat u niet teveel doet, maar zorg er ook voor dat mensen niet teveel van u overnemen.
- Maak een lijst met dingen die u wilt en kunt doen. Verdeel deze dingen over de dag.

- Houd een agenda en of dagboek bij.
- Praat met uw omgeving over de situatie en hoe dingen nu anders zijn dan voorheen.
- Heeft u problemen met slapen? Kijk dan eens op: [www.thuisarts.nl/slaaproblemen/ik-wil-beter-slapen](http://www.thuisarts.nl/slaaproblemen/ik-wil-beter-slapen).
- Ook voor uw psychische klachten is het goed elke dag voldoende te bewegen en buiten te zijn.

## **Wat kan uw omgeving doen?**

- Praat met elkaar over wat er is gebeurd. Want zowel u als uw omgeving heeft veel meegemaakt.
- Bespreek met uw naasten waar u hulp bij nodig heeft en wat u zelf wilt en kan doen. Hulp en aandacht is goed, maar 'overbezorgdheid' is minder goed.
- Heeft uw naaste zelf psychische klachten, bijvoorbeeld: zorgen, angst, slecht slapen, dan kan dit worden veroorzaakt door PICS-F (PICS-familie). Uitleg en informatie hierover krijgen is belangrijk. U en/of uw naaste kan hiervoor in gesprek met de Praktijkondersteuner GGZ van uw huisarts (POH GGZ) of een afspraak met een medisch maatschappelijk werker (MMW) maken.

## **Welke behandeling is mogelijk?**

Heeft u last van eerder genoemde klachten? En heeft u hierdoor moeite om uw 'normale leven' weer op te pakken? Bespreek dit dan met uw huisarts of specialist. Zo nodig kunt u verwezen worden naar gespecialiseerde zorgverlener. Dit kan bijvoorbeeld een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, diëtist, maatschappelijk werker of een psycholoog zijn bij u in de buurt.

Helpt deze hulp niet of onvoldoende? Dan kan de huisarts of specialist u verwijzen naar de revalidatiearts.

### **De revalidatiearts**

De revalidatiearts en de poliklinische revalidatieafdeling van het Spaarne Gasthuis begeleiden patiënten waarbij een opname op de intensive care langdurige gevolgen heeft. U heeft bijvoorbeeld langdurig moeite met:

- voor uzelf zorgen
- uw huishouden doen
- uw financiën bijhouden
- deelnemen aan de maatschappij, zoals werken, rol als ouder of mantelzorger
- dagelijkse dingen zoals: wandelen, fietsen, autorijden, hobby's uitvoeren of sporten

Uw huisarts of specialist kan u voor een intake verwijzen naar de poli revalidatie van het Spaarne Gasthuis.

## **Vragen en telefoonnummer**

Het is belangrijk dat u juiste informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u een behandeling nodig heeft. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Poli revalidatie (023) 224 0085

## 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](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)