



Als u in paniek raakt bij het denken aan de IC-opname, kunt u een angststoornis hebben. Bespreek dit met uw huisarts zodat hij u kan begeleiden of doorverwijzen.

Terugkeer naar werk

Voor veel patiënten is het terugkeer naar werk door de PICS-problemen moeilijk. De helft van de IC-patiënten is na een jaar nog niet aan het werk, een derde zal nooit meer werken. Dit kan problemen met zich meebrengen, zoals verlies van inkomen.

Door onbekendheid van PICS bij de werkgever, het UWV, bedrijfsarts en verzekeringsarts worden de mogelijkheden van de patiënt vaak fors overschat en worden er te hoge eisen gesteld in de snelheid, mate en mogelijkheid van re-integratie.



Enkele adviezen voor de IC-patiënt

- Het is belangrijk dat er tijdens de opname al wordt gestart met spieroefeningen en het soepel maken van de gewrichten. Dit moet thuis of in het revalidatiecentrum worden voortgezet;
- Praat over uw IC-ervaringen. Het lezen van een dagboek van uw naaste over de IC-gebeurtenissen en daarna, aangevuld met foto's, blijkt goed te helpen bij de verwerking;
- Doe geheugenspelletjes, maak kruiswoordpuzzels en lees elke dag korte stukjes uit de krant of tijdschrift;
- Raadpleeg de huisarts of uw specialist wanneer u PICS-klachten ervaart. Hij kan u doorverwijzen voor gespecialiseerde hulp;
- Neem ter ondersteuning deze folder mee bij een bezoek aan uw artsen en andere zorgverleners;
- Steeds meer intensive care afdelingen bieden een vorm van nazorg, zoals een IC-nazorg polikliniek of een terugkomdag voor (voormalig) IC-patiënten en hun naasten.

U kunt altijd contact opnemen met de IC-afdeling voor een afspraak voor een gesprek of om nogmaals een bezoek te brengen aan de intensive care.

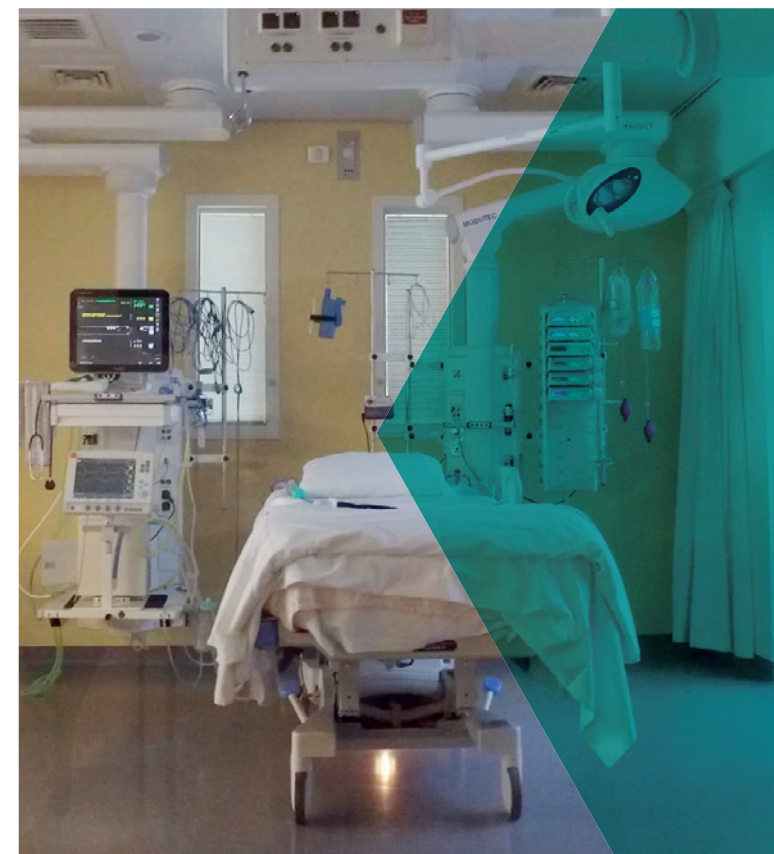
Meer informatie: www.icconnect.nl

CONTACT

IC Connect
info@icconnect.nl
www.icconnect.nl
Postbus 3071
1801 GB Alkmaar
Telefoon: 088 505 43 09

Stichting FCIC
Vrijdomweg 10,
4382 BB Vlissingen
www.fcic.nl
info@fcic.nl
LinkedIn groep:
Family Centered
Intensive Care

Uw donatie is welkom op NL34 RABO 0302527699
FCIC en IC Connect hebben de ANBI status.



HET POST INTENSIVE CARE SYNDROOM (PICS)



Family and Patient Centered Intensive Care
Samen de impact van een IC-opname beperken

Het Post Intensive Care Syndroom (PICS)

Jaarlijks worden er in Nederland ongeveer 80.000 mensen opgenomen op een Intensive Care (IC) afdeling. Dankzij de hoogstaande IC-zorg in ons land, overleven veel patiënten hun kritieke ziekte en is men vaak in staat de draad van het leven weer op te pakken. De IC-periode en het overleven van een kritieke ziekte kunnen echter ook fysieke, psychische en cognitieve problemen opleveren, met een verminderde kwaliteit van leven tot gevolg. Sinds 2012 wordt dit het Post Intensive Care Syndroom (PICS) genoemd. De ernst en de aard van de PICS-klachten kunnen per persoon verschillen. Daardoor verschilt ook het revalidatie- en herstelproces per patiënt. PICS-klachten komen bovenop de gezondheidsproblemen van de onderliggende ziekte.

Deze folder kan (voormalig) IC-patiënten en naasten helpen om de gezondheidsklachten van PICS te herkennen en beter te begrijpen.

Wat is PICS

Het Post Intensive Care Syndroom bestaat uit gezondheidsklachten die na de periode van ernstig ziek zijn en de IC-behandeling blijven bestaan.



Er kunnen lichamelijke klachten optreden, maar er kunnen ook problemen ontstaan die invloed hebben op aandacht en geheugen, gedachten, stemming en gevoelens. Soms houden deze beperkingen langdurig aan, waardoor er ook veranderingen optreden op sociaal-maatschappelijk gebied, bijvoorbeeld bij terugkeer naar het werk.

Het stellen van de diagnose is voor zorgverleners soms lastig, omdat PICS nog altijd tamelijk onbekend is binnen onze gezondheidszorg. In de directe omgeving van de patiënt kan de onbekendheid met PICS maken dat hij zich niet begrepen voelt, wat eenzaam maakt en kan zorgen voor een sociaal isolement.

Lichamelijke klachten

Vermoeidheid, spierzwakte en (zenuw) pijn zijn de meest voorkomende klachten na een IC-opname. Maar ook kortademigheid, haaruitval, gewrichtsklachten en een verminderde weerstand kunnen voorkomen. In welke mate u hier last van heeft, is afhankelijk van uw gezondheid voor de IC-opname, de duur van de opname, of u bent beademd en of u bijvoorbeeld een delier heeft doorgemaakt. Spierzwakte ontstaat door het langdurig in bed liggen en door de slaapmedicatie die tijdens de beademing wordt gegeven. Ook kunnen stofjes vrijkomen bij een ernstige ontsteking die een schadelijke werking hebben op spieren en zenuwen.

Door de spierzwakte kan de patiënt grote moeite hebben met dagelijkse activiteiten, zoals lopen, eten en zichzelf verzorgen. Fysiotherapie tijdens de opname en na ontslag uit het ziekenhuis zijn nodig om het herstel te bevorderen. Het herstel kan wel een jaar of langer in beslag nemen.

Cognitieve problemen

PICS kan problemen geven met het geheugen, concentratie, de taal, zoals woordvindingsstoornissen, denksnelheid en bij het oplossen van problemen. Cognitieve problemen kunnen tot gevolg hebben dat een patiënt niet meteen weer zelfstandig kan zijn, kan gaan werken of taken kan uitvoeren die concentratie vereisen. Ook bij deze problemen kan het een jaar of langer duren voor er verbetering of volledig herstel optreedt.

Psychische klachten

Voormalig IC-patiënten kunnen psychische problemen ervaren. Posttraumatische stressstoornis (PTSS), depressies en angststoornissen komen vaak voor. Voor IC-patiënten zijn de ernstige ziekte en de behandeling zeer ingrijpend. Dat kan gepaard gaan met gevoelens van boosheid, verdriet en onmacht.

Als u klachten ervaart zoals herbeleving, het vermijden van herinneringen, ernstige prikkelbaarheid, slaapstoornissen, extreme spanning, irritatie en/of hevige schrikreacties kan er sprake zijn van PTSS.

Ook kan er depressie optreden tijdens of na de IC-periode. U voelt zich somber, heeft nergens zin in en u heeft geen eetlust.