

Herstel na opname op de Intensive Care

Intensive Care

Inleiding

Bent u ernstig ziek geweest en daarvoor op de afdeling Intensive Care (IC) behandeld en verzorgd, dan kan het een tijd duren voordat u weer goed hersteld bent. Hoe u zich voelt en hoe lang het duurt om weer terug te keren in uw dagelijkse leven, hangt af van de duur en de ernst van de ziekte en van de daarvoor verleende behandeling en zorg. Na uw verblijf op de IC kunt u verschillende lichamelijke en geestelijke verschijnselen krijgen die uw vooruitgang en / of beleving daarvan kunnen hinderen.

In deze folder vindt u hierover meer informatie, zodat u beter kunt inschatten wat u kunt verwachten tijdens uw herstel en voor welke problemen u advies of behandeling nodig heeft. Laat ook uw directe naasten / familie deze folder lezen. De informatie kan hen ook helpen om uw situatie op weg naar herstel beter te begrijpen en u bij te staan.

Naar de verpleegunit

De overplaatsing naar de verpleegunit kan voor u en uw naasten een grote overgang zijn. U bent vertrouwd geraakt met de zorgverleners en de dagelijkse gang van zaken op de IC. Na de overplaatsing komt u in een nieuwe en mogelijk vreemde fase van uw herstel.

Op de verpleegunit is geen bewakingsapparatuur, ook zijn er minder artsen en verpleegkundigen dan op de IC en zijn zij niet altijd in uw directe nabijheid. Heet u hulp nodig, dan kunt u op de bel drukken, er komt dan zo snel mogelijk een verpleegkundige naar u toe.

Niet meer voortdurend bewaakt worden kan soms angst en gevoelens van onveiligheid bij u en uw naasten oproepen. Bespreek dit met de arts en / of de verpleegkundige, samen met u kunnen zij werken aan vermindering van die gevoelens.

Klachten / problemen / vragen

Het ziektebeeld en de noodzakelijke behandeling en medicijnen die u heeft ontvangen, kunnen aanleiding geven tot lichamelijke en / of psychische klachten. Er kan sprake zijn van zwakke conditie, spier- en zenuwpijn, slechte eetlust, slaapproblemen, nachtmerries, flashbacks, angst, depressie, snel geëmotioneerd zijn, stress of geheugen- en concentratieproblemen. Deze klachten kunnen tijdens en na het ziekenhuisverblijf uw herstel belemmeren en de kwaliteit van uw dagelijkse leven beïnvloeden.

Hoe lang deze klachten aanhouden hangt af van verschillende factoren. De aandoening waarvoor IC-behandeling nodig was en hoe lang u op de IC opgenomen bent geweest spelen hierbij een belangrijke rol. Het is niet mogelijk om vooraf te zeggen hoe lang het herstel duurt en of alle klachten helemaal verdwijnen. De wetenschap dat deze klachten onderdeel uitmaken van het herstelproces kan u en uw naasten helpen er beter mee om te gaan.

Vermoeidheid / spierzwakte

Rond en na de tijd van uw IC-ontslag kan de geringste activiteit een enorme inspanning vragen en u een vermoeid gevoel geven; deze vermoeidheid is gebruikelijk en neemt af in de loop van de tijd.

Tijdens uw verblijf op de IC heeft u waarschijnlijk lichaamsgewicht, spierkracht en (omvang van) spierweefsel verloren. Uw gewrichten kunnen stijf zijn. Oorzaken zijn onder andere verminderde beweging, gebrek aan spieractiviteit en de zeer hoge energiebehoefte bij een ernstige ziekte.

Herstel van functies heeft tijd nodig; het kan maanden duren voordat u alledaagse activiteiten weer kunt uitvoeren zoals u gewend was. Het kan ook gebeuren dat de volledige spierkracht niet meer terugkomt.

Oefenen

Om te herstellen en sterker te worden is het belangrijk om uw spieren te oefenen, zodat het spierweefsel weer groeit en de spierkracht kan herstellen. Zo vroeg mogelijk beginnen met oefenen en actief bewegen helpt uw herstel, zowel lichamelijk als geestelijk.

U bent op de IC al gestart met wat oefeningen (zitten, lopen, been- en armoefeningen). Dit wordt vervolgd door de fysiotherapeut op de verpleegunit, die uw herstel begeleidt. Wanneer u een oefenschema heeft gekregen voordat u het ziekenhuis verlaat, is het belangrijk om hier thuis mee door te gaan.

Smaak en reuk

Smaak en reuk kunnen aangetast zijn tijdens uw verblijf op de IC. Hierdoor kan het eten heel anders smaken dan verwacht. Dit kan komen door het tijdelijk minder goed functioneren van uw smaakpapillen, omdat deze even niet gebruikt zijn (sondevoeding of voeding via het infuus), verandering van uw reukzin (reuk en smaak functioneren samen) en smaakverandering door medicijngebruik (bijvoorbeeld antibiotica).

Eetlust

Omdat u moe bent en / of veel spierverlies heeft, kan het nuttigen van een maaltijd al een hele inspanning zijn. De eetlust is meestal de eerste tijd niet optimaal.

Tips om beter te eten:

- neem de tijd om te eten;
- eet meerdere malen kleine porties;
- bouw het eten van pittig en gekruid voedsel langzaam op, uw maag en darmen zijn dit niet meer gewend;
- kies een wensmenu of speciaal bereide smakelijke hapjes;
- gebruik speciale calorierijke drankjes met extra vitaminen en mineralen als bijvoeding;
- drink voldoende, mits dit is toegestaan.

Slecht slapen

Vermoeidheid en gebrek aan energie komen bijna bij alle patiënten voor na ontslag van de IC.

Door onder meer het ingrijpende effect van de IC-opname kan het zijn dat u minder goed slaapt of bang bent om te gaan slapen. U heeft op de IC dag en nacht zorg ontvangen en dat kan uw dag- en nachtritme verstoord hebben. Wellicht voelt u zich overdag moe en kunt u 's nachts niet slapen.

Slaapproblemen nadat u de Intensive Care heeft verlaten zijn niet uitzonderlijk, zij verminderen in de loop van de tijd. Een advies is om elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en 's ochtends op een vast tijdstip op te staan, zelfs wanneer u niet goed geslapen heeft tijdens de nacht.

Angstige dromen / waanbeelden

Tijdens uw verblijf op de IC kunt u levendige, mooie, verwarrende of angstige waanbeelden, nachtmerries, dromen en gevoel van dreiging hebben meegemaakt. De beelden en de beleving die u had op de IC kunnen heel anders zijn geweest dan de werkelijkheid. Uw lichaam en geest raakten ontregeld, met als gevolg dat u vaak niet meer wist waar u was of wat er gebeurde; u werd hierdoor onrustig. Dit beeld noemen we (acute) verwardheid of delirium. Delirium wordt veroorzaakt door het ernstig ziek zijn en door sommige medicijnen. Soms wordt deze verwardheid beleefd als een mooie en verwonderende ervaring, maar meestal als erg angstig en oncontroleerbaar. Misschien hebben uw naasten u hier iets over verteld.

Heeft u zelf het idee dat u verward bent geweest of dit soms nog bent, dan kan het helpen er met uw arts over te spreken of met iemand uit uw eigen omgeving die u vertrouwt. Het bespreken van dromen, beelden of nachtmerries kan bijdragen aan het begrijpen van de betekenis ervan en aan het verduidelijken van uw eigen gemoedstoestand. Deze dromen verdwijnen gewoonlijk in de loop van de tijd. Soms ervaren patiënten het als ondersteunend om de Intensive Care te bezoeken en te zien hoe de omgeving waar zij verbleven er uit ziet. Hiervoor kan een afspraak gemaakt worden via de Nazorgpoli.

Weinig herinneringen aan IC-verblijf

Het kan gebeuren dat u zich weinig of niets herinnert van de IC-opname. Reden hiervoor kan zijn dat u in slaap bent gehouden met medicijnen, in de war bent geweest of een verminderd bewustzijn had.

Patiënten kunnen hun IC-opname heel verschillend ervaren. Velen kunnen zich weinig of niets herinneren en willen achteraf weten wat er precies gebeurd is, anderen willen er niets over weten. Voor een aantal patiënten is de opname traumatisch geweest.

De ervaring van veel IC-patiënten is dat erover praten bijdraagt aan het beter begrijpen van de IC-periode.

Uw familie en naasten kunnen van grote waarde zijn om u te helpen de lege plekken van uw IC-verblijf in te vullen. Zij hebben uw gehele opname heel bewust van dichtbij meegemaakt, weten hoe het met u was en wat er met u is gebeurd. Belangrijk voor u kan zijn om in te zien dat zij uw IC-opname doorgaans als een zeer spannende periode hebben ervaren. Daarnaast kan de beleving van de IC-periode door uw naasten sterk verschillen van die van u zelf. Ook hier geldt: erover praten en vooral goed naar elkaar luisteren, kan bijdragen aan een beter begrip van elkaars ervaring en beleving.

Het door de IC aangeboden dagboek kan helpen om belevingen en ervaringen met elkaar te delen. Uw familie en naasten hebben in het dagboek gebeurtenissen, ervaringen, informatie en andere notities tijdens uw verblijf op de IC kunnen opschrijven. Ook foto's en tekeningen kunnen in het dagboek een plek krijgen.

Stemmingswisselingen

Hoewel na de IC de conditie verbetert, ervaren veel patiënten stemmingswisselingen: de ene dag opgewekt, de volgende dag 'down', geïrriteerd, huilerig, lusteloos, verdrietig, kortaangebonden of gespannen. Dit is een normale reactie na een periode van ernstige of langdurige ziekte. Een langdurig herstelproces en onzekerheid over de toekomst, kunnen ontmoedigend werken en neerslachtige gevoelens veroorzaken.

Ook de dagelijkse schommelingen in fysieke kracht en belastbaarheid kunnen zeer frustrerend zijn. Is hiervan ook bij u sprake, dan is het belangrijk om dit te accepteren en te erkennen dat het tijd kost om zowel geestelijk als lichamelijk te herstellen.

Aanhoudende stress en angst na uw IC-verblijf

Blijven gevoelens van stress, spanning en onrust langdurig bestaan en niet verbeteren, dan kan het zinvol zijn om met uw huisarts te praten. Deze kan met u kijken of het vermoeden bestaat dat uw klachten veroorzaakt worden door een post traumatische stress stoornis (PTSS).

Contact met andere ex IC-patiënten

Denkbaar is dat u na uw IC-verblijf in contact wilt komen met andere ex IC-patiënten en / of hun naasten. U vindt het belangrijk om van hen te horen hoe zij het ernstig ziek zijn, de IC en het herstelproces ervaren hebben en u wilt met hen hierover van gedachten wisselen. Misschien voelt u die behoefte niet kort na uw ontslag, maar in een later stadium: na maanden, een jaar of langer na de IC-opname. Dit is niet vreemd: ook na langere tijd kan lotgenotencontact een waardevolle steun zijn.

Op de website www.opeenciliggen.nl kunt u meer informatie hierover vinden en, als u wilt, uw reactie kenbaar maken.

Sociale en maatschappelijke verandering

Het kan in het begin moeilijk zijn de draad van het leven weer op te pakken. Wanneer u zich lichamelijk en geestelijk niet fit voelt kunt u het vaak niet opbrengen om dingen te ondernemen. Toch is het belangrijk wat afleiding, activiteit en contact met anderen te zoeken. Begin in kleine kring en bouw dit op. Leg uw familie en vrienden uit dat u herstellende bent.

Terugkeer naar werk

Wanneer u werkt en u bent zover dat u het werk weer kunt hervatten, is het verstandig om samen met uw leidinggevende een plan van terugkeer te maken. Een arbo-arts of bedrijfsarts, het maatschappelijk werk en de ergotherapeut kunnen hierbij ook een belangrijke rol spelen. Een geleidelijke opbouw is belangrijk om te voorkomen dat u een terugslag krijgt. Zorg ook dat er voldoende ruimte is voor uw privéleven.

Nazorgpoli

Veel patiënten en hun familie hebben behoefte aan een gesprek over hun opname op de Intensive Care. Om deze reden is er binnen ons ziekenhuis een 'Nazorgpoli Intensive Care' opgezet. Het doel van de nazorgpoli is om eventuele problemen in kaart te brengen en te helpen bij de verwerking van de IC periode.

Heeft u vijf dagen of langer op de Intensive Care gelegen, dan wordt u ongeveer vier tot zes maanden na ontslag gebeld voor een afspraak op de nazorgpoli.

Echter, heeft u klachten die uw herstel belemmeren en / of uw dagelijks leven beïnvloeden, dan kunt u ook contact met ons opnemen. Daarbij maakt het niet uit of uw opname recent was of al wat langer geleden.

Tijdens uw bezoek aan de Nazorgpoli heeft u een gesprek met een Intensive Care verpleegkundige en / of een intensivist. Wij raden u aan om samen met uw partner, familielid of goede bekende naar de polikliniek te komen. Dit is prettig voor u, maar ook voor de verwerking van uw naasten. De Intensive Care opname is ook voor hen een heftige periode geweest. Uw bezoek aan de Nazorgpoli duurt ongeveer 30 minuten en daarna is er de mogelijkheid om de afdeling te bezoeken. In het nazorggesprek komt de opname op de Intensive Care aan de orde en we gaan in op eventuele psychische en lichamelijke klachten.



Belangrijke contactgegevens

- Intensive Care Thorax, route A35, telefoon (053) 487 62 15;
- Intensive Care Algemeen, unit D, route C31, telefoon (053) 487 33 86;
- Intensive Care Algemeen, unit E, route C31, telefoon (053) 487 33 83;
- E-mail: nazorgpoli-ic@mst.nl

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.