Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis

Herstel na opname op de Intensive Care
Intensive Care

Inleiding

Jaarlijks worden er in Nederland ongeveer 80.000 mensen opgenomen op een Intensive Care (IC) afdeling. Gelukkig overleven een groot deel van deze patiënten hun kritieke ziekte en is men vaak weer in staat de draad van het leven weer op te pakken. De IC periode en het overleven van een kritieke ziekte kunnen echter ook lichamelijke, psychische en cognitieve (op het gebied van denken, geheugen, concentratie) 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 kunnen per persoon verschillen. Daardoor verschilt ook het revalidatie- en herstelproces per patiënt. Deze klachten komen bovenop de gezondheidsproblemen van de onderliggende ziekte.

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 een delier heeft doorgemaakt.
Spierzwakte ontstaat door het langdurig in bed leggen en door de slaapmedicatie die tijdens de beademingsperiode wordt gegeven. Door de spierzwakte kan de patiënt grote moeite hebben met de dagelijkse activiteiten, zoals lopen, eten en zichzelf verzorgen. Fysiotherapie tijdens 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 klachten

PICS kan problemen geven met geheugen, concentratie, de taal, zoals woordvindstoornissen, 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 jaar of langer duren voor er verbetering of volledig herstel optreedt.

Psychische klachten

Patiënten die op de IC hebben gelegen kunnen psychische problemen ervaren. Posttraumatische stressstoornis (PTSS), depressies en angststoornissen komen vaak voor. Het verblijven op de IC met een ernstige ziekte is voor IC patiënten zeer ingrijpend. Dit 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. Als u in paniek raakt bij het denken aan de IC-opname, kun u een angststoornis hebben. Dit kunt bespreken bij de Nazorgpoli van het Intensive Care Centrum, of uw huisarts.

PICS-f

Een verblijf op de IC kan voor zowel patiënt als voor naasten een zeer ingrijpende gebeurtenis zijn. Er kunnen daardoor bij naasten problemen ontstaan die invloed hebben op gedachten en gevoelens.
Familieleden van IC patiënten lijden vaak onder grote spanningen, die ontstaan door de zorgen over hun ernstig zieke dierbare. Er moeten opeens beslissingen genomen worden over belangrijke, overweldigende zaken. Daarbij kunnen gevoelens van onzekerheid, controleverlies en angst ontstaan. Als naaste ziet u uw dierbare aan allerlei apparatuur liggen, vaak in slaap gebracht en soms moeilijk te herkennen als gevolg van de ziekte of het ongeval. De beelden en gebeurtenissen kunnen een langdurige impact op u hebben. Door deze zorgen kunnen naasten stress, angst, slaapproblemen en symptomen van depressie ervaren tijdens en na de IC-periode. Deze klachten, die in direct

verband staan met de IC-opname van de patiënt, worden sinds 2012 het Post Intensive Care Syndroom Familie genoemd (PICS-f)
PICS-f omvat psychische problemen als depressie, post traumatische stress syndroom (PTSS) en angststoornis. Gestoorde rouwverwerking bij de naaste kan optreden als ten gevolge van de kritieke ziekte de patiënt tijdens of na de IC-behandeling is overleden. De ernst en klachten kunnen per persoon verschillen.

Angstige dromen/ waanbeelden

Tijdens uw verblijf op de IC kunt u levendige, mooie, verwarrende of angstige beelden 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.

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 na ontslag van de IC bezocht door 1 van onze nazorgverpleegkundigen. Vervolgens wordt u ongeveer 3 tot 4 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 (eerder) contact met ons opnemen. Daarbij maakt het niet uit of uw opname recent was of al wat langer geleden, of uw opname korter was dan 5 dagen op de Intensive Care.
Tijdens uw bezoek aan de Nazorgpoli heeft u een gesprek met een Intensive Care verpleegkundige en eventueel als daar behoefte aan is een intensivist. Wij raden u aan om samen met uw partner, familielid of goede bekende naar de Nazorgpoli 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 Intensive Care te bezoeken. In het nazorggesprek komt de opname op de Intensive Care aan de orde en we gaan in op eventuele lichamelijke, cognitieve en psychische klachten. Mochten wij inschatten dat u op 1 van deze gebieden hulp nodig heeft, dan kunnen wij u doorverwijzen.

Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis

IC Connect

IC Connect is de patiëntenorganisatie voor alle (voormalig) IC-patiënten, voor hun naasten en voor de nabestaanden van overleden IC-patiënten. Zij kunnen u voorzien van de informatie die nodig is vóór, tijdens en na de IC-opname. Ze bieden informatie over de aandoeningen die vaak tot IC-opname leiden, zoals longontsteking, hartstilstand en sepsis, over IC-behandeling en over het overleven na een kritieke ziekte of ernstig ongeval.

Ook organiseren en stimuleren zij lotgenotencontact voor patiënten en naasten.

www.icconnect.nl

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.