

PATIËNTEN INFORMATIE

Post Intensive Care
Syndroom (PICS)

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis




Ieder jaar worden er in Nederland ongeveer 80.000 mensen opgenomen op een Intensive Care (IC) afdeling. Door de goede IC-zorg in ons land, overleven veel patiënten hun ziekte en is men vaak in staat de draad van het leven weer op te pakken.

De IC-periode en het overleven van een ernstige ziekte kunnen ook fysieke, psychische en cognitieve problemen opleveren, met een verminderde kwaliteit van leven tot gevolg. Dit wordt het Post Intensive Care Syndroom (PICS) genoemd. Hoe erg en welke PICS-klachten het zijn, kunnen per persoon verschillen. Hierdoor verschilt ook het revalidatie- en herstelproces per patiënt. PICS-klachten komen bovenop de gezondheidsklachten 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 lange tijd aan, waardoor er ook veranderingen optreden op sociaal-maatschappelijk gebied, bijvoorbeeld bij terugkeer naar het werk.



Het bepalen of iemand PICS heeft is voor zorgverleners soms lastig. Dit omdat PICS nog altijd best onbekend is binnen de gezondheidszorg. In de directe omgeving van de patiënt kan de onbekendheid met PICS er voor zorgen dat hij zich niet begrepen voelt, wat eenzaam maakt en dit 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. Hoeveel 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 er 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 1 jaar of langer duren.

Cognitieve problemen

PICS kan problemen geven met het geheugen, concentratie, de taal zoals het vinden woorden,

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 1 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 samen 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-periode, kunt u een angststoornis hebben. Bespreek deze klachten met de huisarts zodat deze u door kan verwijzen of begeleiden.

Terugkeer naar werk

Voor veel patiënten is het terugkeren naar het werk door de PICS-problemen moeilijk. De helft van de IC-patiënten is na 1 jaar nog niet aan het werk, 1/3 keert helemaal niet meer terug. 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 zwaar overschat en worden er te hoge eisen gesteld in de snelheid, mate en mogelijkheid van re-integratie.

Een aantal 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.
- Neem contact op met uw huisarts/uw specialist wanneer u PICS-klachten ervaart. Hij kan u doorverwijzen voor gespecialiseerde hulp.
- Neem als ondersteuning deze folder mee bij een bezoek aan uw artsen en andere zorgverleners.
- De Intensive Care van het Maasstad Ziekenhuis biedt een nazorggesprek aan, u wordt hier vanzelf voor benaderd na ongeveer 4 maanden, of u kunt zelf een afspraak maken via (010) 291 33 33.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

