

POST-INTENSIVE CARE SYNDROME (PICS)

POST-INTENSIEVEZORGSYNDROOM



INHOUD

01	Inleiding	4
02	Mogelijke problemen	4
03	De klachten verminderen	5
04	PICS bij familie (PICS-F)	7
05	Verder herstel thuis	7
06	Wie kan je helpen na een IZ-opname?	8
07	Vragen?	9

01 INLEIDING

Een langdurig verblijf op de afdeling Intensieve zorg (IZ) kan een grote impact hebben op patiënten en hun naasten. Post-intensievezorgsyndroom, PICS of post-intensive care syndrome is een geheel van lichamelijke, psychische en cognitieve problemen die kunnen optreden **na een opname** op de afdeling Intensieve zorg. Daarmee omgaan vraagt veel tijd en energie, waardoor de periode na een IZ-opname ook nog verschillende uitdagingen zal bevatten. PICS kan een grote impact hebben op jou, maar ook op je naasten. PICS-gerelateerde problemen zullen in de loop van de eerste maanden en jaren na ontslag uit het ziekenhuis wellicht verbeteren.

02 MOGELIJKE PROBLEMEN

Lichamelijk

Lichamelijke klachten kunnen ervoor zorgen dat je dagelijkse activiteiten (zoals douchen, koken, wandelen ...) ervaart als een grote inspanning. De klachten kunnen bij iedereen verschillen.

Voorbeelden zijn:

- ▲ Spierzwakte
- ▲ Vermoeidheid
- ▲ Pijn
- ▲ Gewichtsverlies
- ▲ Verminderd uithoudingsvermogen
- ▲ Verminderde eetlust
- ▲ Slikproblemen
- ▲ Heesheid
- ▲ Haaruitval
- ▲ ...

Psychisch

Een opname op IZ kan een invloed hebben op je gevoelens, gedachten en slaappatroon.

De herinneringen eraan kunnen zowel lichamelijke als emotionele reacties teweegbrengen en wordt ook post-traumatisch stresssyndroom (PTSS) genoemd. Voorbeelden zijn:

- ▲ In- en doorslaapproblemen
- ▲ Nachtmerries
- ▲ Angstige en depressieve gevoelens
- ▲ Verhoogde prikkelbaarheid en irritatie
- ▲ Herbeleving van de IZ-opname
- ▲ ...

Cognitief

Je kan problemen ondervinden met je geheugen, concentratie en het verwerken van informatie.

Dat zijn cognitieve klachten. Voorbeelden zijn:

- ▲ Aandachts- en concentratieproblemen
- ▲ Geheugenproblemen
- ▲ Problemen met doelgericht handelen of oplossingsgericht denken
- ▲ Moeilijkheden met plannen van dagelijkse handelingen
- ▲ Complexere taken uitvoeren gaat moeizaam
- ▲ Moeilijkheden bij hervatten van het werk
- ▲ ...

03 DE KLACHTEN VERMINDEREN

Op IZ zullen we met bepaalde acties het risico op PICS en de gerelateerde klachten zoveel mogelijk proberen te verminderen. Voorbeelden van mogelijke acties zijn:

- ▲ Vroegtijdig mobiliseren en kinesitherapie
- ▲ Aandacht voor dag-nachtritme
- ▲ Regelmatige communicatie met jou en je naasten
- ▲ Muziek spelen
- ▲ Aandacht voor aanwezigheid van naasten
- ▲ Inzetten op communicatiemogelijkheden (bv. een letterbord ...)
- ▲ Aandacht voor de eventuele aanwezigheid van een bril en hoorapparaat bij de patiënt
- ▲ Zo min mogelijk slaapverwekkende medicatie toedienen
- ▲ Interdisciplinaire samenwerking (bv. ondersteuning van een kinesist, psycholoog, logopedist, ergotherapeut, voedingsdeskundige ...)
- ▲ Inzetten op een veilige en vertrouwde omgeving (bv. meebrengen van tekeningen, foto's, kaartjes enz., bezoek stimuleren van familie en naasten ...)
- ▲ Vaak herinneren ex-IZ-patiënten zich achteraf weinig van de opname of zijn de herinneringen niet helemaal correct. Naasten een dagboek laten bijhouden kan helpen om te begrijpen wat er gebeurd is.



04 PICS BIJ FAMILIE (PICS-F)

Een levensbedreigende ziekte is niet alleen voor jou, maar ook voor de naasten en familie heel ingrijpend en emotioneel. Door de onzekerheid, de hoogtechnologische omgeving, overvloed aan informatie en de vele bezoeken aan het ziekenhuis verandert ook het leven voor de naasten. Ook familieleden kunnen daardoor lichamelijke, psychische, en cognitieve klachten ervaren.



05 VERDER HERSTEL THUIS

Het herstel na een IZ-opname kan gepaard gaan met een intensieve revalidatie. Tijdens die revalidatie kunnen ook klachten van PICS en PICS-F verschijnen. Erover praten met familie, zorgverleners en lotgenoten helpt.

Bij een verblijf op IZ krijg je de mogelijkheid om te komen praten over je opname. Normaal krijg je daarover thuis een brief toegestuurd. Tijdens het gesprek kan het eventueel helpen om de dienst Intensieve zorg te bezoeken en te zien waar je precies opgenomen was, om op die manier de opname beter te verwerken.

De dienst Intensieve zorg organiseert samen met vzw UZ-Intens jaarlijks verschillende bijeenkomsten voor ex-patiënten en familie om ervaringen uit te wisselen rond de impact van de IZ-opname en de periode nadien. Voor die post-IZ-bijeenkomsten krijg je thuis een uitnodiging.

06 WIE KAN JE HELPEN NA EEN IZ-OPNAME?

Een gevolg van PICS kan zijn dat je niet (meteen) weer kan gaan werken of moeilijkheden ondervindt met bepaalde taken. Na de IZ-opname kunnen verschillende partijen deel uitmaken van het herstelproces.

Eerste lijn

- ▲ Huisarts

Specialistische zorg

- ▲ Revalidatiearts
- ▲ Specialist
- ▲ Psychiater

Ondersteunende zorgverleners

- ▲ Psycholoog
- ▲ Thuiszorg
- ▲ Kinesitherapeut
- ▲ Ergotherapeut
- ▲ Logopedist
- ▲ Diëtist

Ervaringsdeskundigen

- ▲ Lotgenoten
- ▲ Post-IZ-bijeenkomst

07 VRAGEN?

Neem gerust contact met ons op. Ons secretariaat is bereikbaar op weekdays van 8 tot 16 uur. Zij verbinden je door met een arts of psycholoog of leggen een afspraak voor een bezoek vast.

- ▲ IZ Heelkunde en Hartchirurgie: 09 332 27 86
- ▲ IZ Inwendige geneeskunde: 09 332 67 80
- ▲ IZ Kindergeneeskunde: 09 332 35 16
- ▲ Brandwondencentrum: 09 332 34 90

Voor meer informatie kan je ook terecht op www.icconnect.nl.

NOTA'S

Intensieve zorg

T +32 (0)9 332 27 86

www.uzgent.be/intensieve-zorg

www.uzintens.be

Met dank aan IC Connect

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be