

**Post Intensive Care Syndroom en Familie  
(PICS en PICS-F)**

---

## **Inleiding**

U bent behandeld geweest op de afdeling Intensive Care (IC). In deze folder geven we u uitleg over het Post Intensive Care Syndroom (PICS) en welke klachten/symptomen voorkomen.

## **Uitleg over het Post Intensive Care Syndroom**

Patiënten die ernstig ziek zijn geweest en op de IC zijn behandeld, hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van PICS. PICS bestaat uit lichamelijke, cognitieve en psychische klachten die gerelateerd zijn aan hun verblijf op de IC en omvat zowel nieuwe als verergerde klachten. Hier wordt later in de folder verder uitleg over gegeven. Deze klachten komen bovenop de gevolgen van de onderliggende ziekte die aanleiding gaf tot een IC opname. Het is dus én -én!  
PICS problemen kunnen tot uiting komen tijdens, maar ook ná de IC-opname, bijvoorbeeld bij terugkeer naar het werk jaren later.

## **Post Intensive Care Syndroom Familie (PICS-F)**

Naasten kunnen ook PICS ontwikkelen, dat wordt het Post Intensive Care Syndroom Familie genoemd of PICS-F. Dit bestaat uit psychische problemen, zoals een angststoornis, depressie, post traumatische stress stoornis of, wanneer de patiënt is overleden een gestoorde rouwverwerking.

## **Onbekendheid**

PICS en alle problemen die daaruit voortvloeien zijn binnen onze gezondheidszorg bij werkgevers en binnen de samenleving nog vaak onbekend. Deze onbekendheid zorgt ervoor dat patiënten en naasten mogelijk niet de zorg en begeleiding krijgen die nodig zijn om de draad van het leven weer op te kunnen pakken na de ingrijpende IC-opname.

# **Symptomen van Post Intensive Care Syndroom**

## Lichamelijke problemen

IC-verworven spierzwakte is de medische term voor de ernstige spierzwakte die bij patiënten kan ontstaan als gevolg van de doorgemaakte ziekte tijdens IC-behandeling. Patiënten worden vaak in diepe slaap gehouden. Hierdoor is de patiënt in die periode niet in staat om zich zelf te bewegen. Ook verliezen IC-patiënten tijdens hun IC-opname veel gewicht tot wel 15kg. Dit is voornamelijk door verlies van spieren. De opbouw van spieren vergt veel tijd en oefeningen.

## Cognitieve problemen

Cognitieve functies zijn processen die betrokken zijn bij het opnemen en verwerken van informatie, zoals het geheugen, denksnelheid, organiseren en plannen. Cognitieve problemen kunnen voorkomen na een IC-opname bij zowel jonge als oude patiënten. De cognitieve problemen kunnen klein of heel duidelijk zijn. U kunt dan denken aan: vergeetachtigheid, vergeten welke dag het is of niet op woorden kunnen komen, problemen niet kunnen oplossen en verstoring van het dag- en nachtritme.

## Psychische problemen

- Angstklachten

Na een IC-opname kunnen stress, spanning en onrustige, beangstigende gevoelens aan blijven houden of ontstaan. Er kunnen problemen zijn met slapen, concentratie en verminderde eetlust.

- Depressie

Depressieve gevoelens na een IC-opname komen bij ongeveer 35% van de IC-patiënten voor en kunnen lang aanhouden. Na de IC-opname kan een patiënt last houden van stemmingswisselingen, zoals de ene dag opgewekt en de volgende dag 'down' zijn: irritaties, snel huilen, lusteloosheid, verdriet, ongeduldig of gespannen zijn.

## Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

De periode na de IC-opname kan de patiënt problemen hebben met inslapen of doorslapen. Er kunnen flash backs, heftige schrikreacties, nachtmerries en 'onjuiste' herinneringen over de IC-opname zijn. Herinneringen aan de ziekteperiode, IC-opname en geluiden kunnen intense gevoelens met heftige fysieke of emotionele reacties opwekken: transpireren, hartkloppingen, huilbuien en paniekaanvallen. Als deze symptomen weken na de IC-opname aanwezig zijn, kan er sprake zijn van een posttraumatische stress stoornis (PTSS).

## **Uitnodiging voor een gesprek op de IC-nazorgpolikliniek**

Na een langdurige IC-opname ontvangen ex-patiënten van de IC een uitnodiging voor de IC-nazorgpolikliniek.

Wij geven u tijdens het gesprek graag uitleg over de behandeling op de IC. We hopen u daarmee meer inzicht te geven in wat er tijdens de IC opname is gebeurd.

Als tijdens het gesprek blijkt dat u hulp nodig heeft voor verder herstel, kunnen we u adviezen geven of doorverwijzen naar een specialist of dit adviseren aan uw huisarts.

Uw huisarts krijgt ook een bericht over uw bezoek aan de polikliniek.

## **IC Café**

Het IC Café wordt door IC-professionals georganiseerd voor voormalige IC-patiënten en hun naasten, in samenwerking met IC-ervaringsdeskundigen en andere zorgverleners. Dit wordt georganiseerd per regio en buiten het ziekenhuis.

In het IC Café kunt u in contact komen met andere voormalig IC-patiënten en naasten. Er worden presentaties gegeven door verschillende zorgverleners en u kunt ervaringen en adviezen delen. Informatieverstrekking, gezelligheid en emoties gaan daarbij hand in hand. De deelnemers aan het IC Café ervaren dit als zeer waardevol.

## **Wat kunt u verder doen?**

Op de website van IC Connect ([www.ic-connect.nl](http://www.ic-connect.nl)), kunt u veel informatie vinden over PICS en PICS-F. Herkent u de klachten/symptomen van PICS en PICS-F, maak deze dan bespreekbaar met uw behandelend arts of huisarts.

## **Vragen?**

We wensen u een goed herstel toe en hopen dat u met tevredenheid terug kijkt op onze zorg.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen naar de afdeling Intensive Care, via telefoonnummer (010) 461 - 6418. Vraag naar de IC nazorg verpleegkundigen. Of mail naar [ic-nazorg@franciscus.nl](mailto:ic-nazorg@franciscus.nl).