

Post Intensive Care Syndroom - Familie

Informatie voor naasten

Uw naaste is opgenomen op de Intensive Care. Dat is een heftige gebeurtenis voor u. U kunt last krijgen van het Post Intensive Care syndroom – Familie (PICS-F). Dat zijn psychische klachten. Hier leest u over deze klachten. Dat kan u helpen om de klachten te herkennen, begrijpen en hopelijk te voorkomen.

IC-opname

In Nederland worden ongeveer 80.000 mensen per jaar opgenomen op een Intensive Care (IC) afdeling. In het Erasmus MC zijn dat ongeveer 2500 patiënten per jaar.

Een verblijf op de IC is niet alleen voor de patiënt een heftige gebeurtenis, maar ook voor u als naaste (familielid of vriend):

- U maakt zich zorgen over uw ernstig zieke dierbare.
- U moet opeens moeilijke beslissingen nemen.
- U ziet uw dierbare aan allerlei apparatuur liggen.
- Uw dierbare is vaak in slaap gebracht.
- Het kan zijn dat uw dierbare moeilijk te herkennen is door de ziekte of een ongeluk.

Deze dingen kunnen allemaal veel indruk op u maken. U kunt overweldigd raken door gevoelens van onzekerheid, angst en het verlies van controle.

Goede zorg voor uzelf

Alle aandacht en zorg gaat eerst naar de IC-patiënt. Hierdoor kan het zijn dat u uzelf wegcijfert. De zorg voor uw ernstig zieke dierbare is natuurlijk belangrijk. Maar het is ook belangrijk dat u goed voor uzelf blijft zorgen. Zo zorgt u dat u uw dierbare kunt steunen.

Adviezen om goed voor uzelf te blijven zorgen:

- Probeer goed te eten, genoeg rust te nemen en genoeg te bewegen.
- Zoek steun bij familie en vrienden.
- Neem de tijd om de ziekte en de behandeling op de IC te begrijpen. Lees erover en vraag om uitleg bij de IC-verpleegkundigen en artsen. Als u zorgen heeft, deel deze dan met hen.
- Het is goed om ook regelmatig naar huis te gaan.
- Houd een dagboek bij en maak foto's. Dit kan helpen om een beetje grip te houden op de tijd en alle gebeurtenissen. Daarnaast kan het later uw dierbare helpen bij de verwerking van de ervaringen op de IC. U krijgt een dagboek aangeboden op de IC-afdeling. Als u er geen hebt gekregen, kunt u ernaar vragen.

Na de IC-opname

Na de IC-opname herinneren veel patiënten zich weinig of niets van deze periode. U herinnert zich de gebeurtenissen juist heel hevig. U wilt daarom misschien graag over de periode op de IC praten. Maar veel patiënten willen daar niet bij stil staan. Vooral niet in het begin. Zij willen juist vooruit kijken. Hierdoor kan het moeilijk zijn om met elkaar te praten.

Na de IC-opname is het karakter van de patiënt soms een beetje veranderd. Ook kan uw naaste last houden van lichamelijke of psychische klachten, of problemen met het geheugen. Dat kan invloed hebben op uw relatie.

Het kan zijn dat de takenverdeling tussen u en uw dierbare na de IC-opname veranderd is. U bent mogelijk mantelzorger geworden, waarbij u voor uw naaste zorgt. Dat kan een grote verandering in uw leven zijn. Het kan invloed hebben op uw eigen werk, hobby's en sociale contacten.

Het Post Intensive Care Syndroom - Familie

Door de heftige gebeurtenissen tijdens en na de IC-opname kunt u last krijgen van psychische klachten. Dit heet het Post Intensive Care Syndroom – Familie (PICS-F).

Bij PICS-F kunt u last hebben van:

- angst
- depressie
- posttraumatisch stress syndroom (PTSS)
- verstoorde rouwverwerking (als uw dierbare tijdens of na de IC-opname is overleden)

Het verschilt per persoon hoe erg de klachten zijn en om welke klachten het gaat.

Bekijk deze video met informatie over PICS-F, met een voorbeeld:

www.youtube.com/watch?v=iWRAYCINS30 Leest u deze informatie op papier? Ga dan naar www.icconnect.nl/voor-jou/videos/. Daar vindt u de video 'PICS-F'.

Psychische klachten

Na de IC-opname van uw naaste kunt u last krijgen van:

Reacties op herinneringen

Herinneringen aan de IC-opname en geluiden kunnen heftige reacties geven. Dit kunnen lichamelijke of emotionele reacties zijn.

Voorbeelden hiervan zijn:

- (hevig) zweten
- hartkloppingen
- huilbuien
- hevig schrikken van onverwachte situaties
- paniek

Angst

Iedereen is wel eens bang. Dit is normaal. Angst maakt je oplettend en klaar om te reageren op dreigend gevaar. Dit is een normale reactie van het lichaam. Zeker in de periode dat uw naaste ernstig ziek was en in de periode van het herstel.

Normaal wordt de angst minder als uw situatie verbetert. Maar soms blijft u angstig en wordt de angst heel hevig. Een situatie die voor veel mensen normaal is, kan voor u dan heel angstig voelen. Zorgen deze angsten dat u uw dagelijkse activiteiten niet goed kunt uitvoeren? Dan heeft u een angststoornis.

Bij een angststoornis kunt u last hebben van deze klachten:

- hartkloppingen en een beklemd gevoel op de borst
- een droge mond
- veel zweten
- nerveus en gespannen zijn
- prikkelbaar en rusteloos zijn
- verhoogde spierspanning (bijvoorbeeld uw kaken steeds op elkaar klemmen)
- moeite met (in-)slapen
- problemen met concentratie
- bewust zaken vermijden

Depressie

Bij een depressie kunt u last hebben van deze klachten:

- een lange tijd somber of neerslachtig zijn
- verdrietig zijn
- slecht slapen en snel moe zijn
- minder of geen plezier beleven
- lusteloos zijn
- minder eetlust hebben of juist snel zwaarder worden
- problemen met uw concentratie
- het leven zwaar vinden
- blijvende schuldgevoelens

Posttraumatisch stress syndroom

U kunt last krijgen van posttraumatisch stress syndroom (PTSS).

Bij PTSS kunt u last hebben van deze klachten:

- Het opnieuw beleven van de periode dat uw naaste op de IC lag. Bijvoorbeeld in een nachtmerrie, maar ook overdag.
- Het vermijden van herinneringen aan deze periode. U gaat dingen doen om niet aan de nare gebeurtenissen te denken.
- Slecht slapen.
- (Ernstige) prikkelbaarheid en extreme spanning.
- Irritatie en woede-uitbarstingen.
- Heel wakker en op uw hoede zijn.



Gestoorde rouw

Uw dierbare kan tijdens of (kort) na de IC-periode zijn overleden. Als een dierbare overlijdt, is een rouwproces nodig om het grote verdriet een plek te kunnen geven. Zo'n rouwproces doet pijn en heeft tijd nodig. Hoe lang dat duurt, is voor iedereen anders. Na een normaal rouwproces kunt u het overlijden van uw dierbare accepteren. U voelt zich weer goed genoeg om verder te kunnen met uw leven. Meer informatie over rouwen vindt u op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl).

Het kan zijn dat de herinneringen aan de IC uw rouwproces verstoren. Dat noemen we gestoorde rouw. Dat gebeurt als u bijna alleen nog maar aan de periode op de IC kunt denken, in plaats van aan andere herinneringen aan uw dierbare.

Een psycholoog kan u hierbij helpen. De huisarts kan u doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp. U kunt hier zelf om vragen.

Hulp vragen

Het is normaal dat u tijdens of vlak na de IC-periode last heeft angstige gevoelens. Of van de andere klachten die we hierboven beschreven. Maar verbetert de situatie niet? En heeft nu na een aantal maanden nog steeds last van deze klachten? Bespreek dit dan met uw huisarts. De huisarts kan u begeleiden of doorverwijzen naar de juiste gespecialiseerde hulp.

Nazorg

3 maanden na ontslag uit het ziekenhuis krijgt uw naaste een uitnodiging voor een gesprek op de IC-nazorgpoli. We hebben dan een uur de tijd om met elkaar te spreken over hoe het gaat en hoe de IC-opname ervaren is. Daarnaast is het mogelijk om nog een keer op een IC-kamer te kijken.

We willen van u als naaste ook graag horen hoe het met u gaat. Daarom vinden wij het belangrijk dat u bij dit gesprek aanwezig bent.



Contact

Heeft u vragen over PICS-F? Kom dan mee met uw naaste naar de afspraak op de IC nazorgpoli. We hebben dan een uur de tijd om hier rustig met u over te praten. Voor een afspraak op de IC nazorgpoli belt u de secretaresse.

- Telefoon: (010) 703 52 14

Wilt u niet op de IC nazorgpoli komen, maar heeft u toch een vraag over PICS-F? Stel uw vraag in een e-mail. Of stuur uw telefoonnummer via een e-mail. Dan belt een van onze nazorgverpleegkundigen u op.

- E-mail: ic.nazorg@erasmusmc.nl

