



Post Intensive Care Syndroom (PICS)

Jaarlijks worden er in Nederland ongeveer 80.000 mensen opgenomen op een Intensive Care (IC) afdeling van een ziekenhuis. Dankzij de hoge kwaliteit van de IC-zorg in ons land, overleven veel patiënten hun kritieke ziekte en zijn de meesten in staat de draad van het leven weer op te pakken.

De behandeling op de IC en het overleven van een kritieke ziekte kunnen echter lichamelijke, psychische en mentale problemen geven, met minder kwaliteit van leven tot gevolg. Dit wordt het Post Intensive Care Syndroom (PICS) genoemd.

De ernst en de aard van de PICS -klachten kunnen per persoon verschillen. Daardoor verschilt ook het revalidatie- en herstelproces per patiënt. PICS- klachten komen bovenop de gezondheidsproblemen die iemand al heeft.

Deze folder kan u en uw 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 ook problemen ontstaan die invloed hebben op aandacht en geheugen, gedachten, stemming en gevoelens. Soms houden deze beperkingen langdurig aan, waardoor er ook veranderingen optreden op sociaal-maatschappelijk gebied, bijvoorbeeld bij terugkeer naar het werk.

Het stellen van de diagnose PICS is voor zorgverleners soms lastig, omdat PICS nog altijd tamelijk onbekend is binnen onze gezondheidszorg.

In uw directe omgeving kan onbekendheid met PICS ervoor zorgen dat u zich niet begrepen voelt. Soms met eenzaamheid en een sociaal isolement tot gevolg.

Lichamelijke klachten

De meest voorkomende klachten na een IC-opname zijn:

- vermoeidheid,
- spierzwakte,
- (zenuw)pijn,

Maar ook

- kortademigheid,
- haaruitval,
- gewrichtsklachten en
- verminderde weerstand.

In welke mate u hier last van heeft, is afhankelijk van uw gezondheid voor de 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 worden gegeven. Ook kunnen stofjes vrijkomen bij een ernstige ontsteking die een schadelijke werking hebben op spieren en zenuwen.

Door de spierzwakte kunt u grote moeite hebben met dagelijkse activiteiten, zoals lopen, eten en uzelf verzorgen. Fysiotherapie tijdens de opname 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 (mentale) problemen

PICS kan problemen geven met het geheugen, de taal (zoals woordvindingsstoornissen, denksnelheid) en bij het oplossen van problemen. Mentale problemen kunnen tot gevolg hebben dat u niet meer zelfstandig kunt zijn, kunt gaan werken of taken kunt uitvoeren die concentratie vereisen.

Ook bij deze problemen kan het een jaar of langer duren voor er verbetering is of volledig herstel optreedt.

Psychische klachten

U kunt ook psychische problemen ervaren. De IC-behandeling en de ernstige ziekte zijn zeer ingrijpend. Dat kan gepaard gaan met gevoelens van boosheid, verdriet en onmacht. Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS), depressies en angststoornissen komen vaak voor.

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 post traumatische stress.

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, kunt u een angststoornis hebben.

Bespreek deze klachten met uw huisarts, zodat hij u kan begeleiden of doorverwijzen.

Terugkeer naar werk

Voor veel IC-patiënten is terugkeer naar werk door de PICS-problemen moeilijk. De helft van de patiënten is na een jaar nog niet aan het werk, een derde zal nooit meer werken. Dit kan problemen met zich meebrengen, zoals het verlies van inkomsten.

Door onbekendheid van PICS bij de werkgever, het UWV, de bedrijfsarts en de verzekeringsarts worden de mogelijkheden van een patiënt vaak overschat en worden er te hoge eisen gesteld in mate, mogelijkheid en snelheid van re-integratie.

Enkele adviezen

- Het is van belang dat tijdens de opname al wordt gestart met spieroefeningen en het soepel maken van gewrichten om spierzwakte tegen te gaan. Daarmee kunt u thuis of in het revalidatiecentrum doorgaan.
- Praat over uw IC-ervaringen. Het lezen van een dagboek van uw naaste over gebeurtenissen op de IC en daarna, aangevuld met foto's, kan helpen bij de verwerking.
- Doe geheugenspelletjes, maak kruiswoordpuzzels en lees elke dag korte stukjes uit de krant of een tijdschrift.
- Raadpleeg uw huisarts of specialist wanneer u PICS-klachten ervaart. Hij kan u doorverwijzen voor gespecialiseerde hulp.
- Neem ter ondersteuning deze folder mee bij een bezoek aan uw artsen en andere zorgverleners.
- In het Laurentius Ziekenhuis hebben we een nazorgpoli om u begeleiding te geven na opname op de Intensive Care.

U kunt altijd contact opnemen met de ons voor een afspraak voor een gesprek, om nogmaals een bezoek te brengen aan de intensive care of wanneer u vragen heeft na het lezen van deze informatie.

Meer informatie vindt u in onderstaande folders of links:

- Folder Nazorgpoli Intensive Care
- Folder Het Post Intensive Care Syndroom - Familie (PICS-F)
- www.icconnect.nl
- www.fcic.nl

Team Intensive Care

Afdeling IC, telefoon (0475) 38 29 84 of (0475) 38 24 86