

# Post intensive care syndroom (PICS)

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Wat is het post intensive care syndroom?</b>	<b>3</b>
<b>Wat doen wij op de IC om PICS te voorkomen?</b>	<b>4</b>
<b>Wat kunt u zelf doen?</b>	<b>5</b>
<b>PICS bij familie</b>	<b>6</b>
<b>Uw vragen aan ons</b>	<b>6</b>
<b>Notities</b>	<b>7</b>

**U heeft onlangs op de intensive care (de IC) gelegen. Het kan zijn dat u last krijgt van het zogenaamde post intensive care syndroom (PICS). In deze folder leest u wat dit is, wat wij doen om het te voorkomen en wat u zelf kunt doen.**

## **■ Wat is het post intensive care syndroom?**

De term post intensive care syndroom betekent: gezondheidsklachten na een behandeling op de intensive care ('post' = na). Deze klachten kunnen zich tot 2 jaar na een opname op de intensive care (de IC) voordoen. We korten de aandoening vaak af tot 'PICS'.

### **Oorzaken**

PICS wordt veroorzaakt door de ernstige aandoening en de behandeling daarvan op de IC. Er zijn verschillende factoren die de kans op PICS vergroten. Voorbeelden zijn de beademing, een bloedvergiftiging, een tekort aan zuurstof in weefsels of organen, een te lage bloedsuikerspiegel, niet kunnen bewegen en het gebruik van slaapmiddelen, rustgevendende medicijnen en spierverslappers.

### **Symptomen**

PICS kan zich uiten in zowel lichamelijke als zogenaamde 'cognitieve' en psychische klachten.

#### **Lichamelijke klachten**

Voorbeelden zijn verzwakte spieren, vermoeidheid, kortademigheid, pijn, gewichtsverlies, haaruitval en problemen met de gewrichten zoals stijfheid.

#### **Cognitieve klachten**

Dit betekent problemen hebben met onder meer het kortetermijngeheugen, concentratie, doelgericht handelen en het plannen van dagelijkse handelingen. Denk bijvoorbeeld aan het volgen van een gesprek of het lezen van een boek.

#### **Psychische klachten**

Wie op de IC opgenomen en behandeld is geweest, heeft een verhoogd risico

op angstklachten, depressie en een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dit laatste kan leiden tot nachtmerries, flashbacks, slaapstoornissen en verhoogde prikkelbaarheid.

Een ander symptoom van PTSS is vermijding. Mensen willen dan niet graag aan hun opname op de IC herinnerd worden en er niet over praten. Mede hierdoor wordt het verband tussen de klachten en het verblijf op de IC vaak niet gelegd. Dit kan tot gevolg hebben dat de psychische klachten niet of pas laat worden herkend.

### ■ **Wat doen wij op de IC om PICS te voorkomen?**

De volgende zaken doen of stimuleren wij op de IC om PICS zoveel mogelijk te voorkomen.

#### **Vroegtijdig revalideren**

Revalideren begint zo mogelijk al op de IC, dus vóór de verdere revalidatie op de verpleegafdeling en thuis.

#### **Vroegtijdig mobiliseren**

Vaak ligt u langdurig stil op de IC. Dit is niet goed voor u. Daarom stimuleren wij u om, zodra het kan, weer te gaan bewegen.

#### **Symptomen zo vroeg mogelijk herkennen**

We zijn met name erg alert op een (stil) delier.

#### **Zo min mogelijk slaapmiddelen gebruiken**

Het gebruik van slaapmedicatie vergroot namelijk de kans op PICS.

#### **Goede communicatie**

We geven u en uw familie zo goed mogelijk uitleg en proberen zo zorgvuldig mogelijk te communiceren.

#### **Indien mogelijk dagelijkse activiteiten stimuleren**

Denk hierbij aan wassen, tandenpoetsen en haren kammen.

### **Een goed dag- en nachtritme stimuleren**

Dit draagt ertoe bij dat u niet (verder) ontregeld raakt.

### **Gezonde voeding**

Gezond eten en drinken zorgen ervoor dat uw conditie niet (verder) achteruit gaat.

### **Familieleden bij de zorg betrekken**

Dit zorgt voor steun en bevordert het herstel.

### **Uitgebreide en zorgvuldige overdracht**

Dit voorkomt onnodige onrust en psychische belasting.

### **Interdisciplinaire samenwerking**

Dit betekent dat we andere zorgprofessionals bij uw behandeling en uw herstel betrekken. Denk aan de psycholoog, de fysiotherapeut, de ergotherapeut, de logopedist, de diëtist, de geestelijke, de revalidatiearts, enzovoort.

## **■ Wat kunt u zelf doen?**

Belangrijk is dat u na de IC-opname voldoende beweegt, zonder dat dit leidt tot pijn of vermoeidheid. Ook is het van belang dat u gezond eet en drinkt, een goed dag- en nachtritme hanteert en zo snel mogelijk weer start met dagelijkse activiteiten als wassen, tandenpoetsen en haren kammen.

### **IC-dagboek, foto's en filmpjes**

Uw familie kan tijdens uw verblijf op de IC een dagboekje bijhouden en/of met foto's en filmpjes vastleggen wat er gebeurt. Na uw ontslag kunt u daarmee nog eens terugblikken op uw opname en de gebeurtenissen bespreken. Dit kan ervoor zorgen dat u de ingrijpende periode van de opname beter verwerkt en daardoor geen of minder PICS-klachten krijgt.

Het dagboekje en eventuele foto's of filmpjes kunnen ook helpen om 'valse herinneringen' te begrijpen en te verwerken. Dit zijn herinneringen aan gebeurtenissen die voor u echt lijken, maar die zich in werkelijkheid niet hebben voorgedaan.

Informeert u vooraf bij de verpleging wat u wel en niet mag doen met teksten, foto's en filmpjes. Dit in verband met de privacy van andere patiënten, hun familie en IC-medewerkers.

## **Genezing**

Klachten als angst, depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS) zijn met een specialistische behandeling te bestrijden. Soms treedt spontaan (zonder behandeling) ook verbetering op.

### **■ PICS bij familie**

Ook uw familieleden kunnen te maken krijgen met het post intensive care syndroom naar aanleiding van uw opname op de IC. Dit wordt PICS-F genoemd.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- een verstoorde rouwverwerking
- depressieve gevoelens
- angst, slaapstoornissen, verhoogde prikkelbaarheid

Heeft een familielid klachten en worden deze niet minder? Laat hem of haar dan contact opnemen met de huisarts.

### **■ Uw vragen aan ons**

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder? Dan kunt u altijd contact opnemen met het secretariaat van de IC: 072 - 548 2670. De medewerkers van het secretariaat zullen een afspraak maken met een IC-verpleegkundige of een of IC-arts.

Voor meer informatie over PICS kunt u ook op internet terecht. Op de websites [www.nwz.nl/pics](http://www.nwz.nl/pics) en [www.icconnect.nl](http://www.icconnect.nl) staat goede, betrouwbare informatie.



### **Noordwest Ziekenhuisgroep**

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### **Colofon**

**Redactie** intensive care unit  
afdeling communicatie

**Vormgeving** vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

**Druk** Ricoh

**Artikel nr** 288489/2020.05

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl).*