

Post intensive care syndroom - familie (PICS-F)

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is PICS-F?	3
Enkele adviezen tijdens en na de IC- opname	3
Langere termijn	4
Gestoorde rouw	5
Meer informatie	5
Nazorg gesprek de IC	5

Uw naaste heeft recent op de intensive care (IC) gelegen. Een verblijf op de IC kan voor zowel de patiënt als voor naasten een zeer aangrijpende gebeurtenis zijn. Er kunnen daardoor ook bij naasten problemen ontstaan die invloed hebben op gedachten en gevoelens. Dit heet het post intensive care syndroom-Familie (PICS-F). Deze folder kan u, als naaste(n) van een (voormalig) IC-patiënt, helpen om de gezondheidsproblemen van PICS-F te begrijpen, te herkennen, en hopelijk te voorkomen.

■ **Wat is PICS-F?**

Familieleden van IC-patiënten lijden vaak onder grote spanningen, die ontstaan door de zorgen over hun ernstig zieke dierbare. Er moeten opeens beslissingen worden genomen over belangrijke, overweldigende zaken. Daarbij kunnen gevoelens van onzekerheid, controleverlies en angst ontstaan. Als naaste ziet u uw dierbare aan allerlei apparatuur liggen, vaak in slaap gebracht en soms moeilijk te herkennen als gevolg van de ziekte of het ongeval. Deze beelden en gebeurtenissen kunnen een langdurige impact/invloed op u hebben. Door deze zorgen kunt u stress, angst, slaapproblemen en depressieve klachten ervaren tijdens en na de IC-periode. Deze klachten, die in direct verband staan met de IC-opname van uw dierbare, wordt het post intensive care syndroom- familie (PICS-F) genoemd. PICS-F omvat psychische problemen als depressie, post traumatische stress syndroom (PTSS) en angststoornis. Gestoorde rouwverwerking kan bij u optreden als uw dierbare is overleden. De ernst en klachten kunnen per persoon verschillen.

■ **Enkele adviezen tijdens en na de IC- opname**

Alle aandacht en zorg gaat in eerste instantie uit naar de IC-patiënt. Hierdoor heeft u als familie de neiging uzelf weg te cijferen. De behoeften van uw ernstig zieke familielid zijn belangrijk. Echter als u uitgerust bent, heeft u de lichamelijke en emotionele kracht om uw familielid te ondersteunen. Hieronder leest u enkele adviezen over wat u zelf kunt doen om in uw kracht te blijven:

- probeer goed te eten en genoeg rust en lichaamsbeweging te nemen
- zoek steun bij vrienden en familie
- neem de tijd om de ziekte en IC-behandeling te begrijpen. Lees erover en

vraag om uitleg bij de IC-verpleegkundigen en intensivisten. Deel uw zorgen met hen

- het is goed om af en toe even naar huis te gaan
- maak een dagboek en foto's. Dit zet alles op een rijtje en kan zowel u als uw dierbare helpen later alle IC-ervaringen te verwerken. Een (leeg) dagboek wordt u aangeboden door de IC-afdeling of vraag ernaar

■ Langere termijn

Door de medicatie en IC-behandeling herinneren veel patiënten weinig tot niets aan de periode op de intensive care. Dit geldt mogelijk ook voor uw dierbare, terwijl u zich de gebeurtenissen nog heel levendig herinnert. U heeft mogelijk behoefte om de IC-periode te bespreken, terwijl uw naaste er (vooral in het begin) waarschijnlijk liever niet bij stil wil staan en alleen vooruit wil kijken. Er kan sprake zijn van een veranderde rolverdeling en soms is ook het karakter van hem of haar wat veranderd. Dit kan invloed hebben op uw (familie)relatie. Mogelijk bent u mantelzorger geworden, waardoor er een behoorlijke verandering in uw leven is opgetreden door de aanblijvende zorg voor uw naaste. Dit kan van invloed zijn op uw eigen werk, hobby's en sociale contacten. Het post traumatisch stress syndroom (PTSS) kan ontstaan na traumatische gebeurtenissen, zoals een IC-opname. Het kan zich uiten door:

- herbeleven van de IC-verblijf
- het vermijden van herinneringen aan de IC
- ernstige prikkelbaarheid of slaapstoornissen en extreme spanning
- irritatie
- hevige schrikreacties
- huilbuien

Bij een depressie heeft u sombere gevoelens, voelt u zich lusteloos en neerslachtig. Bij een angststoornis levert elke gedachte aan de IC, het ziekenhuis of aan wat u heeft meegemaakt hevige angstgevoelens op. Het is normaal dat u tijdens of vlak na de IC-periode deze gevoelens ervaart. Wanneer deze gevoelens blijven en niet verbeteren, is het verstandig dit met uw huisarts te bespreken. Hij kan u zelf begeleiden of doorverwijzen voor de juiste therapie of gespecialiseerde begeleiding.

■ **Gestoorde rouw**

Onverhoopt kan uw dierbare op of na de intensive care zijn overleden. Een goed rouwproces is nodig om aan dit grote verdriet een plek te kunnen geven. Dit rouwproces heeft tijd nodig. Hoe pijnlijk dat proces ook is, na een goed doorlopen rouwverwerking is er berusting over het overlijden van de dierbare en kunt u als naaste uiteindelijk weer door met uw eigen leven.

Soms staan niet de herinneringen aan de overledene op de voorgrond, maar de herinneringen aan dat wat op de IC is meegemaakt. Wanneer deze gedachten allesoverheersend zijn, kan dit de normale rouwverwerking in de weg staan. Psychologische hulp kan dan een uitkomst zijn. De huisarts kan u doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening. U kunt hier actief om vragen als u dit bij zichzelf herkent! Want juist naasten van overleden IC-patiënten vallen in de nazorg helemaal tussen wal en schip: de dierbare is overleden en de naaste heeft geen behandelrelatie met de artsen en zorgverleners die bij de IC-opname en het overige ziekteproces betrokken waren.

■ **Meer informatie**

U vindt meer informatie op:

- www.nwz.nl/intensivicare, onder het kopje folders vindt u de folder 'Post intensive care syndroom (PICS)'. Deze folder is geschreven voor de IC-patiënt
- www.icconnect.nl
- www.fcic.nl

■ **Nazorg gesprek de IC**

Binnen Noordwest kunt u altijd contact opnemen met de IC-afdeling van locatie Alkmaar voor een nazorggesprek. Dan kunt u nogmaals een kijkje nemen op de intensive care en/of antwoord krijgen op uw vragen na het lezen van deze folder. U kunt de intensive care van locatie Alkmaar bereiken op telefoon 072 - 548 2670.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie intensive care
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh Nederland

Artikel nr 299765/2021.03

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.