

# Post intensive care syndroom (PICS)

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

# Inhoud

<b>Wat is PICS?</b>	<b>3</b>
<b>Lichamelijke klachten</b>	<b>3</b>
<b>Cognitieve problemen</b>	<b>4</b>
<b>Psychische klachten</b>	<b>4</b>
<b>Terugkeer naar werk</b>	<b>5</b>
<b>Enkele adviezen voor de IC-patiënt</b>	<b>5</b>
<b>PICS-familie, afgekort PICS-F</b>	<b>6</b>
<b>Meer informatie</b>	<b>6</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>6</b>

Jaarlijks liggen er in Nederland ongeveer 80.000 mensen op een intensive care (IC) afdeling. Dankzij de hoogstaande IC-zorg in ons land, overleven veel patiënten hun zeer ernstige ziekte. Daarna is men vaak in staat de draad van het leven weer op te pakken. De IC-periode en het overleven van een zeer ernstige ziekte kunnen echter ook fysieke, psychische en cognitieve problemen geven. Deze problemen kunnen grote gevolgen hebben op uw kwaliteit van leven. Deze gezondheidsproblemen wordt ook wel post intensive care syndroom (PICS) genoemd. De ernst en de aard van de PICS-klachten kunnen per patiënt verschillen. Daardoor verschilt ook het revalidatie- en herstelproces per patiënt. PICS-klachten komen bovenop de gezondheidsproblemen van de onderliggende ziekte. Deze folder kan u helpen om de gezondheidsproblemen van PICS beter te herkennen, te begrijpen en hoe hiermee om te gaan.

## ■ 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 bij u lichamelijke klachten optreden, maar er kunnen ook problemen ontstaan die invloed hebben op uw aandacht, geheugen, stemming en gevoelens. Soms houden deze beperkingen langdurig aan, waardoor er ook veranderingen optreden op sociaal-maatschappelijk gebied. Bijvoorbeeld terugkeer naar uw werk. Het stellen van de diagnose is voor zorgverleners soms lastig, omdat PICS nog altijd tamelijk onbekend is binnen onze gezondheidszorg. In uw directe omgeving kan de onbekendheid met PICS maken dat u zich niet begrepen voelt, u eenzaam maakt en u zich alleen voelt.

## ■ Lichamelijke klachten

Vermoeidheid, spierzwakte en (zenuw)pijn zijn de meest voorkomende klachten na een IC-opname. Maar ook kortademigheid, haaruitval, gewrichtsklachten en een verminderde weerstand kunnen voorkomen. In welke mate u hier last van heeft, is onder andere afhankelijk van:

- uw gezondheid voor de IC-opname

- de duur van uw opname
- of u bent beademd en/of u hiervoor slaapmedicatie heeft gehad
- u een delier (= verwardheid) heeft doorgemaakt
- het ontstaan van spierzwakte doordat u langdurig in bed heeft gelegen en/of
- u een ernstige ontsteking tijdens de opname heeft gehad. Hierbij komen stofjes vrij in uw lichaam die schadelijk zijn voor uw spieren en zenuwen

Door de spierzwakte kunt u grote moeite hebben met uw dagelijkse activiteiten, zoals lopen, eten en uzelf verzorgen. Fysiotherapie tijdens de opname en na het ontslag uit het ziekenhuis zijn nodig om te herstellen. Het herstel kan wel een jaar of langer duren.

### ■ Cognitieve problemen

PICS kan problemen geven met uw geheugen, concentratie, de taal zoals het vinden van woorden. Ook kunt u moeite hebben met snel denken en het oplossen van problemen. Cognitieve problemen kunnen tot gevolg hebben dat u niet meteen:

- weer zelfstandig kunt zijn
- kunt gaan werken en/of
- taken kunt uitvoeren die concentratie vereisen

Ook bij deze problemen kan het herstel of verbetering een jaar of langer duren.

### ■ Psychische klachten

Voormalig IC-patiënten kunnen psychische problemen ervaren. Posttraumatische stressstoornis (PTSS), depressies en angststoornissen komen vaak voor. Voor IC-patiënten zijn de ernstige ziekte en de behandeling zeer ingrijpend. Dat kan gevoelens geven van boosheid, verdriet en onmacht.

Als u klachten ervaart zoals herbeleving, het mijden van herinneringen, ernstige prikkelbaarheid, slaapstoornissen, extreme spanning, irritatie en/of hevige schrikreacties kan er sprake zijn van PTSS. Ook kunt u depressief worden 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. Als u een of meerdere psychische klachten herkent, bespreek dit met uw huisarts zodat hij u kan begeleiden of doorverwijzen.

## ■ Terugkeer naar werk

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

Door onbekendheid van PICS bij de werkgever, het UWV, de bedrijfsartsen en verzekeringsarts worden de mogelijkheden van de patiënt vaak fors overschat. Daarnaast worden er vaak te hoge eisen gesteld in de snelheid, mate en mogelijkheid van weer werken.

## ■ Enkele adviezen voor de IC-patiënt

Om bovenstaande problemen te voorkomen of te verminderen is het belangrijk dat u:

- tijdens de opname start met spieroefeningen en het soepel maken van uw gewrichten. Dit moet u thuis of in het revalidatiecentrum voorzetten
- praat over uw IC-ervaringen. Het lezen van een dagboek van uw naaste over uw IC-opname en daarna, aangevuld met foto's, blijkt goed te helpen bij uw verwerking
- geheugenspelletjes doet, maak kruiswoordpuzzels en lees elke dag korte stukjes uit de krant of een tijdschrift
- contact opneemt met uw huisarts of specialist wanneer u PICS-klachten ervaart. Hij kan u doorverwijzen voor gespecialiseerde hulp
- deze folder meeneemt bij een bezoek aan uw artsen en andere zorgverleners, mocht uitleg over PICS nodig zijn

Afdeling intensive care van Noordwest biedt u nazorggesprekken met IC-verpleegkundigen aan om over het bovenstaande te praten. U kunt hiervoor een afspraak maken. Ook kunt u een afspraak maken om de IC-afdeling te komen bekijken, waar u heeft gelegen.

## ■ PICS-familie, afgekort PICS-F

Familieleden van IC-patiënten kunnen ook angstige of depressieve gevoelens of PTSS ontwikkelen tijdens een IC-opname van hun naaste. Dit wordt PICS-F genoemd. Meer informatie hierover vindt u in onze folder 'Post intensive care syndroom-familie (PICS-F)'.

## ■ Meer informatie

- [www.nwz.nl/intensivecare](http://www.nwz.nl/intensivecare)
- [www.nwz.nl/icnaaste](http://www.nwz.nl/icnaaste)
- [www.icconnect.nl](http://www.icconnect.nl)

## ■ Uw vragen

Heeft u over het bovenstaande vragen, dan kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige van afdeling medium care/intensive care. Mocht u er behoefte aan hebben, dan kunnen we een gesprek met de IC-verpleegkundige regelen. U kunt hiervoor contact opnemen met de afdeling intensive care van locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2670. Ook kunt u dit telefoonnummer gebruiken bij vragen na uw opname.



### **Noordwest Ziekenhuisgroep**

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

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

**tel** 072 - 548 4444

### **Colofon**

Redactie           intensive care  
                          communicatie

Druk                Ricoh

Bestelnummer   288489

*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)*