



PTSS, het post traumatisch stress syndroom, kan ontstaan na traumatische gebeurtenissen, zoals een IC-opname. Het kan zich uiten door: herbeleving, het vermijden van herinneringen aan de IC, ernstige prikkelbaarheid of slaapstoornissen en extreme spanning, irritatie, hevige schrikreacties en 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 bestaan en niet verbeteren, is het verstandig om dit met de 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 overleden zijn als gevolg van een kritieke ziekte, een grote operatie of na een ernstig ongeval. 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 nabestaande en kan de naaste uiteindelijk weer door met zijn 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 het normale rouwproces verstoren. Psychologische hulp kan dan een uitkomst zijn. De huisarts kan u doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening.

Na de IC

Steeds meer intensive care afdelingen bieden een vorm van nazorg, zoals een IC-nazorg polikliniek, of een terugkomdag voor voormalig IC-patiënten en hun naasten. U kunt altijd contact opnemen met de IC-afdeling voor een nagesprek, of om nogmaals een kijkje te nemen op de intensive care.

Meer informatie: www.icconnect.nl

CONTACT

info@icconnect.nl
www.icconnect.nl

info@fcic.nl
www.fcic.nl

Facebook:
IC Connect en FCIC

Adres FCIC en IC Connect:
Postbus 418
2000 AK Haarlem
Telefoon: 088 505 43 09



DONEER NU



POST INTENSIVE CARE SYNDROOM - FAMILIE (PICS-F)



Family and Patient Centered Intensive Care
Samen de impact van een IC - opname beperken

Post Intensive Care Syndroom – Familie (PICS-F)

Elk jaar worden in Nederland ongeveer 80.000 mensen opgenomen op een Intensive Care (IC). Een verblijf op de IC kan voor zowel de patiënt als voor naasten een zeer ingrijpende gebeurtenis zijn. Er kunnen daardoor bij naasten problemen ontstaan die invloed hebben op gedachten en gevoelens. Dit wordt omschreven in het Post Intensive Care Syndroom- Familie (PICS-F).

Als u een naaste van een (voormalig) IC-patiënt bent, kan deze folder u helpen om de gezondheidsproblemen van PICS-F te herkennen, te begrijpen 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 ongeval. Deze beelden en gebeurtenissen kunnen een langdurige impact op u hebben. Door deze zorgen kunnen naasten stress, angst, slaapproblemen en symptomen van depressie ervaren tijdens en na de IC-periode. Deze klachten, die in direct verband staan met de IC-opname van de patiënt, worden sinds 2012 het Post Intensive Care Syndroom Familie (PICS-F) genoemd.

PICS-F omvat psychische problemen als depressie, post traumatisch stress syndroom (PTSS) en angststoornis. Gestoorde rouwverwerking bij de naaste kan optreden als ten gevolge van de kritieke ziekte de patiënt tijdens of na de IC-behandeling 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, waardoor de familie de neiging heeft zichzelf weg te cijferen. De behoeften van uw ernstig zieke familielid zijn belangrijk, maar als u uitgerust bent, heeft u de fysieke en emotionele kracht om uw familielid te ondersteunen.

- 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.

Langere termijn

Door de medicatie en IC-behandeling, hebben veel patiënten weinig tot geen herinnering aan de periode op de intensive care, terwijl u zich nog heel veel gebeurtenissen 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 de patiënt wat veranderd. Dit kan impact 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 dierbare. Dit kan van invloed zijn op uw eigen werk, hobby's en sociale contacten.