

**POST INTENSIVE CARE SYNDROOM EN  
FAMILIE (PICS EN PICS-F)**

---

## **Inleiding**

U bent behandeld geweest op de afdeling Intensive Care (IC). In deze folder geven we u uitleg over het Post Intensive Care Syndroom (PICS) en welke klachten/symptomen voorkomen.

## **Uitleg over het Post Intensive Care Syndroom**

Patiënten die ernstig ziek zijn geweest en op de IC zijn behandeld, hebben kans op het ontwikkelen van een Post Intensive Care Syndroom, ook wel PICS. PICS bestaat uit lichamelijke, cognitieve en psychische klachten die gerelateerd zijn aan het verblijf op de IC. Hier wordt later in de folder uitleg over gegeven.

Naasten kunnen ook PICS ontwikkelen, dat wordt het Post Intensive Care Syndroom Familie genoemd of *PICS-F*.

PICS en alle problemen die daaruit voortvloeien zijn binnen onze gezondheidszorg, bij werkgevers en binnen de samenleving vaak onbekend. Deze onbekendheid zorgt ervoor dat patiënten en naasten mogelijk niet de zorg en begeleiding krijgen die nodig zijn om de draad weer op te kunnen pakken na de IC-opname.

# **Symptomen van Post Intensive Care Syndroom**

## Lichamelijke problemen

IC-verworven spierzwakte is de medische term voor de ernstige spierzwakte die bij patiënten kan ontstaan als gevolg van de doorgemaakte ziekte tijdens IC-behandeling. Patiënten worden vaak in diepe slaap gehouden. Hierdoor is de patiënt in die periode niet in staat om zich zelf te bewegen. Vaak verliezen IC-patiënten tijdens hun IC-opname gewicht; tot wel 15kg. Dit is voornamelijk verlies van spieren. De opbouw van spieren vergt tijd en oefeningen.

## Cognitieve problemen

Cognitieve functies zijn processen die betrokken zijn bij het opnemen en verwerken van informatie, zoals het geheugen, aandacht, denksnelheid, organiseren en plannen. U kunt dan denken aan: vergeetachtigheid, vergeten welke dag het is, niet op woorden kunnen komen, problemen niet kunnen oplossen en verstoring van het dag- en nachtritme.

## Psychische problemen

- Angstklachten

Na een IC-opname kunnen stress, spanning en onrustige, beangstigende gevoelens aan blijven houden of ontstaan. Er kunnen problemen zijn met slapen, concentratie en verminderde eetlust.

- Depressieve gevoelens

Depressieve gevoelens na een IC-opname komen bij ongeveer 35% van de IC-patiënten voor. Na de IC-opname kan een patiënt last houden van stemmingswisselingen; irritaties, snel huilen, ongeduldig of gespannen zijn.

## Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

De periode na de IC-opname kan de patiënt problemen hebben met slapen. Er kunnen flash backs, nachtmerries en 'onjuiste' herinneringen over de IC-opname zijn. Een ander signaal kan zijn dat u absoluut niet wil denken en praten over de IC opname en dit onderwerp zoveel mogelijk wil vermijden. Als deze symptomen weken na de IC-opname aanwezig zijn, kan er sprake zijn van een posttraumatische stress stoornis (PTSS).

## **Wat kunt u verder doen?**

Op de website van IC Connect ([www.ICconnect.nl](http://www.ICconnect.nl)), kunt u veel informatie vinden over PICS en PICS-F. Herkent u de klachten/symptomen van PICS en PICS-F, maak deze dan bespreekbaar met uw behandelend arts of huisarts.

## **IC Café**

Daarnaast organiseert IC Connect ook meerdere keren per jaar een IC Café. Het IC Café wordt georganiseerd door IC-professionals voor voormalige IC-patiënten en hun naasten, in samenwerking met IC-ervaringsdeskundigen en andere zorgverleners. Dit wordt georganiseerd per regio en buiten het ziekenhuis.

In het IC Café kunt u in contact komen met andere voormalig IC-patiënten en naasten. Er worden presentaties gegeven door verschillende zorgverleners en u kunt ervaringen en adviezen delen.

Zie voor meer informatie hierover de website van IC Connect ([www.ICconnect.nl](http://www.ICconnect.nl))

## **Vragen?**

We wensen u een goed herstel toe en hopen dat u met tevredenheid terug kijkt op onze zorg.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen naar de afdeling Intensive Care, via telefoonnummer (010) 461 - 6418. Vraag naar de IC nazorg verpleegkundigen. Of mail naar [ic-nazorg@franciscus.nl](mailto:ic-nazorg@franciscus.nl).