

## Post Intensive Care Syndroom (PICS)

*Een opname op de Intensive Care (IC) kan indrukwekkend zijn. De patiënt is ernstig ziek, er is onzekerheid over de toekomst en er gebeurt van alles. Als een patiënt opknapt, is voor hem/haar niet altijd duidelijk wat er allemaal gebeurd is en hoe ziek hij/zij geweest is. Vaak volgt een langdurige periode van herstel met revalidatie. Niet alle patiënten krijgen de conditie terug die ze hadden voordat ze ernstig ziek werden. Sommige oud IC-patiënten ervaren maanden tot jaren na hun opname diverse lichamelijke en/of geestelijke klachten, die niet altijd direct in verband worden gebracht met de IC-opname.*

### Kenmerken van het Post Intensive Care Syndroom

Verschillende klachten kunnen onderdeel zijn van het PICS. Voorbeelden van dit soort klachten zijn:

- verminderde conditie
- spierzwakte
- gewichtsverlies/verminderde eetlust
- (onverklaarbare) pijn
- kortademigheid
- angst
- depressie
- emotionele buien
- herbelevingen
- concentratieproblemen
- slaapproblemen

Aandoeningen zoals depressie, angst of een posttraumatische stressstoornis komen voor bij meer dan 40% van de patiënten die langer dan 48 uur op een IC verbleven. De klachten kunnen een jaar of zelfs langer duren. Ook 30% van de familieleden van patiënten die meer dan 48 uur op een IC verbleven, krijgen klachten van met name angst, depressie of posttraumatische stress.

### Welke maatregelen worden er op de IC getroffen wat betreft PICS?

#### *Niet te veel sedatie (narcose)*

Op de IC proberen we het ontstaan van PICS zoveel mogelijk te voorkomen. Dit doen we onder andere door de patiënt niet te veel sedatie (narcose) te geven. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een patiënt die regelmatig wakker is, later minder last heeft van posttraumatische stressstoornis. Daarbij is het wel belangrijk dat de patiënt weinig of geen pijn heeft en niet te veel stress ervaart. Door niet te veel sedatie te geven, houden we de tijd dat iemand wordt ondersteund via een beademingsmachine, zo kort mogelijk.

#### *Bewegen*

Met behulp van de fysiotherapeuten proberen we patiënten al vroeg te laten bewegen, om verlies van spierkracht zoveel mogelijk te beperken.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

---

### *Dagboek*

Als iemand langdurig is opgenomen op de IC, wordt de naasten aangeraden een dagboek bij te houden over de opname. Het dagboek kan de patiënt na het verblijf op de IC helpen om een duidelijk beeld te krijgen van wat er gebeurd is. De beleving van een IC-opname is voor een patiënt vaak anders dan voor zijn/haar familie. Het dagboek kan helpen met de verwerking van deze intense periode.

### **Na de opname op de Intensive Care**

Omdat veel mensen na opname op de Intensive Care klachten houden, is ook na ontslag van de Intensive Care veel zorg nodig. Op de verpleegafdeling zal verdere behandeling door de fysiotherapeut plaatsvinden. Daarnaast vindt zo nodig begeleiding plaats van andere disciplines, zoals een medisch psycholoog of een revalidatiearts. Er zal op de verpleegafdeling bekeken worden welke zorg er nodig is na ontslag uit het ziekenhuis.

### **Mijn Meander**

Heeft u MijnMeander al ontdekt? Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar [www.mijnmeander.nl](http://www.mijnmeander.nl) en bekijk uw mogelijkheden.

### **Contact**

Mocht u na het lezen van deze folder vragen hebben, dan kunt u deze stellen aan een verpleegkundige of arts van het IC-team.