

Post intensive care syndroom – familie (PICS-F)

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, posttraumatisch stress syndroom (PTSS) en angststoornis. Gestoorde rouwverwerking bij de naaste kan optreden als door gevolg 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 pas 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.

Gestoorde rouw

Uw dierbare kan ook op de IC overleden zijn. Een goed rouwproces is nodig om aan dit grote verdriet een plek te kunnen geven.

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. Ook heeft de IC een nazorgpoli. Tijdens het nazorggesprek kunnen vragen en/of onduidelijkheden aan bod komen of kan het verloop op de IC nog eens doorgenomen worden wat erg belangrijk kan zijn om dingen af te kunnen sluiten. U kunt altijd contact opnemen met de IC-afdeling voor een nagesprek, of om nogmaals een kijkje te nemen op de intensive care.

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.

Kijk voor meer informatie op www.icconnect.nl.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 580.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.