

Herstel na een opname op de Intensive Care (IC)

Herstel na een opname op de Intensive Care (IC)



Een opname op de Intensive care (IC) is een ingrijpende gebeurtenis. Er is in deze periode veel met u gebeurd. Uw ziektebeeld in combinatie met de behandeling kan aanleiding geven tot onverwachte en soms langdurig aanhoudende klachten.

Hier krijgt u meer informatie over de klachten die u kunt ervaren na de opname en hoe het herstel eruit ziet.

Klachten na de intensive care

Klachten na de intensive care (PICS)

Video voice-over

Ieder jaar liggen er veel mensen op de Intensive care. De Intensive Care noemen we ook wel de IC. Een deel van de mensen die ernstig ziek zijn geweest en lang op de IC hebben gelegen, krijgt last van PICS. Dit staat voor Post Intensive Care

Syndroom. PICS bestaat uit een verzameling van verschillende klachten die u kunt ervaren na een lange opname op de intensive care.

U kunt bijvoorbeeld last krijgen van lichamelijke klachten. Dit kan zich op verschillende manieren uiten:

- De meeste mensen verliezen tijdens hun opname op de IC veel spiermassa en vallen veel af. Hierdoor kunt u zich erg zwak en moe voelen. Ook kunt u last houden van tintelingen, een doof gevoel of pijn.*
- Sommige mensen merken dat na de opname hun gehoor, zicht, smaak of reuk zijn veranderd. Deze veranderingen zijn meestal tijdelijk.*
- Patiënten kunnen ook cognitieve problemen hebben na de opname. Cognitieve problemen zijn problemen die te maken hebben met uw hersenen. U kunt na de IC-opname bijvoorbeeld moeite hebben met het verwerken van informatie of last hebben van geheugenproblemen of concentratiestoornissen.*
- Daarnaast kan een drukke omgeving u veel energie kosten. Veel patiënten vinden het ook lastig om activiteiten te combineren.*
- Voor patiënten op de IC is de ziekte en de behandeling vaak erg ingrijpend. Daardoor kunnen er ook psychische klachten ontstaan. U kunt bijvoorbeeld angsten ervaren, depressieve gevoelens krijgen of last hebben van Posttraumatische stressstoornis, ook wel PTSS genoemd.*

Al deze klachten vallen onder PICS. De klachten die horen bij PICS kunnen veel invloed hebben op uw dagelijkse leven.

Ook voor uw naasten kan uw opname op de IC een indrukwekkende en spannende periode zijn geweest. Daardoor kunnen zij last krijgen van mentale klachten zoals depressie of een trauma. Deze klachten horen bij PICS-F. De F staat hierbij voor familie.

Gelukkig zijn er dingen die u kunt doen om steeds beter te herstellen. Voldoende beweging is belangrijk. Eventueel kunt u bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Ook gezond eten met voldoende eiwitten draagt bij aan uw herstel. Hier kan een diëtist u bij helpen. Als u er behoefte aan heeft kunt u of uw naaste bijvoorbeeld in gesprek met een psycholoog. Na de opname op de IC kan het lang duren voordat u weer herstelt. Het is belangrijk om uw ervaringen over de IC met elkaar te delen.

Herstellen na de opname

Wat kunt u zelf doen?

Gezond en eiwitrijk eten



Voor uw herstel is het belangrijk dat u genoeg en gezond eet. Het eten van een maaltijd kan een grote inspanning zijn. Ook hebben veel mensen last van een verminderde eetlust en is de smaak niet meer als voorheen. De volgende tips kunnen u helpen om aangenaam en smakelijk te kunnen eten:

- Neem de tijd om te eten;
- Eet meerdere malen kleine porties;
- Kies producten met voldoende voedingswaarde;
- Eet gevarieerd;
- Probeer voor het eten even te rusten of te ontspannen om zo uitgerust mogelijk aan de maaltijd te beginnen.

Het is belangrijk dat u een gezond voedingspatroon aanhoudt met voldoende eiwitten. Eiwitten zijn belangrijk voor uw herstel en om uw spieren sterker te maken. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in vlees(vervangers), vis, melk, kaas, peulvruchten, granen, noten en eieren. Als u hier meer begeleiding bij nodig heeft, kunt u informeren bij een diëtist bij u in de buurt.

Omgaan met vermoeidheid en slaapproblemen



Veel patiënten hebben na hun ontslag van de IC last van vermoeidheid en gebrek aan energie. Het dag-nachtritme kan verstoord zijn na de IC-opname. Slaapproblemen na een IC-opname komen veel voor. Deze slaapproblemen zijn meestal tijdelijk. De meeste mensen gaan beter slapen wanneer hun activiteiten toenemen. Uw huisarts kan u ook eventueel advies geven als u problemen hebt met slapen.

Daarnaast kunt u de volgende dingen doen:

- Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en in de ochtend op een vast tijdstip op te staan.
- Ontspan voordat u gaat slapen. Ontspanningsoefeningen kunnen daarbij helpen.

Oefeningen en beweging



Om te herstellen en sterker te worden is het belangrijk om uw spieren te oefenen. De fysiotherapeut heeft u op de verpleegafdeling misschien al oefeningen gegeven. De fysiotherapeut neemt ook testen bij u af om uw lichamelijke herstel te beoordelen. Als u een oefenschema hebt gekregen is het belangrijk dat u daar thuis mee doorgaat.

Zodra het lukt kunt u beginnen met kleine stukjes wandelen of fietsen (eventueel met een hometrainer). Wanneer een bepaalde afstand u makkelijk afgaat, kunt u de afstand steeds verder uitbreiden.

U kunt extra begeleiding krijgen met het opbouwen van uw activiteiten.

Bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut of bij medische fitness. U kunt dan in een veilige omgeving uitproberen wat u kan en welke oefeningen bij uw situatie passen.

Omgaan met concentratie- en geheugenproblemen

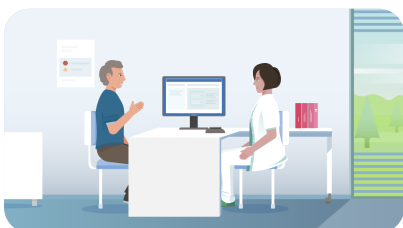


Sommige patiënten hebben na de opname op de IC last van vergeetachtigheid en concentratieverlies. Dat komt omdat de ernstige ziekte veel van uw lichaam heeft gevraagd. Uw brein heeft tijd nodig om de ziekte te boven te komen. Er zijn een aantal dingen die u kunt doen:

- Zorg voor een goede structuur en doe alles volgens een bepaalde routine.
- Maak gebruik van notitieboekjes of een kalender.
- Doe een ding tegelijk en vermijd te veel prikkels.
- Voldoende beweging, gezond eten en een goede nachtrust zijn goed voor de concentratie. Als uw lichaam sterker wordt, wordt uw brein dat ook.
- Doe geheugenspelletjes.

Nazorgpoli Intensive Care

Polikliniek Nazorg Intensive Care

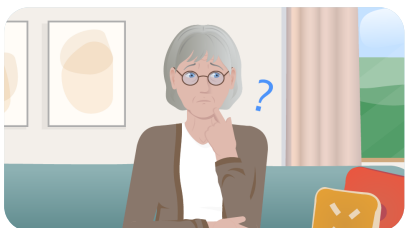


Mensen die op de IC hebben gelegen kunnen na hun opname last hebben van lichamelijke, cognitieve en emotionele problemen. Deze verzameling van klachten valt onder het Post Intensive Care Syndroom (PICS).

Omdat deze klachten veel invloed kunnen hebben op het dagelijkse leven, wordt u uitgenodigd voor de Nazorgpoli Intensive Care. U heeft dan eerst een gesprek met de fysiotherapeut en daarna met de IC-verpleegkundige. U kunt met hen in gesprek over de klachten die u ervaart. Eventueel kunnen zij u doorverwijzen naar andere hulpverleners. Uw naaste is welkom bij deze gesprekken. Wanneer u dat fijn vindt, kunt u met de verpleegkundige een bezoek aan de IC brengen.

Veelgestelde vragen

Waarom kan ik me (bijna) niets van mijn IC verblijf herinneren?



Het kan zijn dat u zich weinig tot niets kan herinneren van de IC opname. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- Het ernstig ziek zijn;
- De medicatie die nodig is tijdens de beademing kunnen uw geheugen beïnvloeden;
- Verwardheid als gevolg van de ernstige ziekte en de medicatie.

Het kan moeilijk zijn om niet precies te weten wat er gebeurd is. Naasten kunnen u mogelijk helpen met het opvullen van gaten in uw herinneringen. Soms heeft een naaste een dagboek bijgehouden en foto's gemaakt tijdens de opname. Deze kunnen u ook helpen in het verwerkingsproces.

Hoelang kan mijn herstel duren?



Na een ernstige ziekte heeft het lichaam lang nodig om te herstellen. Houdt u er rekening mee dat uw herstel een aantal maanden tot anderhalf jaar kan duren. Hoe het herstel verloopt is voor iedereen anders. Soms lukt het niet om volledig de oude te worden.

Kunnen we ooit weer terugkeren naar ons normale leven?



Als u thuis komt, heeft u niet meer de ondersteuning die u in het ziekenhuis had. Het kan soms best moeilijk zijn voor u en uw naaste. Het is normaal als u zich af en toe somber of gefrustreerd voelt omdat u het gevoel heeft dat u maar niet opknapt. Het stellen van kleine doelen in het dagelijks leven kan u helpen om te herstellen. Een klein doel kan iets simpels zijn zoals iets te drinken maken of een paar stappen zetten zonder dat u daarna moet rusten. Vraag niet teveel van uzelf. Het kost tijd om uw normale dagelijkse leven weer aan te kunnen.

Het kan zijn dat u anders tegen de dingen aankijkt dan voor uw ziekte. Sommige mensen vinden dingen die ze eerst leuk vonden nu niet meer prettig. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat u het niet fijn vindt om veel mensen tegelijk te ontmoeten. Begin dan met één of twee vrienden tegelijk en maak de bezoeken niet te lang.

Het kan zijn dat u het moeilijk vindt om u te concentreren. Het kan bijvoorbeeld zelfs moeilijk zijn om een tv-programma te volgen. Uw concentratie zal verbeteren. Tijdens uw herstel kan het zijn ook zijn dat u vergeetachtig bent,

maar uw geheugen zal meestal beter worden als u sterker wordt. Het kan zijn dat u minder zelfvertrouwen hebt, minder vertrouwen in uw eigen lichaam, zorgen om uw herstel, of dat u zich zelfs depressief voelt. Hierover praten met uw familie of een goede vriend kan dan helpen. Zoek zo nodig professionele hulp.

Waarom lijken mijn naasten bezorgd over mij te blijven?



Na een ernstige ziekte kan het zijn dat u en de mensen om u heen veranderd lijken. Uw familie en vrienden waren mogelijk bang dat u zou komen te overlijden en willen alles voor u doen nu u weer thuis bent. Als dit u irriteert probeer dat dan op een rustige manier aan hen duidelijk te maken. Word niet boos en krop de dingen niet op.

Waarom kan ik niet goed op een gewone manier eten?



Het kan zijn dat u tijdens uw opname op de IC niet zelf kon eten, bijvoorbeeld door beademing. U kreeg dan bijvoorbeeld voeding via een sonde in de maag of in een bloedvat. Sommige mensen hebben na de IC nog steeds moeite met slikken.

Wanneer u overgeplaatst wordt op de verpleegafdeling mag u vaak starten met eten van vloeibaar of vast voedsel. In sommige gevallen kan dat al op de IC. Het kan zijn dat u nog wel bijvoeding nodig heeft van via een sonde. Een diëtist stelt vast hoeveel voeding u nodig heeft en kan u adviseren om maaltijden of dranken met voldoende eiwitten of energie te gebruiken.

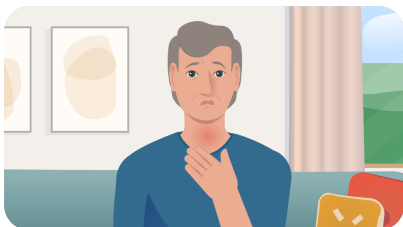
Hoe komt het dat mijn eten niet smaakt en het anders/niet lekker ruikt?



Uw smaak en reuk kunnen veranderd zijn tijdens uw opname op de IC. Daardoor kan eten en drinken anders smaken dan u verwacht. Dit kan komen doordat uw smaakpillen minder goed werken omdat ze niet gebruikt zijn vanwege het geven sondevoeding.

Het kan ook komen doordat uw reuk is veranderd of door het gebruik van medicijnen (bijvoorbeeld antibiotica). Deze veranderingen zijn meestal tijdelijk en verdwijnen langzaam.

Waarom klinkt mijn stem hees?



Tijdens uw opname op de IC heeft u mogelijk een buisje in uw keel of luchtpijp gehad om u te helpen met ademen. Dit kan ervoor gezorgd hebben dat uw stem veranderd is. U heeft bijvoorbeeld last van heesheid, een zachtere stem, moeite met slikken of keelpijn. Ook verzwakte spieren in het middenrif kunnen ervoor zorgen dat praten moeilijker gaat. U kunt misschien alleen maar fluisteren.

Vaak herstelt uw stem in de loop van tijd weer. Het is belangrijk dat u uw stem niet forceert. U kunt, als dat mag, kleine slokjes water drinken. Eventueel kan uw huisarts uw doorverwijzen naar een logopedist of een KNO-arts.

Hoe kan het dat ik zo weinig energie heb?



U kunt zich de eerste tijd na uw opname erg moe of zwak voelen. Tijdens uw ziekte heeft u veel spierkracht ingeleverd. Het verlies van spierkracht is meestal erger bij mensen die aan een beademingsmachine hebben gelegen.

Het kan zijn dat u door het verlies van spiermassa veel gewicht bent verloren. Als u verder opknapt en meer oefeningen kunt doen, komt u weer aan. Het kan 1 tot 1,5 jaar duren voordat u volledig fysiek hersteld bent.

Ik heb angstige, verwarrende dromen (gehad). Hoe kan dat?



Na uw opname op de IC kunt u last hebben van de (psychische) klachten:

- Levendige dromen
- Nachtmerries
- Flashbacks (plotselinge herinneringen aan dingen die u hebt meegemaakt)
- Hallucinaties (dingen zien of horen die er niet zijn)
- Angst
- Verlies aan (zelf)vertrouwen

Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ontstaan door een geluid, geur of iets wat u ziet. Meestal verdwijnen ze na verloop van tijd. Hierover praten met uw familie of een goede vriend kan helpen. Zoek zo nodig professionele hulp.

Is het normaal dat ik vaak stemmingswisselingen heb?



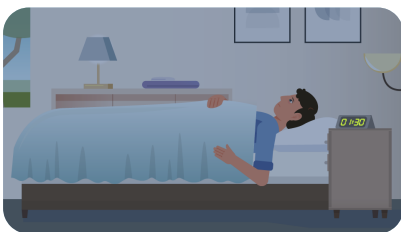
Het kan zijn dat de kleinste dingen, zoals aankleden of een beetje heen en weer scharrelen, u veel moeite kosten. Dat kan u somber maken. Het kan ook zijn dat u het gevoel heeft dat u uw onafhankelijkheid kwijt bent omdat u veel hulp van andere nodig hebt.

Door deze dingen kunt u last hebben van stemmingswisselingen. Bij stemmingswisselingen kunt u denken aan:

- Kortaangebonden zijn
- Angstig zijn
- Somber zijn
- Verdrietig zijn
- Boos, chagrijnig zijn
- Lusteloos zijn

Het hebben van stemmingswisselingen is normaal en horen bij het herstel. Het is goed om het bespreekbaar te maken bij uw naasten. Neem eventueel ook contact op met uw huisarts. Die kan u advies geven om deze moeilijke tijd door te komen.

Waarom kan ik 's nachts niet slapen?



Om uw lichaam gezond te houden hebt u regelmatige slaapritme nodig. Het kan tijd kosten voor u weer in uw normale slaapritme zit. In het begin kunt bijvoorbeeld moeite hebben met in slaap vallen of juist wakker liggen tijdens de nacht. Uw huisarts kan u advies geven als u problemen hebt met slapen, maar

als u sterker wordt en meer actief bent zal u waarschijnlijk ook weer beter gaan slapen.

Waarom heb ik problemen met naar het toilet gaan?



Waarschijnlijk heeft u op de IC een slangetje in uw blaas gehad. Dit heet een urine katheter. Een urinekatheter zorgt ervoor dat de urine vanuit de blaas opgevangen wordt. Zo kan de verpleegkundige meten hoeveel u plast. Als dit slangetje verwijderd wordt zijn uw spieren zwakker en kunt u moeite hebben om uw plas op te houden of goed uit te plassen. Dit is vervelend, maar u hoeft zich hier geen zorgen om te maken. Meestal wordt dit na een tijdje weer beter.

Meer informatie?

Meer weten?



Wilt u meer weten? Op de website [ICconnect.nl \(https://icconnect.nl/\)](https://icconnect.nl/) vindt u meer informatie voor (voormalig) IC patiënten en naasten.