

Intensieve zorgen

# PICS: Post Intensive Care Syndrome



## Wat is PICS?

Het Post Intensive Care Syndroom omvat lichamelijke, psychische en/of cognitieve klachten die kunnen voorkomen bij patiënten na een opname op de afdeling intensieve zorgen. Deze klachten kunnen op korte termijn verdwijnen, maar ook voor langere termijn blijven bestaan.

**Het doormaken van een kritieke ziekte, een lang intensief ziekenhuisverblijf of een revalidatie kan zijn tol eisen; voor een aantal patiënten is het na de opname soms moeilijk om opnieuw te functioneren in het dagelijkse leven.** Gun jezelf daarom tijd en gebruik deze tijd op eigen tempo. Wanneer dit moeizaam blijft verlopen, schakel dan tijdig hulp in.

## Risicofactoren, symptomen & preventieve maatregelen

Preventieve maatregelen en een vroegtijdige herkenning van PICS kan de levenskwaliteit verbeteren. Iedereen kan hierin zijn steentje bijdragen!

### Wat zijn de risicofactoren?

- langdurige ziekenhuisopname
- kunstmatige beademing langer dan 2 dagen
- pijn, ongemak en agitatie
- slaap- en spierverslappende medicatie
- acute verwardheid (delier)
- verstoord dag- nachtritme, luide alarmen, drukte en licht
- bedlegerigheid, immobilisatie
- oudere populatie
- lage bloeddruk, suikergehalte of zuurstofvoorziening
- reeds bestaande psychische problemen
- meerdere operaties op korte duur met eventuele complicaties
- sepsis en andere soorten infecties
- multi-orgaan falen
- verstoorde voedingstoestand

### Welke symptomen kan je herkennen?

- pijn en agitatie
- vermoeidheid, (spier)zwakte, stijfheid van gewrichten
- verminderde eetlust, slikproblemen en/of gewichtsverlies
- problemen met dagelijkse activiteiten
- geheugen- en concentratiestoornissen
- angsten, wanen en flashbacks
- nachtmerries en slaapstoornissen
- prikkelbaar zijn en niet over de opname willen praten



## Preventieve maatregelen

### Tijdens verblijf intensieve zorgen:

- dagelijkse evaluatie van de beademing
- observatie van sedatie en comfort
- preventie van pijn
- vroegtijdige mobilisatie, zowel passief als actief
- stimuleren van dagelijkse activiteiten
- een goede voedingsschets
- vroegtijdige herkenning van symptomen
- interdisciplinaire samenwerking

### Na verblijf intensieve zorgen:

- uitgebreide overdracht bij ontslag
- verder zetten van actieve mobilisatie (fysiotherapie)
- stimuleren van dagelijkse activiteiten (ergotherapie)
- logopedische opvolging zo nodig
- voedingsschets met opvolging (diëtisten & voedingsteam)
- betrekken van de familie
- een duidelijke communicatie
- betrekken van de huisarts na ontslag
- coördinatie van nazorg

## Familie en naasten

Weet dat je als naaste - onopgemerkt - last kan krijgen van klachten zoals stress, slaapproblemen, angst, depressie,...

Het is voor jou natuurlijk ook een hevige, emotionele en soms machteloze periode. **Weet dat ook jij hiervoor terecht kan bij de verpleegkundige en/ of (huis)arts.**

# Wij wensen jou een spoedig herstel toe!

*Na mijn ingreep kwam ik door ernstige complicaties op 5 dagen op intensieve zorgen terecht. Ik herinner me weinig van mijn verblijf daar door de zware medicatie. De vooropgestelde 3 dagen hospitalisatie werden er uiteindelijk 18...*

*Ik dacht dat ik alles had verwerkt en een plaats had kunnen geven, tot ik 2 jaar later opnieuw een operatie moest ondergaan. Toen ben ik mentaal zwaar gecrashed... Ik was zeer angstig, begon te hyperventileren, wou vluchten, ... zelfs toen ik al verdoofd was.*

*PICS-verpleegkundige Sharona nam na mijn herstel contact op voor een gesprek met mij en mijn partner. Dit gesprek deed deugd! Tijdens het gesprek kwam alles van de afgelopen 2 jaar opnieuw naar boven. Sharona verwees me naar een psycholoog en contacteerde me nog regelmatig om te checken hoe ik me voelde.*

*Had ik Sharona niet gehad, dan had ik nooit de stap gezet naar psychologische hulpverlening. Intussen heb ik alles een plaats kunnen geven, en zijn zowel mijn partner als ik Sharona enorm dankbaar.*

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11 (algemeen)

03 880 91 90 (afspraken)

**ref.: 50120090**

versie: 30/05/2023

foto's & illustraties: LOOXX

eigenaar: Sharona Biscop, verpleegkundige intensieve zorgen

v.u.: Sofie Vermeulen, verantwoordelijke communicatie

