

Afdeling

Nazorgspreekuur Intensive Care

Het nazorgspreekuur van de Intensive Care is bedoeld voor patiënten die opgenomen zijn geweest op de Intensive Care.

Een opname op de IC wordt meestal als erg ingrijpend ervaren. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten die langere tijd opgenomen zijn geweest op een IC, later vaak last krijgen van bijvoorbeeld slaapstoornissen, angst, hallucinaties, onrust, woede en somberheid. Dit soort klachten kan ontstaan doordat de opname op de IC niet helemaal – of niet goed – is verwerkt. Daarom krijgt u na een opname op de IC een afspraak met een van onze verpleegkundigen van het nazorgspreekuur.

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken met de nazorgverpleegkundige? Dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de Intensive Care.

(073) 553 29 94

Maandag t/m vrijdag 09.00 – 12.00 uur en van 13.00 – 15.00 uur

Over dit spreekuur

Alle belangrijke informatie op een rij

Vorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

Een paar weken na ontslag ontvangt u van ons een uitnodiging voor het nazorgspreekuur. We plannen de afspraak ongeveer 3 maanden na uw ontslag uit het ziekenhuis. Tijdens de afspraak kan een van de nazorgverpleegkundigen u vertellen over uw opname op de IC en met u praten over uw ervaringen. Dit kan u helpen de ingrijpende ervaring van het verblijf op de IC te verwerken.

Het is fijn als u een naaste meeneemt naar de afspraak.

Het eerste bezoek

Wat gebeurt er bij uw eerste bezoek?

De afspraak bestaat uit een gesprek met een van onze nazorgverpleegkundigen. Het gesprek kan gaan over uw herinneringen of angsten, over de pijn of hallucinaties die u misschien had. Misschien kunt u zich niet alles meer herinneren en heeft u vragen over uw verblijf op de IC. De nazorgverpleegkundige biedt u begeleiding en zal proberen uw vragen te beantwoorden. Het is ook mogelijk om samen met de nazorgverpleegkundige een IC-kamer te bekijken. Als dat wenselijk is kan de nazorgverpleegkundige regelen dat u ondersteuning krijgt van een andere zorgverlener zoals een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker, psycholoog en/of geestelijk verzorger.

Uw afspraak bij het nazorgspreekuur duurt in totaal maximaal 1 uur.

Eerder hulp inschakelen

Wanneer neemt u eerder contact met ons op?

Heeft u na uw ontslag uit het ziekenhuis veel klachten als gevolg van uw opname op de IC? Dan is het verstandig om nog vóór uw afspraak bij het nazorgspreekuur contact op te nemen met onze nazorgverpleegkundigen.

In de volgende situaties kunt u bellen met onze nazorgverpleegkundigen:

- U voelt zich voortdurend gespannen, verward, leeg of uitgeput.
- U heeft lichamelijke klachten die niet verdwijnen (bijvoorbeeld hoofdpijn, maagklachten en/of gebrek aan eetlust).

U heeft gedurende een langere periode last van nachtmerries (met name over uw opname op de Intensive Care) en slaapproblemen.

- U kent niemand met wie u uw gevoelens kan delen en u heeft het gevoel dit wel nodig te hebben.
- U merkt dat relaties onder druk komen te staan of ernstig onder uw opname op de IC te leiden hebben.
- U bent geobsedeerd door de angst dat u opnieuw opgenomen zal worden op de IC.
- U blijft buitengewoon prikkelbaar.

De nazorgverpleegkundige bekijkt samen met u of uw afspraak bij het nazorgspreekuur vervroegd moet worden. Of dat u ondersteuning nodig heeft van een andere zorgverlener, zoals een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker, psycholoog en/of geestelijk verzorger.

Lotgenotencontact

Wilt u contact met lotgenoten?

Misschien heeft u na uw opname behoefte aan verhalen en ervaringen van anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. U kunt hier direct na uw opname behoefte aan hebben, maar deze behoefte kan ook pas na een aantal maanden of een jaar komen. Dit is niet vreemd. Op de website icconnect.nl ([https://icconnect.nl/](https://icconnect.nl)) vindt u meer informatie en verhalen van patiënten die op een IC hebben gelegen. Ook vindt u op deze website handige tips die kunnen helpen bij het verwerken van uw opname op de IC.

Lichamelijke klachten

U kunt last hebben van psychische klachten én lichamelijke klachten.

Naast psychische klachten, kunt u na een opname op de Intensive Care ook last hebben van lichamelijke klachten, zoals:

- Vermoeidheid
- Gewichtsverlies
- Slaapproblemen
- Gebrek aan eetlust
- Gewrichts-, spier- en zenuwpijn
- Veranderingen in gehoor, zicht, smaak, gevoel en reuk
- Veranderingen in spreken en slikken
- Veranderingen van huid, haar en nagels
- Kortademigheid
- Verminderde weerstand
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid
- Spierzwakte

De meeste klachten zullen langzaam in hevigheid afnemen en uiteindelijk (grotendeels) verdwijnen. Dit kan enkele weken tot maanden duren, maar ook langer. Het is niet te voorspellen of al uw klachten uiteindelijk helemaal zullen verdwijnen. Er bestaat altijd een kans dat u last blijft houden van sommige klachten. Het is belangrijk om te weten dat deze klachten normaal zijn na een IC-opname. Als u dit weet, kan het helpen bij uw herstel. Bovendien helpt het u om op een goede manier om te gaan met deze klachten.

Tips voor uw naasten

Wat uw naasten beter wel en niet kunnen doen

Ook voor uw naasten is de opname op de IC een ingrijpende gebeurtenis geweest. Daar komt bij dat zij vaak niet goed weten hoe zij na uw ontslag uit het ziekenhuis moeten omgaan met uw gevoelens en reacties. Wij hebben voor uw naasten enkele tips verzameld:

Beter niet doen:

- Zelf veel praten en uitweiden over uw eigen ervaringen.
- Goed bedoelde adviezen geven.
- Een mening geven of oordelen.
- Gevoelens proberen te verminderen of weg te nemen.
- Overbezorgd of geforceerd vrolijk reageren.
- Bang zijn de verkeerde dingen te zeggen.

Beter wel doen:

- Praktische steun bieden. Vraag of u iets kan doen.
- Sta stiltes toe tijdens een gesprek.
- Meestal is het voor iemand belangrijker dat u er 'gewoon' bent, dan dat er wordt gepraat.
- Probeer zo dicht mogelijk bij uw eigen gevoel te blijven in uw reacties.
- Wees geduldig; het is heel normaal dat iemand die een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt hier keer op keer over wil praten.
- Laat merken dat u meeleeft en spreek dit ook uit.
- U hoeft niet alles onder woorden te brengen; ook een aanraking kan boekdelen spreken.
- Reageer op gevoelens en praat er niet over heen.

Fasen van verwerken

Verwerken van een IC opname gaat in 3 fasen

Verwerken in 3 fasen

De menselijke geest verwerkt een klap in fasen. Verwerking van een opname op de IC verloopt gewoonlijk in 3 fasen. We geven u hier per fase de belangrijkste kenmerken. Uiteraard kan het zo zijn dat bij u de verwerking van uw opname anders verloopt dan hier beschreven staat. Elke patiënt verwerkt een opname op de IC op zijn of haar eigen manier.

Fase 1: Verdoving en emotionele uitbarstingen

De eerste reactie is er vaak een van ongeloof: 'Dit kan niet waar zijn'. Als even later het besef doordringt dat het echt gebeurd is, treden vaak gevoelens van angst, ontredde en machteloosheid op. Het gevoel door het lichaam in de steek te zijn gelaten. Er kan niet meer aan het gewone leven worden deel genomen en niet aan verplichtingen worden voldaan.

Het psychisch herstel vergt veel tijd, u wordt geconfronteerd met de sterfelijkheid. Het lichaam functioneert niet goed meer, waardoor de toekomst onduidelijk en onzeker is en ingrijpend verandert. Alles wat is opgebouwd komt in een ander daglicht te staan.

Als reactie hierop kan iemand zich afsluiten en informatie gedoseerd toelaten. Pas als het beter gaat laat die persoon beetje bij beetje informatie toe. Nadien kunnen alle gevoelens in volle hevigheid naar buiten komen. U kunt boos, verdrietig of angstig worden. Na een tijdje gaat de deur van de gevoelens opnieuw op slot en wordt u weer rustig. Deze periode, waarin emoties als een storm over en door

u heen razen om daarna weer te bedaren, duurt meestal enkele dagen tot een week.

Fase 2: Herinneringen

Gedurende de tweede fase kunt u gekweld worden door herinneringen aan wat u is overkomen. Keer op keer ziet u de film van hetgeen gebeurde aan u voorbij trekken. Omdat deze film u zeer hevige en pijnlijke gevoelens bezorgt, spant u zichzelf erg in om te voorkomen dat deze weer gaat draaien.

U zoekt afleiding en bezigheden om uw gedachten opzij te kunnen zetten. Deze fase van afwisselend herbeleven en vermijden duurt doorgaans een maand of nog iets langer, bij sommigen slechts een week of nog minder. Door bepaalde medicijnen die tijdens de IC-opname toegediend werden, is het mogelijk dat mensen zich - tijdelijk of blijvend - een deel van de opname op de IC niet meer kunnen herinneren.

Fase 3: Op zoek naar balans

Tijdens de derde en laatste fase van de verwerking van uw opname op de IC maakt u de balans op. U probeert wat u meegemaakt hebt een plaats te geven in uw leven. U probeert de zin ervan te ontdekken. Vragen die u uzelf dan stelt zijn: 'Wat heb ik ervan geleerd?'. Vaak komt u dan tot de ontdekking dat er op één of meerdere van de volgende drie gebieden iets verandert:

- uw zelfbeeld
- uw relaties
- uw levensfilosofie

Betrokken afdelingen

Intensive Care (IC) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/intensive-care-ic>)

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Geestelijke Verzorging (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geestelijke-verzorging>)

Ergotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie>)

Transferbureau (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/transferbureau>)

Logopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/logopedie>)

Infectiepreventie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/infectiepreventie>)

Medisch Maatschappelijk Werk (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/medisch-maatschappelijk-werk>)

Code ICA-043