

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 bij 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?

U ontvangt de uitnodiging voor een afspraak bij het nazorgspreekuur enkele weken na uw ontslag. We plannen de afspraak ongeveer drie maanden na uw ontslag uit het ziekenhuis. Bij het nazorgspreekuur werken een aantal nazorgverpleegkundigen. Eén van de nazorgverpleegkundigen kan 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.

Bij de uitnodiging voor de afspraak bij het nazorgspreekuur ontvangt u ook een vragenlijst. U stuurt de vragenlijst ruim voor de afspraak terug naar de IC. Aan de hand van uw antwoorden bekijkt de nazorgverpleegkundige of het nodig is dat u ondersteuning krijgt van een andere zorgverlener zoals een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker, psycholoog en/of geestelijk verzorger. Als dit het geval is regelt de nazorgverpleegkundige dat deze zorgverlener aanwezig is bij uw afspraak bij het nazorgspreekuur.

Wij adviseren u om, als dat mogelijk is, iemand mee te nemen naar uw afspraak bij het nazorgspreekuur.

Het eerste bezoek

Wat gebeurt er bij uw eerste bezoek?

Tijdens uw bezoek aan het nazorgspreekuur van de IC heeft u een gesprek met één van de nazorgverpleegkundigen. Het gesprek met de nazorgverpleegkundige 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 onder begeleiding van 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 kijkt 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?

Het kan zijn dat u na uw opname behoefte heeft 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/>) 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

Betrokken afdelingen

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

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

Geestelijke Verzorging en Pastoraat

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geestelijke-verzorging-en-pastoraat>)

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

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

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

Hygiëne en Infectiepreventie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/hygiene-en-infectiepreventie>)

Meer informatie

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

Code ICA-043