Behandeling

Nazorg na een opname op de Intensive Care

Het verblijf op de afdeling Intensive Care (IC) is een ingrijpende ervaring.

Daarom heeft de IC een aantal nazorgverpleegkundigen. Een nazorgverpleegkundige kan u meer vertellen over uw opname op de IC en met u praten over uw ervaringen. Dit kan helpen om uw ervaringen te verwerken.

Wat kan de nazorgverpleegkundige voor u doen?

Met de nazorgverpleegkundige kunt u spreken 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 begeleidt u en probeert uw vragen te beantwoorden. Zo nodig kan de nazorgverpleegkundige regelen dat u hulp krijgt van bijvoorbeeld een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker, psycholoog en/of geestelijk verzorger.

Fasen van verwerking

De menselijke geest verwerkt een klap in fasen. Het verwerken van een opname op de IC gaat gewoonlijk in de 3 fasen. We beschrijven hieronder hoe die fasen meestal verlopen. De verwerking kan bij u toch wat anders verlopen; iedereen verwerkt een opname op de IC op zijn 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, geeft dit vaak gevoelens van angst, ontreddering en machteloosheid. 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 door u heen razen om daarna weer te bedaren, duurt meestal enkele dagen tot een week.

Fase 2: Herinneringen

In de tweede fase kunt u gekweld worden door herinneringen aan wat u is overkomen. Keer op keer ziet u de film van wat er is gebeurd aan u voorbij trekken. Omdat deze film u heel hevige en pijnlijke gevoelens bezorgt, spant u zichzelf erg in om te

voorkomen dat deze film weer gaat draaien.

U zoekt afleiding en bezigheden om uw gedachten opzij te kunnen zetten. Deze fase - van afwisselend herbeleven en vermijden - duurt meestal een maand of nog iets langer, bij sommigen slechts een week of nog minder. Door bepaalde medicijnen tijdens de IC-opname, is het mogelijk dat iemand zich - tijdelijk of blijvend - een deel van de opname op de IC niet meer kan 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 3 gebieden iets verandert:

- uw zelfbeeld
- uw relaties
- uw levensfilosofie

Meer informatie of vragen?

De artsen en verpleegkundigen van de IC overleggen dagelijks met elkaar over de voortgang van de behandeling. U kunt met vragen of opmerkingen over de verzorging en de behandeling van uw familielid altijd terecht hen. Om de privacy van de patiënten te waarborgen, geven onze artsen en verpleegkundigen alleen informatie aan de contactpersonen.

Wilt u graag in contact komen met een nazorgverpleegkundige? Bel dan naar het secretariaat van de IC, telefoonnummer (073) 553 29 94 (bereikbaar op werkdagen van 10.30 - 12.00 uur en van 13.00 - 14.00 uur).

Bekijk ook de video's over opname (https://icconnect.nl/voor-jou/videos/#Na_de_IC) op de IC van IC Connect.

Betrokken afdelingen

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

Code ICA-009

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis