

INTENSIVE CARE

NAZORG NA EEN OPNAME OP DE INTENSIVE CARE

Waarom nazorg?

Onlangs bent u opgenomen geweest op de Intensive Care (IC). Waarschijnlijk lag u daar aan de beademing en werd u in slaap gehouden. Hierdoor weet u misschien niet meer wat er allemaal is gebeurd.

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.

De afdeling Intensive Care heeft een aantal nazorgverpleegkundigen. Een van de nazorgverpleegkundige 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.

Wat kan de nazorgverpleegkundige voor u doen?

Het gesprek met de nazorgverpleegkundige kan gaan over uw herinneringen of angsten, over de pijn of hallucinaties die u misschien had, enz. 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. Als dat wenselijk is kan de nazorgverpleegkundige regelen dat u ondersteuning krijgt van een andere zorgverlener zoals bijvoorbeeld een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker, psycholoog en/of geestelijk verzorger.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen? Of zou u graag contact op willen nemen met een nazorgverpleegkundige? Neemt u dan contact op met 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).



Fasen van verwerking

De menselijke geest verwerkt een klap in fasen. Verwerking van een opname op de IC verloopt gewoonlijk in drie 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 leven gaat door zonder u. 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