

Nazorg na opname Intensive Care

Deze folder geeft u informatie over de nazorg na een opname op de Intensive Care. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Een langdurige opname op de Intensive Care is een ingrijpende gebeurtenis, zowel voor u als voor uw naasten. Naast een fysieke herstelfase is er een emotionele herstelfase die gewoonlijk uit drie fasen bestaat.

Fase 1. Verdoving en emotionele uitbarsting

De menselijke geest verwerkt een klap in fasen. De eerste reactie is er vaak een van ongelof, angst en machteloosheid. Alles wat opgebouwd is, valt als een kaartenhuis in elkaar. Als reactie hierop kan u zich afsluiten (verdoving) en informatie gedoseerd toe laten. Pas als het beter gaat, laat u meer informatie toe en komen gevoelens van woede, verdriet en/of angst heftig naar buiten (emotionele uitbarsting). Na een tijdje bedaart deze gevoelsstorm en wordt u weer rustig. Deze fase van verdoving en emotionele uitbarsting duurt meestal enkele dagen tot een week.

Fase 2. Herbeleven en vermijden van herinneringen

De herinneringen aan het trauma spelen zich telkens als een film af, wat hevige en pijnlijke gevoelens met zich meebrengt (herbeleven). U zoekt een afleiding en bezigheid om dit trauma niet telkens te hoeven herbeleven (vermijden). Deze fase duurt doorgaans een maand. Door bepaalde medicatie die op de IC werd toegediend, kan het zijn dat u zich vrij weinig tot zelfs niets meer kunt herinneren van het IC-verblijf.

Fase 3. Op zoek naar evenwicht

U maakt een balans op en probeert dit trauma een plaats te geven in uw leven en om te vormen naar een positief gegeven. Vaak komt u tot de ontdekking dat uw visie op zelfbeeld, relaties en levensfilosofie is veranderd.

Uit onderzoek is gebleken dat de emotionele verwerkingsfase vaak onvolledig of verstoord verloopt. Dit uit zich in angsten, geheugenstoornissen, gevoelens van somberheid en wordt het 'post-IC-syndroom' genoemd. Tevens kan u na ontslag nog klachten ervaren als vermoeidheid, pijnlijke gewrichten en spieren, spierzwakte, concentratieproblemen etc. Dit komt in bijna de helft van de IC-overlevers voor. Het post-IC-syndroom kan eveneens een belangrijke impact hebben op de naaste familieleden. Met het IC-nazorgprogramma van Adrz brengen we eventuele problemen in kaart en stellen een behandelplan op.

De nazorg begint al op de IC

Vaak heeft een IC-patiënt een verstoorde of zelfs geen herinnering aan de IC-opname. Als familielid kunt u een IC-dagboek bijhouden om zo het geheugen van uw familielid aan te vullen. Een foto van de patiënt tijdens de IC-opname is ook een hulpmiddel voor verdere verwerking.

De nazorg op de gewone ziekenhuisafdeling

Bij het verlaten van de IC-afdeling wordt u op de reguliere verpleegafdeling minimaal drie dagen gevolgd door de IC-nazorgverpleegkundige. U krijgt een nazorgbrochure mee met informatie over het IC-nazorgprogramma

De nazorg na uw vertrek uit het ziekenhuis

Ongeveer twee maanden na uw ontslag uit het ziekenhuis wordt u door ons telefonisch uitgenodigd voor het IC-nazorgprogramma. We vragen om op voorhand de door ons toegezonden vragenlijst in te vullen en uw eventuele vragen vooraf te noteren, alsmede de vragenlijst mee te nemen naar de afspraak.

Het polikliniek bezoek

Wij raden u aan om samen met uw partner, familielid of een naaste naar de polikliniek te komen. Twee personen onthouden nu eenmaal meer dan één. Het bezoek duurt gemiddeld één uur.

Op de polikliniek wordt u eerst gezien door de IC-nazorgverpleegkundige die de vragenlijst met u doorloopt. Vervolgens gaat u naar de intensivist (de specialist Intensive Care). Het team probeert zo goed mogelijk uw vragen te beantwoorden en uw gezondheidstoestand te evalueren. Alle aspecten van zorg kunnen aan bod komen: thuissituatie, relationele problemen, onduidelijke medicatie, bijwerkingen, pijnklachten, en dergelijke. Wij informeren u over de vervolgstappen en bespreken ons advies uitvoerig met u.

Indien nodig kunt u vanuit ons IC-nazorgprogramma doorverwezen worden naar de revalidatiearts. Deze beschikt over een team van paramedici (fysiotherapeut, logopedist, ergotherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog, diëtist en bewegingsagoog). Afhankelijk van uw beperkingen en uw hulpvraag is er mogelijk een indicatie voor multidisciplinaire behandeling. Deze wordt voor 100 procent vergoed vanuit het basispakket. Het kan wel consequenties hebben voor het eigen risico.

Na het IC-nazorgprogramma

Indien u dat wenst, kan u de afdeling Intensive Care bezoeken. Uw huisarts ontvangt een verslag van onze bevindingen en kan aldus verder als aanspreekpunt fungeren. U krijgt ook duidelijke informatie als u in aanmerking komt voor andere onderzoeken gericht op het optimaliseren van uw kwaliteit van leven.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de IC via 088 125 47 70. E-mailen kan naar IC.nazorgpoli@adrz.nl.

U kunt meer informatie vinden op Adrz.nl/intensive-care.