

Intensieve zorgen

# PICS: Post Intensive Care Syndrome



## Wat is PICS?

Het Post Intensive Care Syndroom omvat lichamelijke, psychische en/of cognitieve klachten die kunnen voorkomen bij patiënten na een opname op de afdeling intensieve zorgen. Deze klachten kunnen op korte termijn verdwijnen, maar ook voor langere termijn blijven bestaan.

**Het doormaken van een kritieke ziekte, een lang intensief ziekenhuisverblijf of een revalidatie kan zijn tol eisen; voor een aantal patiënten is het na de opname soms moeilijk om opnieuw te functioneren in het dagelijkse leven.** Gun jezelf daarom tijd en gebruik deze tijd op eigen tempo. Wanneer dit moeizaam blijft verlopen, schakel dan tijdig hulp in.

## Risicofactoren, symptomen & preventieve maatregelen

Preventieve maatregelen en een vroegtijdige herkenning van PICS kan de levenskwaliteit verbeteren. Iedereen kan hierin zijn steentje bijdragen!

### Wat zijn de risicofactoren?

- langdurige ziekenhuisopname
- kunstmatige beademing langer dan 2 dagen
- pijn, ongemak en agitatie
- slaap- en spierverslappende medicatie
- acute verwardheid (delier)
- verstoord dag- nachtritme, luide alarmen, drukte en licht
- bedlegerigheid, immobilisatie
- oudere populatie
- lage bloeddruk, suikergehalte of zuurstofvoorziening
- reeds bestaande psychische problemen
- meerdere operaties op korte duur met eventuele complicaties
- sepsis en andere soorten infecties
- multi-orgaan falen
- verstoorde voedingstoestand

### Welke symptomen kan je herkennen?

- pijn en agitatie
- vermoeidheid, (spier)zwakte, stijfheid van gewrichten
- verminderde eetlust, slikproblemen en/of gewichtsverlies
- problemen met dagelijkse activiteiten
- geheugen- en concentratiestoornissen
- angsten, wanen en flashbacks
- nachtmerries en slaapproblemen
- prikkelbaar zijn en niet over de opname willen praten



## Preventieve maatregelen

### Tijdens verblijf intensieve zorgen:

- dagelijkse evaluatie van de beademing
- observatie van sedatie en comfort
- preventie van pijn
- vroegtijdige mobilisatie, zowel passief als actief
- stimuleren van dagelijkse activiteiten
- een goede voedingsschets
- vroegtijdige herkenning van symptomen
- interdisciplinaire samenwerking

### Na verblijf intensieve zorgen:

- uitgebreide overdracht bij ontslag
- verder zetten van actieve mobilisatie (fysiotherapie)
- stimuleren van dagelijkse activiteiten (ergotherapie)
- logopedische opvolging zo nodig
- voedingsschets met opvolging (diëtisten & voedingsteam)
- betrekken van de familie
- een duidelijke communicatie
- betrekken van de huisarts na ontslag coördinatie van nazorg

## Familie en naasten

Weet dat je als naaste - onopgemerkt - last kan krijgen van klachten zoals stress, slaapstoornissen, angst, depressie,...

Het is voor jou natuurlijk ook een hevige, emotionele en soms machteloze periode. **Weet dat ook jij hiervoor terecht kan bij de verpleegkundige en/ of (huis)arts.**

# Wij wensen jou een spoedig herstel toe!

## **CAMPUS RUMST**

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst  
03 880 90 11 (algemeen)  
03 880 91 90 (afspraken)

## **CAMPUS BORNEM**

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 890 16 11

## **CAMPUS WILLEBROEK**

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek  
03 890 16 11

**ref.: 50120090**

versie: 06/03/2019

foto's & illustraties: LOOXX

eigenaar: Sharona Biscop, verpleegkundige intensieve zorgen

v.u.: Sofie Vermeulen, verantwoordelijke communicatie

