

# Weer thuis maar niet altijd blij en opgelucht. Ontstaan, herkenning en behandeling van psychische klachten en symptomen na IC-opname

Annette Boenink, psychiater Amsterdam UMC locatie Vumc





# Psychische klachten na IC opname

PICS en PICS-F:

Post-intensive care syndroom  
(familie):

- Lichamelijke problemen
- Cognitieve problemen
- Psychische klachten





# Veel voorkomende thema's

1. Wat is er eigenlijk allemaal gebeurd
2. Hoe ga ik om met de lichamelijke veranderingen?
3. Coping met flashbacks en nachtmerries





# Algemene adviezen

6-12 weken na ontslag van IC - m.b.t.  
psychische klachten:

Ruimte voor “natuurlijk herstel”

Voorlichting, geruststelling, adviezen,  
“watchful waiting”,

Lotgenotencontact - ook voor familie!





# Veel voorkomend bij PICS:

Psychosociale problemen:

Emotionele klachten en / of  
sociale klachten en problemen



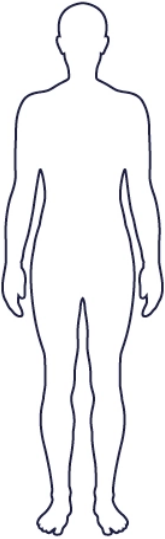
# Emotionele en sociale problemen

Tulp Intranet x Psychosociaal - FCIC x Informatie voor mensen na een c x +

https://www.psychosocialezorg.info/volwassenen/informatie-voor-mensen-na-een-opname-op-de-intensive-care

Contrast (diapositief) Contrast (zwart/wit)

## Zorg bij emotionele en sociale problemen (Volwassenen)



### Informatie voor mensen na een opname op de intensive care

Als gevolg van een ernstige ziekte en een intensive care opname kunnen zowel lichamelijke, als psychische klachten en problemen met de verwerking van informatie ontstaan. Dit wordt het Post Intensive Care Syndroom (PICS) genoemd

Wat is het?	Wat zijn de gevolgen voor uw dagelijks leven?
Hoe weet u of u hulp nodig heeft?	Wat kunt u zelf doen?
Wat is psychosociale zorg?	Welke zorgverleners kunnen u helpen?
Wilt u meer weten?	Over deze patiënteninformatie

https://www.psychosocialezorg.info/volwassenen/informatie-voor-mensen-na-een-opname-op-de-intensive-care/hoe-weet-u-of-u-hulp-nodig-heeft

Typ hier om te zoeken

22:43 14-2-2023



# Angst en depressie

Vaak normale reacties die uitdoven  
(H)erkenning belangrijk, bespreken met  
naasten: ervaringen delen!

Indien blijvend / ernstige klachten:  
zoek hulp via huisarts of revalidatiearts

<https://wijzijnmind.nl>





# Ernstiger / aanhoudende psychische klachten

Angst

vaak met vermijding

Depressie

schuld- en insufficiëntiegevoelens

verlies van waardigheid / trots

(taboe suicidaliteit)

Post-traumatische stress-stoornis (PTSS)

door IC ervaring en / of delier

herbelevingen

nachtmerries

hyperarousal







# Uit: wijzijnmind.nl over depressie

Wanneer je bijvoorbeeld je baan verliest of als je relatie wordt verbroken kan de sombere bui nog langer aanhouden. Maar ook tijdens een langere periode van somberheid kun je vaak nog wel plezier beleven aan de leuke dingen in je leven. Aan een goed gesprek met vrienden, lekker eten of sporten bijvoorbeeld.

## Depressie

Een depressie is anders. Alleen de negatieve gevoelens zijn dan nog aanwezig. De somberheid die je voelt is veel heftiger en intenser en blijft aanhouden. Niemand kan je opvrolijken, niets interesseert je meer. Je voelt je leeg en futloos. Je hebt het gevoel alsof er een soort grauwe deken over je heen is gevallen, waardoor dingen niet meer goed tot je doordringen. Je blijft maar in cirkeltjes denken. Vaak voel je je angstig of gespannen zonder te weten waarom. Het lukt op een gegeven moment niet meer om goed te functioneren in je werk of studie.



# Wijzijnmind.nl over angststoornis

Iedereen is wel eens bang. Gelukkig maar, want angst waarschuwt je voor gevaar. Je schrikt bijvoorbeeld als je een brandlucht ruikt. Je lichaam maakt zich klaar voor actie zodat je snel het vuur kunt blussen of kunt vluchten. Dit is een gezonde reactie.

Maar wat als je je angstig voelt in situaties waarbij iedereen het er eigenlijk wel over eens is dat er geen werkelijk gevaar dreigt? Bijvoorbeeld wanneer je een gesprek voert, of wanneer je je alleen buitenshuis bevindt. Of je maakt je vreselijke zorgen over van alles en nog wat. Dan kan de angst je in de weg gaan staan.



# Post-traumatische stress-stoornis (PTSS)



Ervaringen tijdens IC opname kunnen traumatisch zijn  
Ook naasten kunnen PTSS ontwikkelen

Symptomen PTSS:

Herbeleving, nachtmerries, herinneringen met lichamelijke stressverschijnselen

Vermijding van situaties en soms van gevoelens (ontkenning)

Gespannen, schrikachtig, snel geïrriteerd, labiel

Lichamelijke verschijnselen: hartkloppingen, zweten, trillen



# Verband tussen delier en PTSS

Delier:  
toestand van verwardheid bij ernstige ziekte

Wisselend bewustzijn  
Stoornis in de aandacht  
Desoriëntatie  
Geheugenstoornis  
Hallucinaties (vaak visueel, “dromen”)  
Psychomotore onrust

PTSS kan ook worden veroorzaakt door:

Hallucinaties

Beschermende maatregelen

→ Vaak onbegrip bv bij naasten



# Delier

Martine Bijl “Rinkeldekink”, 2018

Hoofdstuk “Delier a deux” p.62 - 65

Eugene Ionesco

“Delire a deux” -

Kees van Kooten 2015

“Leve het welwezen” p.43 - 47





# Waaruit kan gespecialiseerde hulp bestaan

Behandeling altijd in overleg met patient (Samen Beslissen)

Bij angst en depressie:

- Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

- Medicatie

Bij PTSS:

- EMDR

- Of andere trauma-focused therapie

Bij slaapstoornissen

- CGT-i



# Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)

1989 Francine Shapiro

Tijdens de behandeling denk je terug aan de nare gebeurtenis en de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens.

Tegelijkertijd worden afleidende stimulansen aangeboden, bijvoorbeeld de hand van de psycholoog, de lichtbalk, de klikjes die je via een koptelefoon hoort of op een andere afleidende activiteit.

De emotionele lading van het trauma wordt dan minder (desensitisation), vermoedelijk door andere verwerking in het geheugen (reprocessing)



# suïcidaliteit

1. Bespreekbaar maken (“stel de vraag”)
2. Luister en toon begrip
3. Zoek samen hulp

Veel goede tips en advies te vinden op [www.113.nl](http://www.113.nl)





# Wat kunnen paramedici doen?

Allereerst: fysiek en functioneel herstel draagt ook bij aan mentaal herstel

- Vragen stellen en luisteren
- Adviseren emoties en psychosociale problemen ook met naasten te bespreken
- Informatie bv van websites ([www.fcic.nl](http://www.fcic.nl) [www.icconnect.nl](http://www.icconnect.nl)),  
lotgenotencontact (ook voor familie)
- “watchful waiting”

Klachten te ernstig / langdurig / invaliderend:

Verdere hulp via huisarts



# Veel voorkomende thema's

1. Wat is er eigenlijk allemaal gebeurd
2. Hoe ga ik om met de lichamelijke veranderingen?
3. Coping met flashbacks en nachtmerries



# Conclusie



Na een IC-opname is het leven niet meer hetzelfde.

Psychische klachten zijn normaal, maak het bespreekbaar

Aarzel niet om hulp te zoeken als de klachten aanhouden of ernstig zijn



# Meer weten: websites



[www.fcic.nl](http://www.fcic.nl)

[www.icconnect.nl](http://www.icconnect.nl)

[Informatie voor volwassenen met een ziekte of beperking \(psychosocialezorg.info\)](http://psychosocialezorg.info)

<https://wijzijnmind.nl>



# Literatuur

Artikel Huisarts en Wetenschap feb 2021 Zorg voor patiënten na een IC-opname W. Geense e.a.

<https://www.henw.org/artikelen/zorg-voor-patienten-na-een-ic-opname#>

Artikel Nurse Academy 2019 PTSS na opname intensive care J. Maneschijn

<https://www.prelum.nl/wp-content/uploads/Nurse-Academy-OT-PTSS-na-opname-intensive-care-2019-2.pdf>

Richtlijn: Nazorg en revalidatie van intensive care patienten

[https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/nazorg\\_en\\_revalidatie\\_van\\_intensive\\_care\\_patienten/startpagina\\_-\\_pics.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/nazorg_en_revalidatie_van_intensive_care_patienten/startpagina_-_pics.html)