

Ontslag van de intensive care

Inhoud

| | |
|---|----|
| Inleiding | 4 |
| 1. Uw opname op de intensive care (IC) | 4 |
| Het team van de IC | 4 |
| Artsen | 4 |
| Verpleegkundigen | 4 |
| Fysiotherapeut | 5 |
| Diëtist | 5 |
| Logopedist | 5 |
| 2. Wanneer bent u klaar om de IC te verlaten? | 6 |
| Naar de verpleegafdeling | 6 |
| Verandering in omgeving | 6 |
| Verandering in het personeel | 6 |
| Naar een ander ziekenhuis | 6 |
| 3. Nazorg op de verpleegafdeling | 6 |
| Consultatieve intensive care verpleegkundigen (CIV) | 7 |
| Coördinator IC revalidatie | 7 |
| Fysiotherapie na de IC | 7 |
| 4. Ontslag uit het ziekenhuis | 9 |
| Als u thuis komt | 9 |
| U en uw familie | 9 |
| Fysiotherapie na ontslag | 9 |
| IC nazorg poli | 10 |
| E-zorg. | 10 |
| 5. Gevolgen van ernstige ziekte | 11 |
| Zwakte en gewichtsverlies | 11 |
| Smaakverandering en eetlust | 11 |
| Veranderingen in gehoor, gevoel, reuk en stem | 11 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Angst, stress en emoties | 11 |
| Slapen, dromen en hallucinaties | 12 |
| Concentratie en geheugen | 12 |
| Gewrichts-, spier- en zenuwpijn | 12 |
| Uw huid en haar | 12 |
| Blauwe plekken en littekens | 13 |
| Familie en vrienden | 13 |
| Waar kan ik om hulp vragen? | 13 |
| 6. Contact | 14 |

1. Uw opname op de intensive care (IC)

Als u ernstig ziek geweest bent en misschien in slaap gehouden bent, kan het zijn dat u moeite hebt om te herinneren wat er met u gebeurd is. Het kan ook zijn dat u levendige dromen hebt, nachtmerries of hallucinaties die u van streek maken.

Het kan zijn dat u het idee heeft gehad dat het personeel u kwaad wilde doen. Dit zien we vaak bij mensen die zo ziek geweest zijn. Dit veroorzaakt de ziekte of het kan door de medicatie komen. Praat hierover met iemand die u vertrouwt. Het is in elk geval niet iets waar u zich voor zou moeten schamen. Hieronder vindt u informatie over dingen die op de IC gebeuren.

Het team van de IC

Op de IC werken veel verschillende mensen. De verantwoordelijkheid ligt bij een arts (intensivist). Dit is een specialist op het gebied van intensive care. Daarnaast werken er artsen in opleiding. De verpleegkundigen zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse zorg. Het kan ook zijn dat u behandeld bent door een fysiotherapeut en eventueel andere hulpverleners.

Artsen

Op de IC ligt de verantwoordelijkheid bij de intensivist. Dagelijks bespreekt het team met u hoe het gaat. Misschien herinnert u zich dat u onderzocht bent door de intensivist. Er kan naar uw longen geluisterd zijn met een stethoscoop of ze hebben uw wonden bekeken als die er zijn.

Soms komen andere artsen langs, zoals de chirurg of de internist.

Verpleegkundigen

Op de IC zorgt een verpleegkundige meestal voor één of twee patiënten. De verpleegkundige zorgt dat u de zorg krijgt die nodig is. Zij doen dingen voor u waar u zelf niet toe in staat bent.

Denk bijvoorbeeld aan:

- afnemen van bloed
- toedienen van medicijnen en infuus, zoals dit door de arts is afgesproken
- bewaken van bloeddruk, hartritme en zuurstofgehalte

- met een slangetje vocht en slijm wegzuigen uit uw longen
- uw houding veranderen om doorliggen te voorkomen
- wassen

Fysiotherapeut

Tijdens uw verblijf op de IC wordt u behandeld door de fysiotherapeut. Hij/zij probeert ervoor te zorgen dat u in beweging blijft. Ook wanneer u in slaap gehouden wordt, worden er oefeningen gedaan met uw armen en benen. Uw spieren worden hierdoor geoefend en er wordt zoveel mogelijk voorkomen dat uw gewrichten stijf worden. Als extra oefenmogelijkheid kan er ook gefietst worden met een bedfiets. Soms wordt geoefend met uit bed naar een stoel komen of weer leren staan en lopen. Activering van de patiënt is in het kader van herstel heel erg belangrijk, hiermee kan al in een vroeg stadium worden begonnen op de IC.

Hierbij is het voor de patiënt, familie en betrokkenen mogelijk een steentje bij te dragen. Met de fysiotherapeut kunt u overleggen wat u zelf kunt doen en hoe uw familie u kan ondersteunen bij het oefenen.

Als u aan de beademingsmachine hebt gelegen kan het zijn dat de fysiotherapeut u oefeningen geeft waarmee u uw ademhalingspijpen kunt versterken. Door deze oefeningen wordt de kans op longinfecties verkleind.

Diëtist

Soms is er een maagsonde nodig. Dat is een slangetje dat door de neus naar de maag gaat. Als u geen voeding via de darmen mag hebben, dan wordt u gevoed door een infuus in uw ader. De diëtiste berekent welke voeding u nodig hebt.

Logopedist

Wanneer u een tracheostoma heeft, komt de logopedist bij u langs. Er is dan een gaatje in uw hals gemaakt waardoor een buisje gaat wat verbonden wordt met de beademingsmachine. Hierdoor is het slikken vaak moeilijk. De logopedist geeft u oefeningen zodat u, op termijn, weer gewoon kunt eten en drinken.

2. Wanneer bent u klaar om de IC te verlaten?

Naar de verpleegafdeling

U mag de IC verlaten omdat het beter met u gaat. U hebt niet meer de intensieve zorg nodig, zoals die op de IC gegeven wordt.

Het moment van ontslag wordt besproken in binnen het team van artsen, verpleegkundigen en andere hulpverleners.

Wanneer uw gezondheid het toelaat wordt u overgeplaatst naar een verpleegafdeling. Het team van de verpleegafdeling neemt de zorg voor u over.

Verandering in omgeving

De overgang naar een verpleegafdeling kan groot zijn. Het team en de geluiden zijn anders. Op de verpleegafdeling werken minder verpleegkundigen en er is minder bewaking met apparaten. De afwezigheid van deze geluiden kan patiënten soms ongerust maken en soms kan het juist prettig rustig zijn. De overgang kan best een grote stap voor u zijn, het lijkt of er minder aandacht voor u is. Dit kan u een bezorgd gevoel geven. Het is belangrijk om te onthouden dat u naar de verpleegafdeling bent overgeplaatst omdat het beter met u gaat. U hebt daardoor minder ondersteuning van apparaten nodig.

Verandering in het personeel

Op de IC zijn meer verpleegkundigen aanwezig dan op de verpleegafdeling, dit kunt u vooral 's nachts merken. Wanneer u belt kan het langer duren voordat er een verpleegkundige bij u komt. Op de verpleegafdeling is iedere verpleegkundige verantwoordelijk voor meerdere patiënten. Hierdoor is het voor een verpleegkundige soms lastig alle details van iedere patiënt te weten. U en uw familie kunnen soms het gevoel hebben dat u vergeten wordt, dit is niet het geval. Er wordt goed op u gelet, alleen op een andere manier dan op de IC. Uw medische gegevens worden zorgvuldig doorgegeven aan het team op de verpleegafdeling.

Wij adviseren u om op korte termijn een voortgangsgesprek met de afdelingsarts of specialist aan te vragen zodat u uw toestand en voortgang opnieuw kunt bespreken.

Naar een ander ziekenhuis

Soms is het nodig dat een patiënt wordt overgeplaatst naar een ander ziekenhuis omdat daar andere zorg gegeven kan worden. Deze beslissing wordt altijd genomen door een arts. Overplaatsing naar een ander ziekenhuis gebeurt altijd op de meest veilige manier voor de patiënt.

3. Nazorg op de verpleegafdeling

Consultatieve intensive care verpleegkundigen (CIV)

In dit ziekenhuis bestaat een team van IC verpleegkundigen die geconsulteerd kan worden door de verpleegkundigen van de afdeling. Minimaal 24 uur na ontslag van de IC heeft de consultatieve intensive care verpleegkundige contact met verpleegkundigen van de verpleegafdeling. Er wordt in de gaten gehouden of uw gezondheid stabiel blijft. Niet altijd komt deze verpleegkundige zelf bij u langs: soms is telefonisch overleg voldoende (of u slaapt bijvoorbeeld als de CIV langs komt).

Coördinator IC revalidatie

Afhankelijk van de tijd dat u verblijft op de intensive care komt één van de coördinatoren IC revalidatie bij u langs op de verpleegafdeling. Zij maakt met u een afspraak om te bespreken hoe het met u gaat en uitleg geven over de IC opname en uw revalidatie.

De coördinatoren IC revalidatie zorgen er ook voor dat u, zolang u in het ziekenhuis ligt, wekelijks wordt besproken in een multidisciplinair overleg. Met alle zorgverleners die bij u betrokken zijn wordt besproken hoe het met u gaat. Er wordt een plan gemaakt om u spoedig te laten herstellen. Alles wat wordt besproken wordt teruggerapporteerd aan uw afdelingsverpleegkundigen en arts.

Coördinatoren IC revalidatie:

- Annemieke Gemmeker
- Ellen de Jong
- Bianca Brons
- Jenneke van Zanten
- Intensivist M.S. van der Steen

Fysiotherapie na de IC

Mensen die op een IC hebben gelegen hebben vaak erg verzwakt zijn geraakt. Vooral de conditie en de spierkracht zijn vaak fors achteruitgegaan. De oorzaak voor deze achteruitgang is met name de ernstige ziekte, maar natuurlijk ook het minder bewegen en in bed liggen. Wij willen net als u dat u zo snel mogelijk en zo goed mogelijk weer herstelt. Als de spierkracht beter wordt en u weer steeds meer kunt doen ben u ook minder gevoelig voor nieuwe problemen (bijv. longontsteking).

Na de opname op de IC gaat de revalidatie, onder leiding van de fysiotherapeut, verder op de verpleegafdeling. U ontvangt een IC revalidatie klapper met oefeningen om te trainen als u langere tijd op de intensive care heeft gelegen. De revalidatie is erop gericht dat u zo snel mogelijk uw dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. Natuurlijk wordt rekening gehouden met wat u wel of niet (meer) kunt. Hierbij zijn spierkracht, conditie

maar ook zelfvertrouwen en motivatie belangrijk.

Drie maanden na ontslag wordt u uitgenodigd op de polikliniek IC nazorg, daar bekijkt de fysiotherapeut hoe het met u gaat (geldt voor patiënten die minimaal 48 uur op de IC hebben gelegen). Naar aanleiding van deze onderzoeksresultaten bekijkt het team (arts, verpleegkundige en fysiotherapeut) of er nog specifieke nazorg nodig is.

4. Ontslag uit het ziekenhuis

Wanneer u op de verpleegafdeling ligt wordt er ook gesproken over uw ontslag uit het ziekenhuis. Dit is een positieve stap, maar het kost u tijd en inspanning om terug te komen in het normale leven.

Afhankelijk van uw gezondheid en uw thuissituatie zijn er verschillende mogelijkheden. De meeste patiënten gaan uiteindelijk weer naar huis, vaak met (tijdelijke) hulp en fysiotherapie. Een deel van de meestal wat oudere patiënten kan eerst nog revalideren in een verpleeghuis. Na verder herstel volgt alsnog ontslag naar huis. Soms wordt er gekozen voor een revalidatiekliniek. Dit is vaak bedoeld voor jonge patiënten die elke dag nog veel inspanning kunnen leveren. Wat voor u de beste keuze is wordt in het multidisciplinaire team besproken. Dit wordt ook met u besproken.

Uw huisarts wordt altijd op de hoogte gesteld van de opname in het ziekenhuis. Wanneer u wordt ontslagen naar een andere instelling zal men daar ook op de hoogte worden gebracht van uw (medische) situatie.

Als u thuis komt

Als u thuis komt heeft u niet meer de ondersteuning die u in het ziekenhuis had. Dit kan soms moeilijk zijn voor u en uw naaste(n). Het is normaal als u zich af en toe somber of gefrustreerd voelt omdat u het gevoel hebt dat u maar niet opknapt. Het kan helpen om kleine doelen te stellen. Dat helpt ook om u te laten ervaren dat er vooruitgang in uw herstel zit. Denk bijvoorbeeld aan iets eenvoudigs als drinken voor uzelf maken of een paar stappen meer zetten zonder te rusten. Vraag niet teveel tegelijk van uzelf.

U en uw familie

Een opname op de IC is zowel voor u als uw familie een heftige ervaring. Door uw ziekte en de vele medicatie die u krijgt beleeft u de opname op de IC mogelijk heel anders dan uw familie. Mogelijk hebt u medicijnen gekregen waardoor u veel in slaap was. Het kan ook zijn dat u in de war geweest bent op de IC, dit wordt een delier genoemd. U hebt waarschijnlijk niet een volledig beeld van wat er allemaal op de IC gebeurt is. Voor uw familie is dit anders, zij hebben alles op een heel andere manier beleefd. Dit kan er voor zorgen dat uw familie alles op een heel andere wijze verwerkt dan uzelf. Spreek hierover met uw familie en geef aan waar u nog vragen over hebt.

Fysiotherapie na ontslag

Wanneer er sprake is van ontslag uit het ziekenhuis zal de fysiotherapeut mede beoordelen of u verdere ondersteuning nodig heeft en of dit in de thuissituatie of in een instelling plaats kan vinden. Uit onderzoek en ervaring is gebleken dat mensen na een opname op de IC veel baat hebben bij begeleiding door een fysiotherapeut. Soms is intensieve en langdurige begeleiding gewenst.

IC nazorg poli

Ziekenhuis Gelderse Vallei heeft een nazorg polikliniek voor patiënten die minimaal 48 uur op de IC hebben gelegen. U krijgt een uitnodiging om deze polikliniek te bezoeken.

Voor vragen kunt u per e-mail contact opnemen met PoliNazorgIC@zgv.nl.

E-zorg.

Er bestaat een mogelijkheid om in de thuissituatie gebruik te maken van een ondersteunend E-zorgprogramma. Hiervoor kunt u een inlogcode krijgen. Het is een combinatie van informatie, wekelijks contact en een individueel oefenprogramma. De IC-Nazorgverpleegkundige zal dit toelichten in het nagesprek op de verpleegafdeling. Een E-zorg folder wordt uitgereikt in de IC revalidatieklapper.

5. Gevolgen van ernstige ziekte

Herstel na uw opname op de IC kan lang duren. Het kan zijn dat u veel problemen ervaart. Dit is niet bij alle patiënten hetzelfde. Het kan een tijd duren voor u weer op krachten bent.

Herstel kost tijd; grofweg kost iedere dag op de IC een week herstel na ontslag uit het ziekenhuis. Na iedere week kunt u terugkijken wat er beter ging in de afgelopen week.

In het algemeen: de meeste problemen herstellen uiteindelijk vanzelf. Dit kost 3 tot 6 maanden.

Zwakke en gewichtsverlies

De eerste tijd kunt u zich erg moe en zwak voelen. Tijdens uw ziekte hebt u veel spierkracht ingeleverd. Ook de werking van de zenuwen kan aangedaan zijn door uw ernstige ziekte. Daardoor kan het aansturen van uw bewegingen moeizaam zijn.

Het kan ook zijn dat u veel gewicht verloren bent door het verlies van spiermassa. Als u verder opknapt en meer oefeningen kunt doen zult u weer aankomen.

Smaakverandering en eetlust

Na uw opname op de IC kan uw smaak veranderd zijn. Ook uw eetlust kan minder zijn. In het algemeen komt dit allemaal weer goed, maar dit kan soms lang duren. Een diëtiste kan u adviezen geven over uw voeding.

Veranderingen in gehoor, gevoel, reuk en stem

Uw zintuigen kunnen aangedaan zijn door uw verblijf op de IC. Gelukkig duurt dit meestal niet lang. Van sommige medicijnen is bekend dat ze problemen veroorzaken met het gehoor. Andere medicijnen kunnen ervoor zorgen dat u een metaalachtige smaak in uw mond hebt. Uw reukzin kan ook veranderd zijn omdat deze in nauw contact staat met uw smaak. Dingen die uw huid raken kunnen vreemd aanvoelen, ook kunt u een tintelend gevoel ervaren. Dit kan veroorzaakt worden door medicijnen of door de reactie van uw lichaam op uw ziekte. Als u een buisje in de keel hebt gehad om u te helpen met de ademhaling, dan kan het zijn dat uw stem veranderd is. In het begin kan uw keel pijnlijk zijn, forceer uw stem dan niet.

Angst, stress en emoties

U kunt angst en depressieve klachten ervaren. Het kan ook zijn dat u bepaalde situaties vermijdt of dat u minder betrokken bent bij uw familie. Het

is niet vreemd als u zich emotioneel voelt of als u problemen hebt met slapen. Het kan zijn dat u stress blijft ervaren of dat de stress juist toeneemt. In zulke gevallen is het wenselijk dat u ondersteund wordt door een hulpverlener. Probeer ook met uw naaste(n) hierover te spreken.

Slapen, dromen en hallucinaties

Er kunnen verandering in uw slaappatroon opgetreden zijn. U valt misschien moeilijk in slaap of u bent vaak wakker. Veel patiënten die op de IC hebben gelegen hebben hier last van. De belangrijkste oorzaak is de ziekte zelf en soms kan de gebruikte medicatie de oorzaak zijn. Ook kan het meespelen dat u lichamelijk minder actief bent (maar wel vaak moe!). Uw slaappatroon kan zich dus weer herstellen als u weer herstelt en actiever wordt.

Sommige patiënten hebben last (gehad) van dromen en/of hallucinaties. Dit wordt meestal veroorzaakt door de ziekte en de emoties hierbij, maar als u tijdelijk in de war bent geweest kan het zeker ook daar nog bij passen. Het kan helpen om dit te bespreken met uw familie en vrienden. Zij hebben dan ook een idee waarom u zich soms niet prettig voelt. Wanneer u last blijft houden van nachtmerries dan kunt u dit bespreken met uw huisarts en op de IC Nazorg poli. Tenslotte, maakt u zich geen zorgen over het gebrek aan slaap. Over het algemeen herstelt zich dit na verloop van tijd.

Concentratie en geheugen

U kunt moeite hebben met concentratie en geheugen. Dit kan het gevolg zijn van tijdelijke verwardheid (delier). Wanneer deze klachten blijven aanhouden kunt u dit bespreken met uw (huis)arts.

Gewrichts-, spier- en zenuwpijn

Het kan zijn dat uw gewrichten stijf en gevoelig zijn omdat u ze een tijd niet gebruikt hebt. Door uw ziekte kunnen uw spieren en pezen ook geïrriteerd zijn. Datzelfde geldt voor uw zenuwen waardoor pijnprikkels sterker doorgegeven worden. Bewegen, het dragen van zachte, ruim zittende (nacht)kleding en het gebruik van een goed kussen, of een schapenvacht, onder gevoelige drukpunten zoals de hielen, kan helpen. De fysiotherapeut kan u hierin ook adviseren en ondersteunen met oefeningen en massage.

Uw huid en haar

Het kan zijn dat uw huid droog en strak aanvoelt na uw ziekte. Regelmatig insmeren met een bodylotion kan helpen.

U kunt verandering merken in uw haar en soms kan het zijn dat u last hebt van haaruitval. Dit is niet ongewoon en kan zelfs maanden nadat u het ziekenhuis hebt verlaten nog gebeuren. Meestal groeit het vanzelf weer aan, maar het kan dan meer krullend, rechter of dunner, of een andere kleur zijn dan daarvoor.

Blauwe plekken en littekens

Het kan zijn dat u blauwe plekken of littekens hebt als u aan een infuus hebt gelegen, of als u drains had. Meestal hebben de infusen in uw handen, armen, polsen, nek en liezen gezeten. Drains kunnen in de borstkas of buik hebben gezeten. Het kan ook zijn dat u op uw buik blauwe plekken hebt op de plaats waar ze u prikken hebben gegeven tegen trombose (bloedstolseltjes).

Het kan zijn dat u tracheostoma hebt gekregen. Dit is een ingreep waarbij een gaatje in de hals wordt gemaakt zodat daar een buisje voor de beademing in kan. Dit buisje wordt verbonden met de beademingsmachine. Een tracheostoma maakt het gemakkelijker om te ademen. Als u een tracheostoma hebt gekregen is hier een litteken van te zien in de hals. Dit wordt langzaam minder opvallend.

Familie en vrienden

Uw familie en vrienden zijn vaak blij dat het beter met u gaat. Soms zijn ze te beschermend of nemen dingen van u over die u zelf zou kunnen. Voor uw familie is het ook een spannende tijd geweest. Het is belangrijk om hier over te praten, om zo samen te werken aan herstel.

Ook seksualiteit kan een lastig onderwerp zijn. Wees als partners open naar elkaar en geef elkaar de tijd om aan herstel te werken.

Waar kan ik om hulp vragen?

Als u merkt dat er geen vooruitgang zit in uw situatie of u wenst op een andere manier hulp dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. Hij/zij kan eventueel weer contact opnemen met de artsen in het ziekenhuis voor overleg. Ook kan de huisarts u verwijzen naar andere hulpverleners. U kunt uw problemen ook op de IC nazorg poli bespreken. Hiervoor krijgt u een uitnodiging.

Met de coördinator IC revalidatie kunt u ook altijd contact opnemen.

6. Contact

Heeft u na het lezen van deze folder vragen over het ontslag van de afdeling IC? Stel ze dan gerust aan de medewerkers van de verpleegafdeling of tijdens uw bezoek aan de polikliniek IC nazorg. Tussentijds kunt u ook contact opnemen met de coördinator IC revalidatie.

Telefoon: (0318) 43 41 13 of via het secretariaat (0318) 43 41 15.

E-mailadres: ICrevalidatie@zgv.nl

Zie ook onze website: www.geldersevallei.nl/IC

Of download de App: ZGV IC

Bron: Intensive Care; een gids voor patiënten en hun naasten. *Geproduceerd door ICUsteps met hulp en ondersteuning van het Department of Health. Milton Keynes, 2012.*