

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Ondersteuning van post IC-patiënten na COVID- 19

Informatie voor zorgprofessionals

Ondersteuning aan patiënten met psychosociale problemen na een opname op de IC met COVID-19

Een IC-opname door COVID-19 betekent een enorme belasting voor de zieke. Een IC-opname kan zorgen voor klachten waarvan iemand nog langere tijd moet herstellen. Denk hierbij aan:

- lichamelijke klachten: spierzwakte, moeheid
- cognitieve klachten: problemen in geheugen en aandacht
- psychosociale klachten: posttraumatische stressklachten en emotionele en sociale problemen

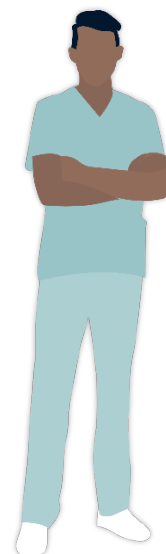
Deze verzameling klachten wordt het Post Intensive Care Syndroom genoemd, kortweg PICS.

Patiënten die op de IC zijn behandeld voor COVID-19 kunnen grotendeels hetzelfde PICS krijgen als andere post-IC patiënten. In deze folder lees je meer over de psychosociale problemen die post-IC patiënten met COVID-19 kunnen ervaren en welke ondersteuning je hen als zorgprofessional kunt geven. Voor meer informatie over PICS: zie de bronnen aan het eind van deze folder.

Zorgen en moeilijkheden bij een IC-opname met COVID-19

Iedereen krijgt in deze tijd te maken met stressoren. Een IC-opname met COVID-19 brengt, bovenop de eventuele problemen na een reguliere IC opname, een aantal extra specifieke stressfactoren met zich mee, die druk leggen op het psychisch welzijn van deze post-IC patiënten. Mogelijke stressfactoren zijn:

- In fysiek zeer slechte toestand verkeren, zowel bij de opname op de IC als bij het wakker worden na waarschijnlijk een beademingsperiode onder sedatie.
- Afzondering van en geen contact met naasten door het besmettingsrisico.
- Afstand voelen tot zorgverleners door de beschermende kleding en strikte maatregelen rond aanraken en vasthouden, waardoor het lastig is om steun te ontvangen.
- Afhankelijk zijn van beademing en andere apparatuur en daarom onzekerheid over de eigen gezondheid en het herstel.
- Langdurig verblijf op de IC en daardoor tijd en herinnering kwijt zijn.
- Grote discrepantie tussen de beleving van de IC-periode en de periode daarna tussen patiënt en naasten.



Psychosociale problemen bij post-IC patiënten na herstel van COVID-19

In de herstelperiode na een IC-opname kunnen patiënten, door deze stressfactoren en de verwerking en aanpassing die van hen gevraagd wordt, psychosociale problemen ervaren.

De volgende gevoelens en klachten komen voor:

- Somberheid, prikkelbaar zijn, boosheid, onzekerheid, machteloosheid of zich schuldig voelen over de IC-opname en/of bijbehorend herstel.
- Gevoelens die horen bij rouw zoals verlies (van lichamelijk welbevinden, vrijheid, zelfstandigheid) of verlangen (naar het leven van voor de IC-opname).
- Posttraumatische stressklachten, zoals intrusieve herinneringen, angstige/verwarrende dromen, slaapproblemen en verhoogde spanning.
- Sociale problemen, door bijvoorbeeld veranderingen in taken of rollen en verschillen in de beleving van de periode van voor, tijdens en na de IC-periode tussen patiënten en hun naasten.
- Ook de naasten van de patiënt kunnen last krijgen van posttraumatische stressklachten of gevoelens van rouw. Het is belangrijk om ook hier aandacht aan te geven, omdat dit het herstel van de patiënt mogelijk kan belemmeren.

Wat kun je als zorgverlener doen om post-IC patiënten na herstel van COVID-19 te ondersteunen?

Houd aandacht voor de basisbehoeften en het fysieke- en mentale welzijn

Juist in een uitzonderlijke en intensieve herstelperiode is het belangrijk dat post-IC patiënten na herstel van COVID-19 structuur in hun dagelijks leven vinden.

- Bespreek hoe zoveel mogelijk een dagritme gecreëerd kan worden en bied ondersteuning als dat nodig is.
- Naast tijdige mobilisatie van de patiënt en revalidatie is het belangrijk om voldoende rust te krijgen om te kunnen herstellen.

Stimuleer het onderhouden van sociale contacten en faciliteer een ondersteunende omgeving

Het samen delen van de ervaringen tussen patiënten en hun naasten leidt vaak tot beter wederzijds begrip en steun, erkenning en herkenning.

- Ga na of de patiënt voldoende terug kan vallen op familie of vrienden voor zowel praktische als emotionele ondersteuning.
- Voor post-IC patiënten die zich weinig van het IC-verblijf herinneren of het als zeer ingrijpend hebben ervaren, helpt erover praten meestal om de IC-periode beter te begrijpen. Een dagboek

maken van de IC-opname en de tijd erna, met bijvoorbeeld foto's of tekeningen, maakt het vaak gemakkelijker om belevissen en ervaringen met elkaar te delen.

- Als er een beperkt steunsysteem is, kun je meedenken over welke mogelijkheden er verder zijn om steun te mobiliseren. Maak waar mogelijk gebruik van bestaande systemen, zoals steun van lotgenoten binnen een patiëntenorganisatie zoals IC Connect en Stichting Family and patient Intensive Care (FCIC).
- Soms is er behoefte bij patiënten of hun naasten aan steun of begeleiding van een geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of POH-GGZ.

Bied betrouwbare informatie over COVID-19 en wat patiënten (en naasten) van het herstel kunnen verwachten

Voor iedereen die te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis en daar fysiek en mentaal van moet herstellen, geldt dat goede informatievoorziening buitengewoon belangrijk is. Omdat inzichten over COVID-19 zich nog ontwikkelen, is de informatie soms onvolledig of onduidelijk. Dit kan leiden tot stress of onrust, onzekerheid of een gevoel van regieverlies geven. Het is ook belangrijk voor patiënten en hun naasten om te weten wat ze van het herstel kunnen verwachten.

- Blijf steeds de laatste informatie uit betrouwbare bronnen aanbieden en leg uit waarom bepaalde maatregelen genomen zijn. Geef daarnaast, indien mogelijk, korte (online) informatie over COVID-19.
- Biedt ook (online) informatie over PICS en bijkomend herstel aan patiënten en hun naasten. De informatie is te vinden op o.a. de website van IC Connect en FCIC.

Geef informatie over psychosociale effecten

Het is belangrijk om te verhelderen dat het normaal is als post-IC patiënten of hun naasten, door deze uitzonderlijke en ernstige ervaring en bijkomend herstel, psychosociale klachten kunnen ervaren.

- Geef psycho-educatie over de mogelijke psychosociale klachten en problemen, bij voorkeur met een naaste aanwezig en vraag welke reacties de patiënt en/of hun naaste bij zichzelf herkent.
- Leg uit dat iedereen op een andere manier met heftige ervaringen en herstel omgaat, en ook dat het tijd kost om lichamelijk en geestelijk te herstellen.
- Help bij het stellen van haalbare doelen om zo het vertrouwen in eigen kunnen weer op te bouwen.
- Leg uit aan patiënten en hun naasten dat het de meeste mensen lukt om na een aantal weken of maanden een nieuw evenwicht te vinden; zich aan te passen en weer bezigheden op te pakken waar ze plezier in hebben.
- Geef daarbij aan dat de informatie en hulp die ze van naasten en zorgverleners krijgen meestal voldoende is.



Probeer vroegtijdig te signaleren en tijdig door te verwijzen

- Houd zicht op wat er speelt bij de patiënt, ook in de thuissituatie.
- Ga na of de patiënt voldoende terug kan vallen op familie of vrienden. Als er een beperkt steunsysteem is, kun je meedenken over welke mogelijkheden er verder zijn om steun te mobiliseren.
- Houd in de gaten of posttraumatische stressklachten verminderen na 4-6 weken. Posttraumatische stressklachten zijn bijvoorbeeld: intrusieve gedachten, herinneringen of dromen betreffende de gebeurtenis, vermijden van herinneringen aan de gebeurtenis, waakzaamheid, schrikachtigheid en slaapproblemen. In de eerste weken na een IC-opname is het normaal als de patiënt dergelijke klachten ervaart. Wanneer posttraumatische stressklachten langer dan 4-6 weken aanhouden en het dagelijks leven beheersen, kan verder onderzoek nodig zijn.
- Ook bij depressieve gevoelens, gevoelens van paniek of angst of rouwgevoelens die langer aanhouden en het dagelijks functioneren en/of relaties met anderen verstoren kan verder onderzoek nodig zijn.
- Ga ook na of naasten aanhoudende posttraumatische stressklachten, rouw-, angst- of depressieve gevoelens vanwege de IC-opname ervaren.
- Verwijs de patiënt (of de naasten) door voor psychologisch onderzoek als dit nodig is, of als dit al is uitgevoerd, naar een gespecialiseerde therapeut voor behandeling.

Organiseer toegang tot aanvullende ondersteuning

- Bespreek met patiënten en hun naasten de mogelijkheden voor aanvullende (mentale) ondersteuning.
- Zorg dat ze weten waar die aanvullende ondersteuning te vinden is. Een huisarts kan bij aanhoudende klachten een verwijzing geven voor psychologisch onderzoek en behandeling door een gespecialiseerde therapeut.

Contactpunt psychosociale ondersteuning zorgprofessionals

Mocht je nog vragen hebben over de ondersteuning van post-IC patiënten met COVID-19 en/of verwijzing, neem dan contact op met het speciale [contactpunt voor psychosociale ondersteuning zorgprofessionals](#) in coronatijd van ARQ IVP. Het contactpunt is 7 dagen in de week te bereiken tussen 8.30 - 21.30 uur op telefoonnummer 088 - 330 5500.

Bronvermelding

Davidson JE, Harvey MA et al (2013). Post-intensive care syndrome: what is it and how to prevent it. American Nurse Today, Volume 8, Nr. 5, 32-38.

Family and Patient Centered Intensive Care. www.FCIC.nl **

Federatie Medisch Specialisten (2020). Standpunt Nazorg van IC-patiënten met COVID-19 - Versie 10 april 2020.

Geense W, Zegers M, Vermeulen H, Van den Boogaard M, Van der Hoeven J (2017). MONITOR-IC study, a mixed methods prospective multicentre controlled cohort study assessing 5-year outcomes of ICU survivors and related healthcare costs: a study protocol. BMJ Open;7:e018006.

doi:10.1136/bmjopen-2017-018006

IC Connect. <https://icconnect.nl/> **

Marianne Brackel-Welten; Post-ic-syndroom wordt niet herkend. Medisch Contact, nr. 13, 26-03-2014.

Patiënten folder Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC); Uw herstel na een Intensive Care opname. (verkrijgbaar via website: <https://www.lumc.nl/patientenzorg/praktisch/patientenfolders/Uw-herstel-na-een-intensive-care-opname>).

***Uitgever van deze folder is niet betrokken bij de samenstelling van deze websites en niet verantwoordelijk voor de informatie hierop.*

Contact

Nienoord 5

1112 XE Diemen

088 - 330 51 75

impact@arq.org

impact.arq.org/covid-19

21 april 2020