

## **Zorg na opname op intensive care helpt om trauma te verwerken**

**Een opname op een Intensive Care (IC) kan voor zowel patiënten als hun naasten een traumatische ervaring zijn die lichamelijke en geestelijke sporen nalaat. Tegenwoordig wordt dit het Post-IC Syndroom (PICS) genoemd - een syndroom waarvan de geestelijke klachten bij patiënten en naasten even vaak voorkomen. Kennis over en (h)erkenning van het Post-IC Syndroom (of PICS) helpen de ervaringen te verwerken. Vandaag organiseert Treant Zorggroep daarom voor de vierde keer een IC-contactdag.**

### **Contactdag voor nazorg**

Ongeveer 50 patiënten en hun naasten delen op de contactdag hun ervaringen met elkaar en hun familieleden. Treant geeft voorlichting over de IC-opname en hoe om te gaan met klachten na een periode op de IC. Ook de nazorgpoli IC helpt hierbij, deze wordt voor een groot gedeelte door IC-verpleegkundigen verzorgd.

### **Post-IC Syndroom**

Volgens intensivist en initiatiefnemer Wilma Kooistra kunnen bepaalde klachten na een opname op de IC nog lang aanhouden. 'Patiënten voelen zich nog vaak moe, zwak, verdrietig, opstandig of angstig. Ook slecht slapen, zwakke spieren en slikklachten komen na een periode op de IC veel voor. In een latere fase van het herstel kunnen concentratie- en geheugenproblemen duidelijker worden. Samen worden die klachten ook wel het "Post- IC Syndroom" genoemd.'

### **Praat er over**

Voor ex-IC-patiënt Edward Wubbels is de IC-contactdag belangrijk. 'Niet voor mezelf, maar wél voor mijn gezin. Er zou veel meer aandacht moeten zijn voor de mensen die om de patiënt heen staan. Die hebben een gruwelijke tijd gehad, zij leefden in een tunnel, een roes en vroegen zich constant af of het wel goed zou komen. Met mijn verhaal op de IC-contactdag hoop ik andere ex-patiënten te kunnen inspireren er ook over te praten. Vaak stop je het verhaal weg, omdat je je omgeving er geen verdriet mee wilt doen. Maar door er tóch over te praten, kun je weer verder met je leven en lucht het ook op.' Wil je meer lezen over het verhaal van Edward: kijk dan op [www.treant.nl/IC](http://www.treant.nl/IC).

---