



Dit IC-dagboek is eigendom van:

Inhoud

Dit IC-dagboek is eigendom van:	1	Meer informatie	17
Informatie voor de familie en/of naasten	3	<i>Vragen</i>	17
Hoe kunt u het dagboek gebruiken?	3	<i>Klachten</i>	17
Foto's toevoegen aan het dagboek	3	<i>Opmerkingen over de tekst</i>	17
Informatie voor de patiënt	4	Tot slot	18
Hoe kunt u het dagboek gebruiken?	4	<i>Over het Diaconessenhuis Utrecht, Zeist, Doorn</i>	18
Slapen en sedatie	5	<i>Algemene voorwaarden</i>	18
Beademing	5	Ontslag van de intensive care	19
Infusen	5	Uw opname op de intensive care (IC)	20
Onderzoeken	6	Het team van de IC	20
Foto's	6	Artsen	20
De Intensive Care	9	Verpleegkundigen	20
Inleiding	9	Fysiotherapeut	21
De afdeling Intensive Care	9	Diëtist	21
<i>Apparatuur</i>	9	Logopedist	21
<i>Camerabewaking</i>	9	Wanneer bent u klaar om de IC te verlaten?	22
Het behandelteam	10	Naar de verpleegafdeling	22
Vrijheidsbeperkende maatregelen	11	Verandering in omgeving	22
Informatie over de patiënten	11	Verandering in het personeel	22
Kleding en persoonlijke bezittingen	11	Naar een ander ziekenhuis	23
Bezoek	12	Nazorg op de verpleegafdeling	24
(Hand) hygiëne	12	CIV, consultatieve IC verpleegkundige	24
Bloemen en planten	13	Fysiotherapie na de IC	24
Het maken van foto's, beeld- en/of geluidsopnamen	13	Ontslag uit het ziekenhuis	26
Patiëntveiligheid	13	Als u thuis komt	26
Diversen	13	U en uw familie	26
<i>Koffie en thee</i>	13	Fysiotherapie na ontslag	27
<i>Radio en televisie</i>	13	IC nazorg poli	27
<i>Mobiel bellen</i>	13	Gevolgen van ernstige ziekte	28
Meer informatie	13	Zwakte en gewichtsverlies	28
<i>Vragen</i>	13	Smaakverandering en eetlust	28
<i>Klachten</i>	13	Veranderingen in gehoor, gevoel, reuk en stem	28
<i>Opmerkingen over de tekst</i>	14		28
Tot slot	14	Angst, stress en emoties \	29
<i>Algemene voorwaarden</i>	14	Slapen, dromen en hallucinaties	29
Telefoonnummers	14	Concentratie en geheugen	29
<i>Intensive Care (IC)</i>	15	Gewrichts-, spier- en zenuwpijn	29
Zorg na opname op de Intensive Care	15	Uw huid en haar	30
Inleiding	16	Blauwe plekken en littekens	30
De nazorg	16	Familie en vrienden	30
Klachten na opname op de IC	16	Waar kan ik om hulp vragen?	30
Uitnodiging afspraak	16	Contact	32
Vragenlijsten	17		
Bezoek aan de afdeling IC	17		

Informatie voor de familie en/of naasten

Uw naaste of familielid ligt momenteel op de afdeling Intensive Care (IC) van het Diaconessenhuis Utrecht.

Een verblijf op de IC is een ingrijpende gebeurtenis. Soms ondervinden patiënten later problemen met het verwerken van de opname. Dit komt bijvoorbeeld doordat zij herinneringen missen (omdat uw naaste of familielid in coma is, of in slaap wordt gehouden). Of juist doordat uw naaste onbegrepen of vervelende herinneringen, dromen en/of angstgevoelens heeft over het verblijf op de IC.

Dit dagboek kan uw naaste of familielid helpen om de opname op de IC beter te verwerken. Een goede verwerking is belangrijk voor zowel het lichamelijke als het geestelijk herstel. Daarom vragen wij u om uw ervaringen en belevingen in dit dagboek op te schrijven.

Hoe kunt u het dagboek gebruiken?

In dit dagboek worden enkele voorbeelden gegeven van onderwerpen waarover u kunt schrijven. Maar u kunt natuurlijk ook eigen ervaringen, belevingen, foto's of gedichten aan het dagboek toevoegen.

Bijvoorbeeld:

- Reageert uw naaste op uw stem tijdens coma of kunstmatige slaap?
- Welke onderzoeken heeft uw naaste gehad?
- Welke geluiden maakt de apparatuur bij het bed?
- Hoe ziet de kamer er uit?

De verpleegkundige die voor uw naaste of familielid zorgt, kan u helpen en uitleg geven bij de gebeurtenissen waarover u wilt schrijven en hij/zij zal af en toe ook zelf wat in het dagboek schrijven.

Als uw naaste of familielid de IC heeft verlaten, kan hij of zij aan de hand van dit dagboek terugblikken op deze ingrijpende periode. Dat kan alleen, of samen met een dierbare.

Foto's toevoegen aan het dagboek

In het dagboek kunt u een foto van een patiëntenkamer op de IC terug vinden. Ook kunt u zelf foto's toevoegen. Deze foto's kunt u indien wenselijk gebruiken om uitleg te geven over bijvoorbeeld de apparatuur rondom het IC-bed.

Informatie voor de patiënt

U bent opgenomen geweest op de afdeling Intensive Care (IC) van het Diaconessenhuis Utrecht.

Een verblijf op de IC is een ingrijpende gebeurtenis. Misschien heeft u geen herinneringen aan uw verblijf op de IC. Bijvoorbeeld omdat u in coma was of omdat u in slaap werd gehouden.

Het kan ook gebeuren dat u wel last heeft van dromen, vervelende beelden, onbegrepen herinneringen of angstgevoelens over de periode dat u was opgenomen op de IC.

Een goede verwerking van alles wat er is gebeurd, is belangrijk voor uw lichamelijke en geestelijk herstel. Daarom hebben uw familieleden en/of naasten dit dagboek voor u bijgehouden.

Hoe kunt u het dagboek gebruiken?

De inhoud van dit dagboek kan u helpen bij het verwerken van de periode dat op de IC heeft gelegen.

U kunt het dagboek alleen lezen, of samen met de mensen die voor u in het dagboek hebben geschreven. U bepaald zelf wat u prettig vindt.

Misschien heeft u na het lezen van het dagboek nog vragen. U kunt dan een gesprek aanvragen met uw arts of u kunt terugkomen voor een gesprek op de nazorgpolikliniek van de Intensive Care. Hiervoor kunt u een afspraak maken via het secretariaat van de IC via tel: 088 - 250 63 12 of een email sturen naar nazorgic@diakhuis.nl

Ook kunt u op internet informatie vinden over opname op een IC. Wij raden de volgende websites aan:

www.diakonessenhuis.nl/intensivecare

www.oopenicliggen.nl

www.fcic.nl

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt door:

 **Pfizer** Infectious Diseases

PP-ERA-NLD-0105

Slapen en sedatie

Patiënten worden op de IC soms 'gesedeerd'. Dat betekent dat ze kunstmatig in slaap gehouden worden. Dit gebeurt met medicijnen. Als iemand gesedeerd is, kan hij/zij niet meer praten of op een andere manier communiceren. Dat betekent echter niet dat een patiënt niets ervaart van wat er om hem heen gebeurt. Als een patiënt wakker wordt na sedatie, kan er verwardheid optreden. Patiënten weten niet wat er gebeurt is en weten niet waar ze zijn. Dit kan zorgen voor onrust. Als de onrust niet snel verdwijnt, is er mogelijk sprake van een delier. Een delier is vervelend om te zien voor naasten omdat hun dierbare ze mogelijk niet herkent. Een delier kan soms met medicijnen worden behandeld. Voor meer informatie kunt u de informatiefolder 'Acuut optredende verwardheid' lezen.

Tip voor de familie/naasten:

Deel uw ervaringen over de toestand waarin uw naaste zich bevindt. Bijvoorbeeld of uw naaste in slaap gehouden wordt, reageert op aanspreken en of er contact mogelijk is.

Beademing

Sommige patiënten op de IC kunnen niet meer goed zelf ademen. Een beademingsmachine kan de ademhaling dan tijdelijk overnemen of ondersteunen. De beademingsmachine kan om verschillende redenen een alarm afgeven. De verpleegkundige krijgt dan een melding via een piepersysteem. Een aantal keer op een dag wordt er via een slangetje slijm weggezogen uit de longen. Voor sommige patiënten is dit een angstige ervaring. Het zuigende geluid kan dan een blijvende herinnering achterlaten.

Tip voor de familie/naasten:

Doordat er een tube (beademingsbuis) in de keel zit is praten niet mogelijk. Uw naaste kan wel op andere manieren contact met u maken. Bijvoorbeeld door ja en nee te schudden, te schrijven of door een letterbord/tablet te gebruiken of gesloten vragen te stellen. Deel uw ervaringen over de periode met beademing.

Infusen

Patiënten op de IC krijgen medicijnen, vocht en voeding via verschillende infusen. De pompen van de infusen kunnen om verschillende redenen een alarm afgeven. Bijvoorbeeld als de voeding bijna op is. De verpleegkundigen krijgen dan

een melding via een piepersysteem. De geluiden die de infusen maken, kunnen een blijvende herinnering zijn voor de patiënt: zelfs als hij/zij weer thuis is, kan hij/zij nog steeds de geluiden van de infusen horen.

Tip voor de familie/naasten:

Vertel over de infusen die uw naaste heeft. Bijvoorbeeld op welke plek de infusen zitten en of uw naaste hier last van lijkt te hebben.

Onderzoeken

Ter ondersteuning van de diagnose en behandeling worden er regelmatig foto's en / of scans gemaakt. Sommige onderzoeken vinden plaats op de kamer van de patiënt. Andere onderzoeken vinden elders in het ziekenhuis plaats (zoals een CT en een MRI-scan). De patiënt moet dan vervoerd worden.

Tip voor de familie/naasten:

Vertel over de onderzoeken die uw naaste heeft gehad tijdens de opname op de IC.

Foto's

Zo ziet een patiëntenkamer op de IC eruit. Ook ziet u op de foto het beademingsapparaat en de infuuspompen aan het bed. In ons eigen filmpje op Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=xRG_dAgWkbc kunt u meer informatie vinden over de apparatuur rondom het bed.





Tip voor de familie/naasten:

U kunt ook zelf foto's maken van uw naaste en deze toevoegen aan het dagboek.

Als u in het ziekenhuis zelf foto-, video- of geluidsopnamen maakt van medewerkers of andere patiënten, dan moet u deze persoon altijd eerst om toestemming vragen.



De Intensive Care

Inleiding

Deze folder is bestemd voor familieleden en andere naasten van patiënten die op de afdeling Intensive Care (IC) zijn opgenomen. In deze folder vindt u informatie over de gang van zaken op de IC. Algemene informatie over een opname vindt u in de folder 'Opname in het Diakonessenhuis'. Heeft u na het lezen nog vragen, stel deze dan gerust aan de verpleegkundigen.

De afdeling Intensive Care

Het Diakonessenhuis, locatie Utrecht, heeft een IC met 13 éénpersoonskamers. Op deze afdeling zijn patiënten opgenomen die intensievere zorg en/of bewaking nodig hebben dan op de andere verpleegafdelingen geboden kan worden. Vaak zijn de patiënten die opgenomen worden op de IC ernstig ziek en is er een mogelijk levensbedreigende verstoring van één of meerdere organen (bijvoorbeeld hart, bloedsomloop, longen, nieren). De vitale lichaamsfuncties moeten dan tijdelijk worden bewaakt en kunnen worden ondersteund of overgenomen door apparatuur en medicatie. Ook patiënten die een grote operatie hebben ondergaan, verblijven een periode op de IC voor extra bewaking. Met behulp van monitoren, door metingen en observaties worden veranderingen in de toestand van de patiënten snel opgemerkt. Zo kan de behandeling indien nodig snel worden aangepast.

Apparatuur

Op de afdeling IC bevindt zich veel apparatuur rond de patiënt. De bewakingsapparatuur geeft regelmatig een signaal. U hoeft hier als bezoeker niets mee te doen. Deze signalen worden via een oproepsysteem doorgegeven aan de verpleegkundigen. Zij houden dit nauwlettend in de gaten en komen zo nodig in actie.

Camerabewaking

Op de IC zijn alleen eenpersoonskamers. Dit geeft patiënten meer privacy en

rust dan op een zaal. Er is niet altijd een zorgverlener bij de patiënt op de kamer. Om de patiënt toch goed te kunnen observeren en bewaken is er naast de monitorbewaking ook camerabewaking. De camera vergroot de veiligheid. Er worden geen beelden opgenomen. De camera wordt alleen gebruikt om de patiënt te kunnen zien vanaf een centrale plek op de IC afdeling. Tijdens de lichamelijke verzorging en op verzoek is het mogelijk de camera tijdelijk uit te zetten.

Het behandelteam

Het behandelteam bestaat uit IC-verpleegkundigen, zaalartsen en intensivisten (artsen gespecialiseerd in IC-geneeskunde). Als het nodig is, worden er andere medisch specialisten betrokken bij de behandeling.

Elke dienst is er één IC-verpleegkundige verantwoordelijk voor de (verpleegkundige) zorg. Deze verpleegkundige is voor u het aanspreekpunt als het over uw naaste gaat. De naam van deze verpleegkundige vindt u op het whiteboard op de patiëntenkamer. Gesprekken worden zoveel mogelijk met dezelfde intensivist gevoerd. Vaak is dit de arts die ook de opname heeft gedaan. Vanzelfsprekend spreekt u met de intensivist van dienst als er grote veranderingen zijn waarvan u op de hoogte gesteld moet worden. De naam van deze arts vindt u ook op het whiteboard op de patiëntenkamer.



J.W. Fijen



A. Karakus



L. van Lelyveld



S. Oedit Doebé



M. Otten



N. de Rijk



M. Stigterman

Naast IC-verpleegkundigen en IC-artsen is er ook een paramedisch team. Dit team bestaat uit onder andere uit fysiotherapeuten, diëtisten en logopedisten. Zij worden bij de zorg en revalidatie betrokken wanneer dit nodig is.

Vrijheidsbeperkende maatregelen

Er kunnen zich situaties voordoen op de IC waarbij het nodig is vrijheidsbeperkende maatregelen toe te passen. Indien nodig wordt een patiënt gefixeerd om te voorkomen dat hij/zij medische hulpmiddelen die van levensbelang zijn, verwijdert en hierdoor lichamelijke schade oploopt.

Fixatie op de IC houdt in dat de handen met polsbanden aan het bed worden vastgemaakt. De verpleegkundigen mogen deze handeling verrichten na overleg en instemming van de patiënt of zijn/haar vertegenwoordiger en de arts. Het kan voorkomen dat er in een spoed- of noodsituatie direct gehandeld moet worden om lichamelijk letsel bij de patiënt te voorkomen. In dat geval vindt overleg en instemming achteraf plaats.

Informatie over de patiënten


Wij informeren u graag zo uitgebreid mogelijk over de toestand van uw naaste. Wij vragen u namens de familie twee contactpersonen aan te wijzen. Telefonische informatie wordt alleen aan deze personen gegeven. Als de toestand verandert, nemen wij met één van hen contact op.

Alleen de contactpersonen kunnen bellen om te vragen naar de toestand van de patiënt. Wij verzoeken u te bellen vóór 7.30 of ná 10.00 uur. In de tussenliggende periode zijn wij bezig met de lichamelijke verzorging van de patiënten. Tijdens de bezoeken brengen de verpleegkundigen u op de hoogte van de toestand van uw naaste. Voor medische informatie kunt u via de verpleegkundigen een afspraak maken met de zaalarts of de intensivist.

Kleding en persoonlijke bezittingen

Om patiënten zo goed mogelijk te kunnen verplegen en verzorgen, dragen ze een ziekenhuisjasje. Het dragen van eigen (nacht)kleding is niet mogelijk. Als uw naaste naar de verpleegafdeling wordt overgeplaatst, kan hij/zij meestal weer eigen (nacht)kleding dragen.

Voor eigen spullen zoals toiletta's, ochtendjas en pantoffels is er op de kamer een



kast en een nachtkastje. Deze kunnen niet op slot. Wij adviseren u om waardevolle spullen mee naar huis te nemen. Dit geldt ook voor sieraden. Deze worden snel na opname afgedaan door de verpleegkundigen. Dit doen zij om te voorkomen dat de sieraden te strak gaan zitten en kapot geknipt moeten worden (iets wat veel voorkomt doordat zieke mensen vocht vasthouden).

Bezoek

Bezoek is van harte welkom. De bezoektijden van de IC zijn dagelijks van 11.00 uur tot 20.00 uur. De ingang van de IC is afgesloten door klapdeuren. Deze zijn altijd gesloten uit veiligheidsoverwegingen. Als u de IC op wilt, kunt u zich melden via de deurbel naast deze klapdeuren.

Bezoek kan een grote inspanning zijn voor de patiënt. Daarom verzoeken wij u om met niet meer dan twee bezoekers tegelijk bij uw naaste te zijn. Wisselen is wel mogelijk, maar houd er rekening mee dat dit vermoeiend is voor uw naaste.

Wij vragen u bij de verpleegkundigen aan te geven op welk tijdstip u de volgende dag wilt komen. De verpleegkundigen zullen proberen hier rekening mee te houden bij de verzorging, onderzoeken en rusttijden. Ondanks deze planning kan het voorkomen dat bezoek niet uitkomt. De verpleegkundige zal u dan vragen plaats te nemen in de familiekamer.

Bezoek van kinderen is mogelijk. Overleg wel van tevoren met de verpleegkundige. Wij raden aan om het eerste bezoek van een kind onder begeleiding van de verpleegkundige te laten plaatsvinden.

(Hand) hygiëne

Patiënten op de IC zijn door hun ziekte gevoeliger voor ziekmakende micro-organismen (bacteriën, schimmels, gisten en virussen). Alle medewerkers van het ziekenhuis die in contact komen met de IC patiënt dragen een schort en handschoenen om de kans op het overdragen van micro-organismen zo klein mogelijk te maken.

Wij vragen u mee te helpen aan het zo schoon mogelijk houden van de omgeving van uw naaste door bij het binnenkomen en verlaten van de patiëntenkamer uw handen in te wrijven met handalcohol. De pompjes met deze alcohol vindt u naast de ingang van de patiëntenkamer of bij de wasbak.

Bloemen en planten

Op de IC zijn bloemen en planten niet toegestaan. Bloemen en planten dragen micro-organismen bij zich die infectiegevaar opleveren voor kwetsbare patiënten.

Het maken van foto's, beeld- en/of geluidsopnamen

Voor de verwerking van het verblijf op de IC kan het voor sommige patiënten helpen als er fotomateriaal beschikbaar is. Vooral van de periode die de patiënt niet bewust heeft meegemaakt. De contactpersoon kan in overleg met de verpleegkundigen een paar foto's maken. Het is wettelijk verboden foto's van andere patiënten te maken zonder toestemming van die personen. Het is strikt verboden om opnamen te gebruiken voor andere doeleinden en/of te publiceren zonder toestemming van de Raad van Bestuur van het Diaconessenhuis.

Patiëntveiligheid

Het Diaconessenhuis heeft patiëntveiligheid hoog in het vaandel staan. Mocht u toch onveilige situaties zien op de IC, wilt u dit dan melden aan een van de medewerkers? Wij zullen dan kijken hoe we de situatie kunnen verbeteren. Op deze manier kan de patiëntveiligheid nog verder worden vergroot.

Diversen

Koffie en thee

Op de IC is een automaat waar koffie en thee voor bezoekers verkrijgbaar is.

Radio en televisie

Op elke patiëntenkamer van de IC is radio en televisie gratis beschikbaar.

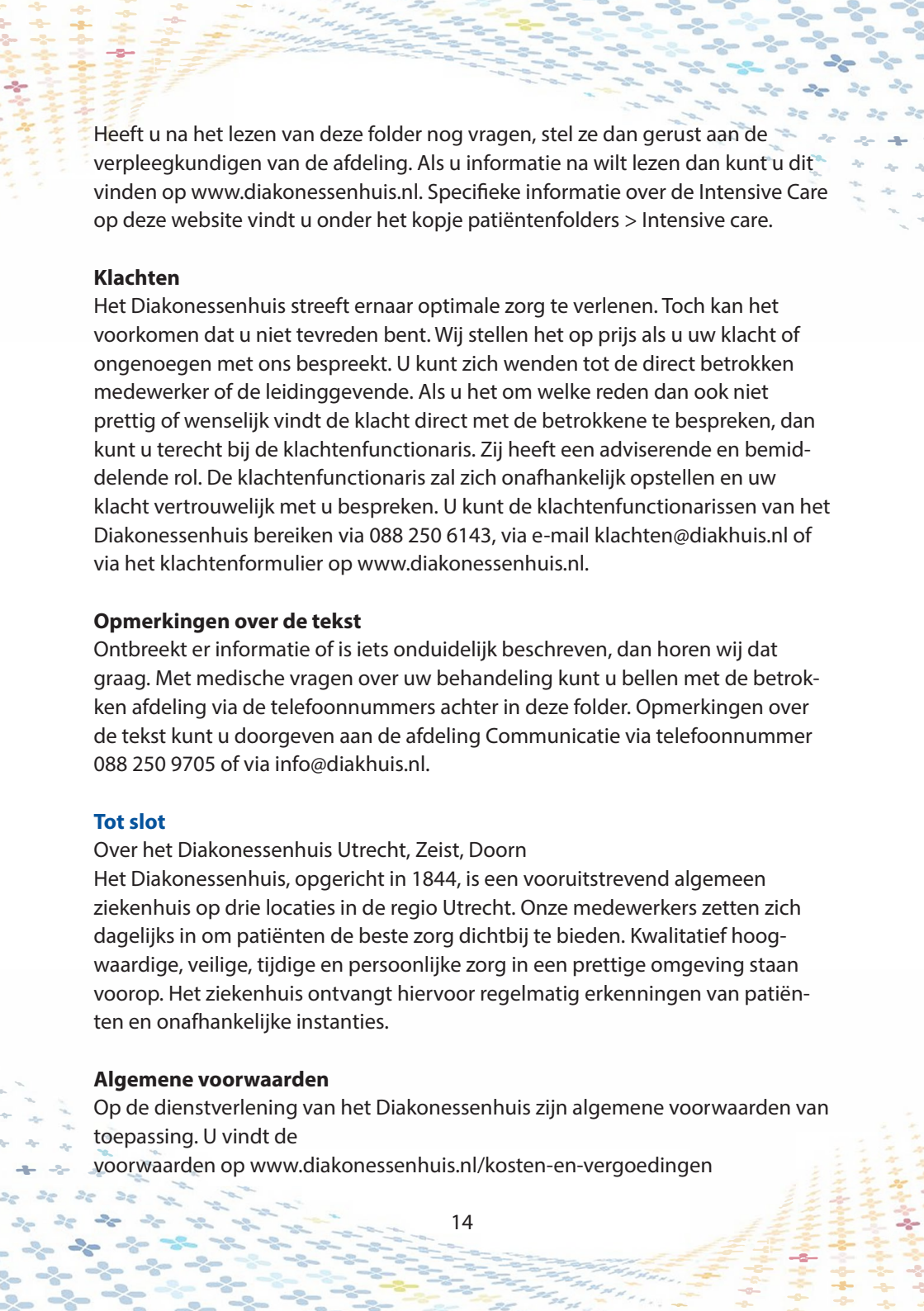
Mobiel bellen

Mobiel bellen is op de IC niet toegestaan omdat dit verstorend kan werken op de ziekenhuisapparatuur.

U moet uw telefoon volledig uitzetten voor het betreden van de IC. Voor de rest van het ziekenhuis geldt dat mobiel bellen wel is toegestaan behalve op plaatsen waar dit, net als op de IC, verstorend werkt. Deze plaatsen worden aangegeven met een verbodssticker of verbodsbordje.

Meer informatie

Vragen



Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust aan de verpleegkundigen van de afdeling. Als u informatie na wilt lezen dan kunt u dit vinden op www.diakonessenhuis.nl. Specifieke informatie over de Intensive Care op deze website vindt u onder het kopje patiëntenfolders > Intensive care.

Klachten

Het Diaconessenhuis streeft ernaar optimale zorg te verlenen. Toch kan het voorkomen dat u niet tevreden bent. Wij stellen het op prijs als u uw klacht of ongenoegen met ons bespreekt. U kunt zich wenden tot de direct betrokken medewerker of de leidinggevende. Als u het om welke reden dan ook niet prettig of wenselijk vindt de klacht direct met de betrokkene te bespreken, dan kunt u terecht bij de klachtenfunctionaris. Zij heeft een adviserende en bemiddelende rol. De klachtenfunctionaris zal zich onafhankelijk opstellen en uw klacht vertrouwelijk met u bespreken. U kunt de klachtenfunctionarissen van het Diaconessenhuis bereiken via 088 250 6143, via e-mail klachten@diakhuis.nl of via het klachtenformulier op www.diakonessenhuis.nl.

Opmerkingen over de tekst

Ontbreekt er informatie of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. Met medische vragen over uw behandeling kunt u bellen met de betrokken afdeling via de telefoonnummers achter in deze folder. Opmerkingen over de tekst kunt u doorgeven aan de afdeling Communicatie via telefoonnummer 088 250 9705 of via info@diakhuis.nl.

Tot slot

Over het Diaconessenhuis Utrecht, Zeist, Doorn

Het Diaconessenhuis, opgericht in 1844, is een vooruitstrevend algemeen ziekenhuis op drie locaties in de regio Utrecht. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in om patiënten de beste zorg dichtbij te bieden. Kwalitatief hoogwaardige, veilige, tijdige en persoonlijke zorg in een prettige omgeving staan voorop. Het ziekenhuis ontvangt hiervoor regelmatig erkenningen van patiënten en onafhankelijke instanties.

Algemene voorwaarden

Op de dienstverlening van het Diaconessenhuis zijn algemene voorwaarden van toepassing. U vindt de voorwaarden op www.diakonessenhuis.nl/kosten-en-vergoedingen



Telefoonnummers

Intensive Care (IC)

088 250 62 49

Graag wijzen wij u er op dat alleen de contactpersonen kunnen bellen om te vragen naar de toestand van de patiënt. Wij verzoeken u te bellen voor 7.30 of na 10.00 uur. In de tussenliggende periode zijn wij bezig met de lichamelijke verzorging van de patiënten.

Zorg na opname op de Intensive Care

Inleiding

Onlangs bent u langere tijd op de afdeling Intensive Care (IC) van het Diakonessenhuis opgenomen geweest. Uit ervaringen is gebleken dat mensen die langere tijd op een IC verblijven klachten kunnen krijgen doordat een opname op de IC een ingrijpende gebeurtenis is. Deze klachten kunnen lang aanhouden en de kwaliteit van leven beïnvloeden. Om uw eventuele klachten tijdig te signaleren en eventueel te behandelen, biedt de afdeling IC een speciaal nazorgtraject. In deze folder leest u hier meer over.

De nazorg

Het nazorgtraject is bedoeld voor mensen die langer dan vijf dagen op de afdeling IC opgenomen zijn geweest en/of langer dan twee dagen beademd zijn geweest. Ook als u niet binnen deze groep valt en toch behoefte heeft aan een terugblik op uw opname, kunt u deelnemen aan het nazorgtraject.

De nazorg bestaat uit een gesprek met een gespecialiseerd IC-verpleegkundige en de intensivist (medisch specialist op de afdeling IC). Indien nodig en gewenst zal de intensivist uw huisarts verzoeken om u door te sturen naar gespecialiseerde hulpverleners, zoals een fysiotherapeut, een diëtist, een ergotherapeut, een psycholoog of een psychiater. De intensivist kan u ook rechtstreeks verwijzen naar een van de psychologen van het Diakonessenhuis. Uw huisarts krijgt na het gesprek, als u daar toestemming voor geeft, een brief met daarin de uitslagen en eventuele problemen.

Klachten na opname op de IC

De klachten die na een langere opname op de IC kunnen ontstaan, kunnen van lichamelijke, psychische en/of psychosociale aard zijn. Voorbeelden zijn: vermoeidheid, kortademigheid, pijn, slechte conditie, angsten, depressie, slapeloosheid, nachtmerries, concentratie- en geheugenproblemen, gewichtsverlies, verminderde eetlust, libidoverlies, een droge huid, jeuk en haaruitval.

Uitnodiging afspraak

Enkele weken na ontslag uit het ziekenhuis wordt u telefonisch uitgenodigd voor het gesprek. Dit gesprek vindt plaats ongeveer drie maanden na ontslag van de afdeling Intensive Care. Het gesprek duurt ongeveer 30 minuten. We raden u aan om samen met een naaste te komen. Eventuele vragen kunt u van tevoren opschrijven en bespreken tijdens het gesprek.

Vragenlijsten

Voorafgaand aan het gesprek ontvangt u per post een vragenlijst. Deze vragenlijst is belangrijk om inzicht in uw klachten te krijgen. De gegevens worden ook anoniem verzameld in een landelijke database met als doel de zorg voor patiënten op de IC verder te kunnen verbeteren.

Bezoek aan de afdeling IC

Als u dat wilt, kunt u aansluitend aan het gesprek een bezoek brengen aan de afdeling Intensive Care.

Meer informatie

Vragen


Als u nog vragen heeft, neem dan gerust telefonisch contact met ons op via 088 250 5940. U kunt uw vraag ook mailen naar nazorgic@diakhuis.nl.

Klachten

Het Diaconessenhuis streeft ernaar optimale zorg te verlenen. Toch kan het voorkomen dat u niet tevreden bent. Wij stellen het op prijs als u uw klacht of ongenoegen met ons bespreekt. U kunt zich wenden tot de direct betrokken medewerker of de leidinggevende. Als u het om welke reden dan ook niet prettig of wenselijk vindt de klacht direct met de betrokkene te bespreken, dan kunt u terecht bij de klachtenfunctionaris. Zij heeft een adviserende en bemiddelende rol. De klachtenfunctionaris zal zich onafhankelijk opstellen en uw klacht vertrouwelijk met u bespreken. U kunt de klachtenfunctionarissen van het Diaconessenhuis bereiken via 088 250 6143, via e-mail klachten@diakhuis.nl of via het klachtenformulier op www.diaconessenhuis.nl.

Opmerkingen over de tekst

Ontbreekt er informatie of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. Met medische vragen over uw behandeling kunt u bellen met de betrok-



ken afdeling via de telefoonnummers achter in deze folder. Opmerkingen over de tekst kunt u doorgeven aan de afdeling Communicatie via telefoonnummer 088 250 9705 of via info@diakhuis.nl.

Tot slot

Over het Diaconessenhuis Utrecht, Zeist, Doorn

Het Diaconessenhuis, opgericht in 1844, is een vooruitstrevend algemeen ziekenhuis op drie locaties in de regio Utrecht. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in om patiënten de beste zorg dichtbij te bieden. Kwalitatief hoogwaardige, veilige, tijdige en persoonlijke zorg in een prettige omgeving staan voorop. Het ziekenhuis ontvangt hiervoor regelmatig erkenningen van patiënten en onafhankelijke instanties.

Algemene voorwaarden

Op de dienstverlening van het Diaconessenhuis zijn algemene voorwaarden van toepassing. U vindt de voorwaarden op:
www.diaconessenhuis.nl/kosten-en-vergoedingen

Ontslag van de intensive care

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.

U kunt zelfs het idee hebben gehad dat het personeel u kwaad wilde doen. Dit zien we vaak bij mensen die zo ziek geweest zijn. Dit kan veroorzaakt worden door de ziekte zelf of door de medicatie die u gekregen hebt. Het kan helpen om erover te praten 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 kan u helpen om dat wat u zich herinnert te begrijpen.

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 bespreken 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.

- 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 ademhalingsspieren kunt versterken. Door deze oefeningen wordt de kans op longinfecties verkleind.

Diëtist

Het kan zijn dat u gevoed wordt via een maagsonde (een slangetje wat 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

Het kan zijn dat de logopedist bij u komt, vooral wanneer u een tracheostoma hebt. Er is dan een gaatje in uw hals gemaakt waardoor een buisje gaat wat verbonden wordt met de beademingsmachine. Het kan zijn dat u moeite hebt met slikken. De logopedist geeft u oefeningen zodat u, op termijn, weer gewoon kunt eten en drinken.

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.

Nazorg op de verpleegafdeling

CIV, consultatieve IC verpleegkundige

In dit ziekenhuis bestaat een zogenaamd Outreach Team. Dit team bestaat uit verpleegkundigen van de IC. Minimaal 24 uur na ontslag hebben zij contact met verpleegkundigen van de verpleegafdeling. Er wordt in de gaten gehouden of uw gezondheid stabiel blijft. Niet altijd komt de CIV verpleegkundige zelf bij u langs: ook telefonisch overleg kan soms genoeg zijn (of u slaapt bijvoorbeeld als de CIV verpleegkundige langs komt).

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.

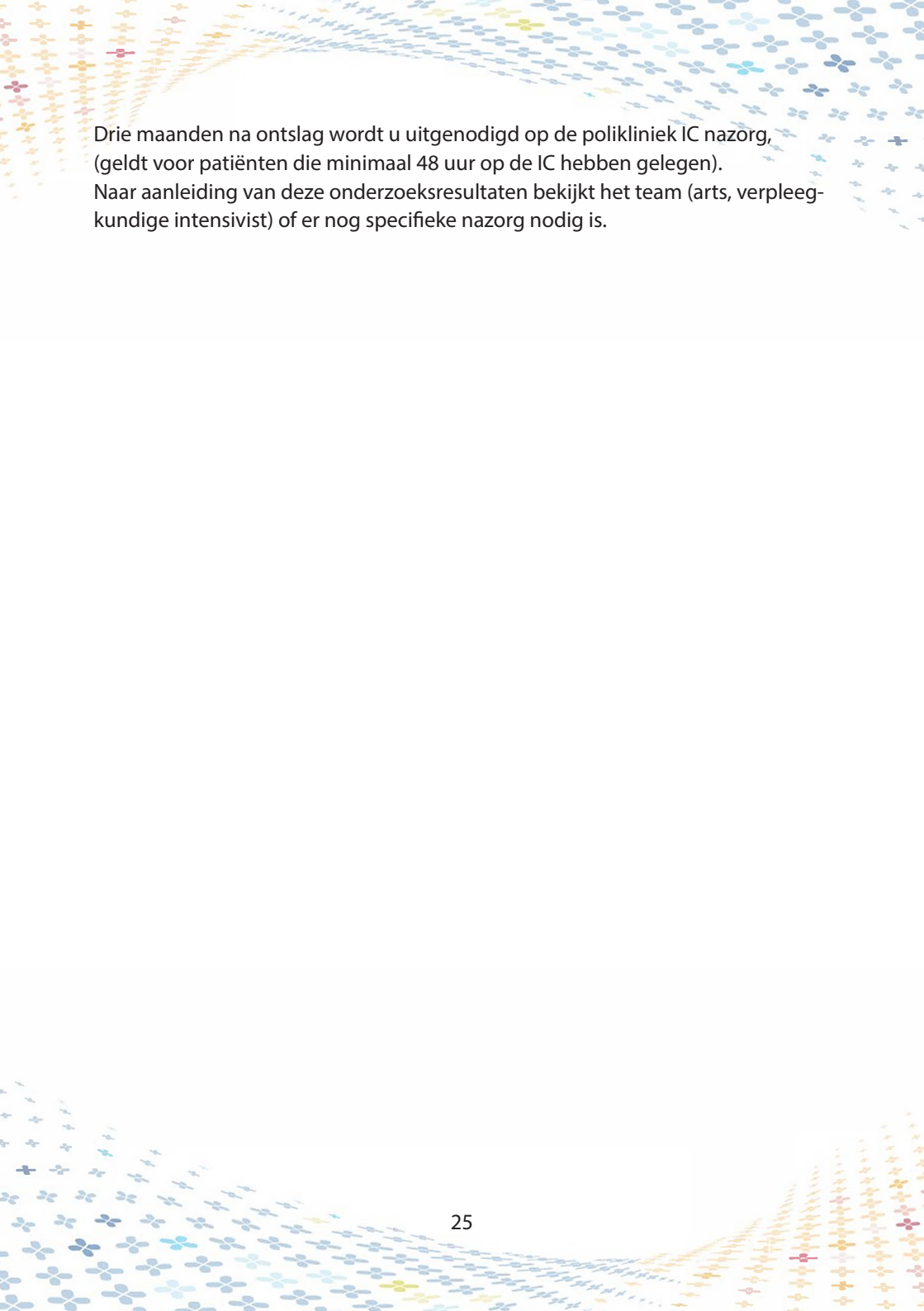
Coördinatoren IC revalidatie:

- Annemieke Gemmeker
- Ellen de Jong
- Eline Tolman
- Jenneke van Zanten

Fysiotherapie na de IC

Mensen op een IC hebben gelegen hebben zijn 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, bij onze fysiotherapeut, eventueel in samenwerking met de revalidatie, verder op de verpleegafdeling. De revalidatie is er op 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, (geldt voor patiënten die minimaal 48 uur op de IC hebben gelegen). Naar aanleiding van deze onderzoeksresultaten bekijkt het team (arts, verpleegkundige intensivist) of er nog specifieke nazorg nodig is.

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

Het Diaconessenhuis Utrecht heeft een nazorg polikliniek voor patiënten die minimaal 48 uur op de IC hebben gelegen. U krijgt een uitnodiging om deze polikliniek te bezoeken.

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.**

Zwakte 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/MC 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 de 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.

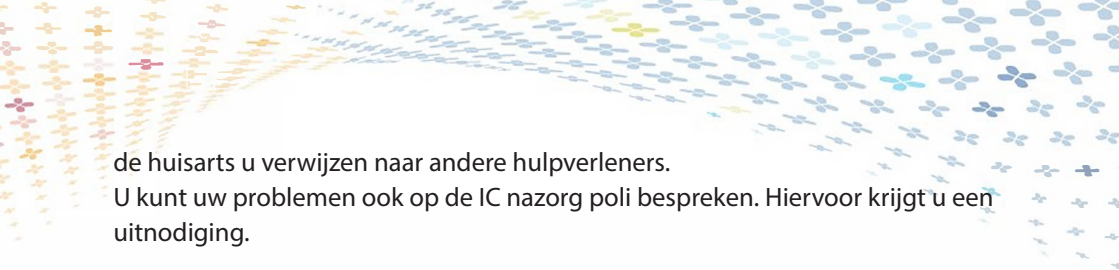
Familie en vrienden

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.



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.

Telefoon secretariaat: 088-250 63 12

E-mailadres: nazorgic@diakhuis.nl

Zie ook onze website: <https://www.diakonessenhuis.nl/intensivecare>

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.*

