



Na verloop van tijd

Wanneer de gevoelens en/of klachten blijven bestaan en niet verminderen, is het verstandig om dit met de huisarts te bespreken. Zij kunnen u en uw kind naar de juiste zorg begeleiden.

Steeds meer Intensive Cares bieden een vorm van nazorg, zoals een IC nazorg poli, of een IC terugkomdag. U kunt altijd contact opnemen met de IC voor een nagesprek of om de Intensive Care te bezoeken.

Meer informatie
www.icconnect.nl
www.fcic.nl

8. Houd de regie als ouder; laat weten dat er voor ze gezorgd wordt.
9. Geef uw kind een voorwerp waar het zich veilig of gesteund bij voelt, bijvoorbeeld een knuffel, armband, autootje etc.
10. Praat met de leerkracht van uw kind of andere belangrijke volwassenen in het leven van uw kind. Leg uit wat uw kind kan ervaren en/of uiten en dat dit een direct gevolg is van wat uw kind heeft meegemaakt. Verwijs ze naar de site van IC Connect en FCIC.
11. Mocht uw kind PICS-F klachten ontwikkelen, dan kan een bezoek aan de IC soms helpen bij de verwerking. Neem dan contact op met de IC of de Nazorg-poli en vraag naar de mogelijkheden.

CONTACT

info@icconnect.nl
www.icconnect.nl

info@fcic.nl
www.fcic.nl

Facebook:
IC Connect en FCIC

Adres FCIC en IC Connect:
Postbus 418
2000 AK Haarlem
Telefoon: 088 505 43 09



DONEER NU



**PICS-F bij minderjarigen,
informatie en tips.**

PICS-F

IC Connect helpt patiënten en naasten. Tijdens de IC-periode, maar ook daarna, als het leven weer opgepakt moet worden. Dat doen we samen met de Stichting Family and Patient Centered Intensive Care.

Jaarlijks worden in Nederland ca. 80.000 mensen opgenomen op een Intensive Care (IC) afdeling. Sinds enige jaren is duidelijk dat overleven van een kritieke ziekte voor een deel van deze mensen echter lichamelijke, psychische en cognitieve problemen tot gevolg kan hebben.

In 2012 is aan dit ziektebeeld de naam Post Intensive Care Syndroom (PICS) gegeven. Ook familieleden kunnen psychische problemen krijgen die direct gerelateerd zijn aan de opname van hun naaste. Dit heet PICS -Familie. PICS en PICS -F zijn in onze gezondheidszorg en maatschappij nog onbekend. Meestal ontwikkelen PICS-F klachten na de IC opname. Een enkele keer komt PICS-F voor tijdens de IC opname. Dit kan voorkomen bij een langdurige IC opname.

Omdat zowel volwassenen als kinderen te maken kunnen hebben met problemen die gerelateerd zijn aan de opname van hun naasten, is het van belang dat u als ouder/verzorger de symptomen bij uw kind kunt herkennen. Daarnaast worden er handvatten geboden om uw kind zo goed mogelijk te begeleiden wanneer er sprake is van PICS-F.



Symptomen:

Psychosomatische klachten

- Vermoeidheid
- Buikpijn/Misselijk
- Hoofdpijn
- Bedplassen/broekplassen
- Geen eetlust / gewichtstoename

Cognitieve klachten

- Problemen met concentratie en aandacht
- Gevoelig voor prikkels in de omgeving

Psychische klachten

- Somberheid, schuldgevoelens, verstoorde rouwverwerking, zingevingsvragen
- Angsten, herbelevingen en schrikreacties, slaapproblemen
- Emotie regulatie problemen: boosheid, prikkelbaarheid, agressie
- Gedragsveranderingen: claimen, terugtrekken, huilbuien, controle behoeftig, vermijden, rol van de ouder overnemen

Tips:

1. Zorg zelf dat u als ouder opgeladen bent.
2. Emoties mogen er als ouder zijn, maar geef goed uitleg over wat u voelt.
3. Zorg voor een vast ritme / structuur. Laat dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk door gaan. Dit kan een kind houvast bieden.
4. Praat met uw kind over zijn/haar gevoelens (boos, bang, verdrietig, schuld).
5. Vertel uw kind duidelijk dat alle gevoelens die hij/zij ervaart normaal zijn en er bij horen. Dat uw kind zich niet hoeft te schamen hiervoor en niet schuldig is aan de reden dat zijn/haar ouder op de IC moest verblijven.
6. Laat uw kind in een dagboekje of schetsboek schrijven en/of tekenen.
7. Zorg voor beweging voor uw kind: bijvoorbeeld sporten of wandelen in het bos.