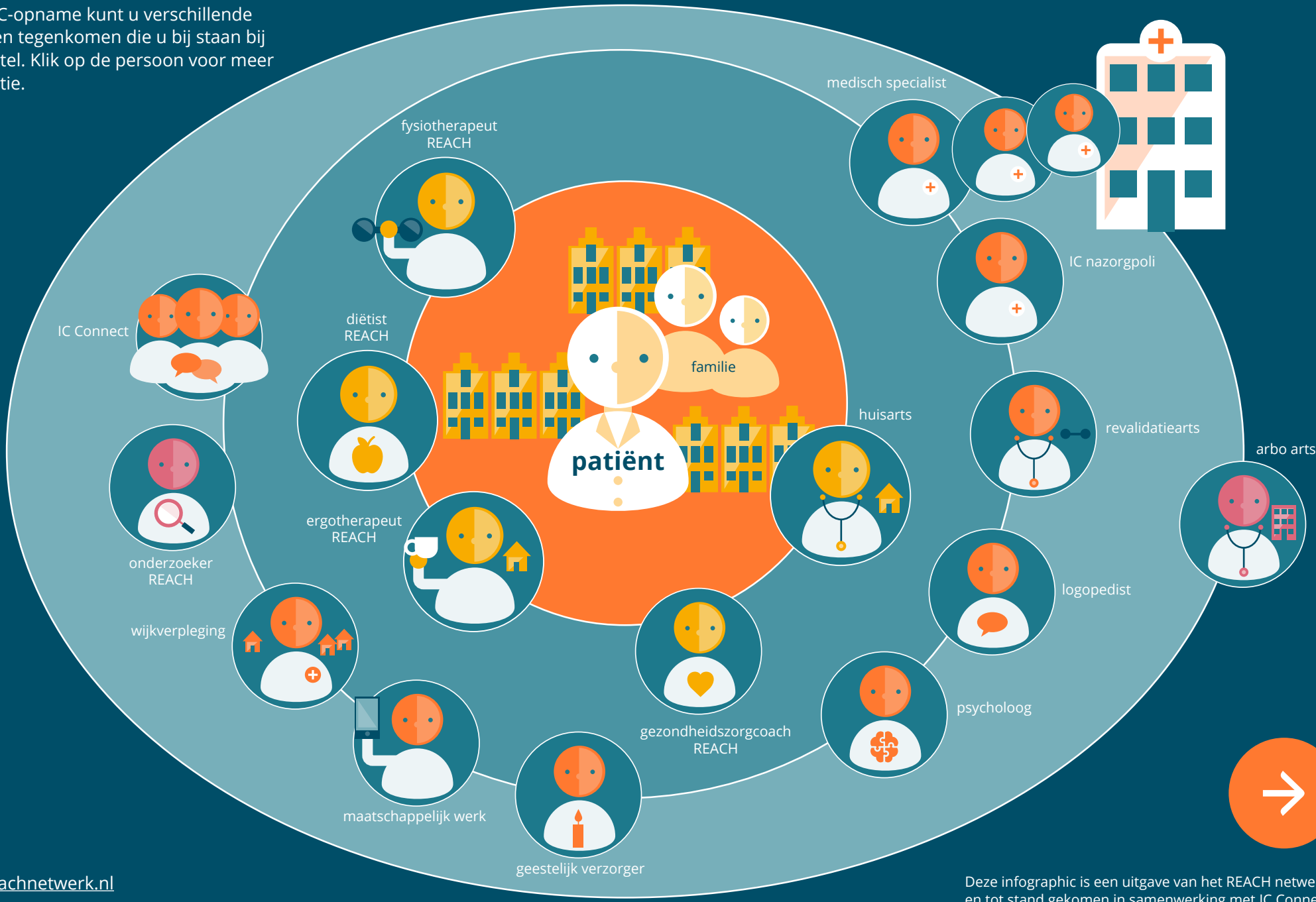
# Wie helpt mij na mijn IC-opname?

FCIC & IC Connect

REACH
Rehabilitation after critical illness and hospital discharge

Na uw IC-opname kunt u verschillende personen tegenkomen die u bij staan bij uw herstel. Klik op de persoon voor meer informatie.




www.reachnetwerk.nl

Deze infographic is een uitgave van het REACH netwerk en tot stand gekomen in samenwerking met IC Connect.

# Inhoudsopgave


| | |
|---|---|
| Het REACH netwerk | 3 |
| Patiënt | 4 |
| Familie | 5 |
| De fysiotherapeut | 6 |
| De diëtist | 7 |
| De ergotherapeut | 8 |
| Gezondheidszorgcoach / Balanstraining | 9 |
| Onderzoeker | 10 |
| IC Connect | 11 |
| Huisarts of praktijkondersteuner | 12 |
| De medisch specialist | 13 |
| Revalidatiearts | 13 |
| Logopedist | 14 |
| Wijkverpleegkundige | 14 |
| Psycholoog | 15 |
| Geestelijk verzorger | 15 |
| Maatschappelijk werker | 16 |
| IC Nazorgpoli | 16 |
| Bedrijfsarts of Arbo-arts | 17 |

# Wat kan REACH voor u betekenen?

**Jaarlijks worden meer dan 85.000 patiënten op een Intensive Care (IC) behandeld. Een deel van deze patiënten ervaren na thuiskomst langdurige beperkingen in het dagelijks functioneren met lichamelijke, mentale en cognitieve klachten.**

Deze combinatie van klachten wordt het Post-Intensive Care Syndroom (PICS) genoemd. Verdere begeleiding door een fysiotherapeut, diëtist en/of ergotherapeut is vaak noodzakelijk.

Professionals van het REACH netwerk zijn speciaal opgeleid om patiënten na een IC opname en met het Post Intensive Care Syndroom in de thuissituatie te begeleiden bij hun herstel. Het REACH netwerk breidt uit, de REACH professionals in de verschillende regio's kunt u vinden op de website.

De professionals van REACH weten wat een IC opname met het lichaam en geest kan doen en tegen welke beperkingen patiënten na een IC opname kunnen aanlopen. Zij kunnen een persoonlijk revalidatieplan opstellen waarbij zij rekening houden met de wensen en mogelijkheden van patiënten en indien nodig verwijzen naar een collega met een specifieke deskundigheid.

Voor meer informatie website van het Reach netwerk →

# Patiënt

**U bent ernstig ziek geweest en heeft op de IC gelegen. U kunt merken dat u nog erg moe bent. Het is ook normaal om verschillende emoties te voelen, zoals verdriet, angst, somberheid en verwarring. Ook kunt u problemen ervaren met uw geheugen of concentratie, of merken dat u minder goed kunt omgaan met drukte of drukke omgevingen. Deze problemen komen voor bij het Post-Intensive Care Syndroom (PICS).**

PICS klachten kunnen in verschillende combinaties voorkomen ongeacht de reden waarvoor u op de IC opgenomen werd. Hoeveel voormalig IC-patiënten PICS krijgen is niet bekend, maar geschat wordt dat dit ongeveer de helft van de mensen is. Sommige mensen beseffen pas als ze thuis zijn wat er eigenlijk is gebeurd. Het is belangrijk om uzelf de tijd te geven om te herstellen. Houd er rekening mee dat het wel een jaar of langer kan duren voordat u zich weer een beetje de oude voelt. Zeker in het begin is het heel belangrijk om voldoende rust te nemen.

U kunt passende begeleiding vragen bij uw herstel. Hiervoor kunt u bijvoorbeeld contact opnemen met een fysiotherapeut, ergotherapeut en/of diëtist van het REACH netwerk.
U vindt ze hier .

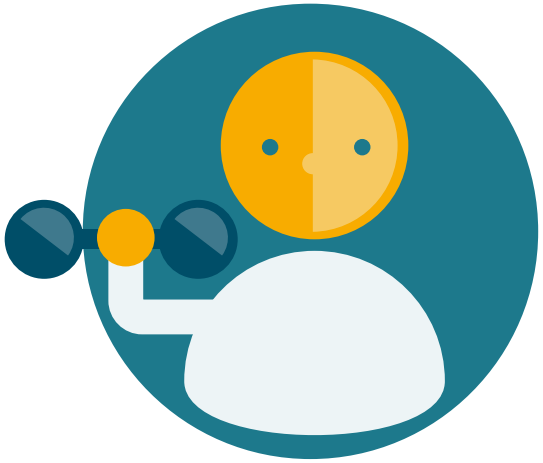
# Familie

**Dat u ernstig ziek bent geweest en op de intensive care heeft gelegen, is ook voor uw familie heel heftig. Familieleden kunnen (net als patiënten) ook last krijgen van het Post-Intensive Care Syndroom (PICS) en zich angstig of bezorgd voelen. Dit heet PICS-Family.**

U kunt professionele hulp krijgen bij het herstel van de REACH fysiotherapeut, ergotherapeut en diëtist. Hier vindt u meer informatie.

Waarschijnlijk willen de professionals ook even met uw naaste familielid praten. Familieleden kunnen zelf ook hulp vragen via de huisarts. Op de website van IC Connect kunnen u en uw familieleden in contact komen met anderen, die hetzelfde hebben meegemaakt.

# Fysiotherapeut



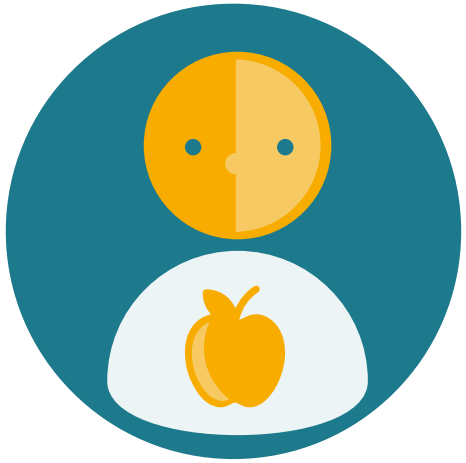
**Een fysiotherapeut is iemand die mensen helpt die moeite hebben met bewegen, bijvoorbeeld omdat ze verzwakt zijn na een ziekenhuis-opname, weinig spierkracht hebben en snel vermoeid zijn. De fysio-therapeut kan bij u thuis langs komen totdat u sterk genoeg bent om naar de praktijk te gaan.**

**Waar kan de fysiotherapeut u bij helpen?**
Veel mensen hebben na een IC opname last van verminderde spierkracht, conditie en vermoeidheid als onderdeel van het Post-Intensive Care Syndroom (PICS). De fysiotherapeut kan u helpen om weer fit te worden en het vertrouwen in uw lichaam terug te krijgen. U krijgt oefeningen en adviezen voor uw spieren en conditie.

De **REACH fysiotherapeut** heeft scholing gevolgd over het post intensive care syndroom en heeft ervaring met het REACH behandelprogramma. Via het REACH netwerk is de fysiotherapeut altijd op de hoogte van de laatste kennis over herstel na een IC-opname. Via deze zorgzoeker vindt u de REACH therapeut bij u in de buurt.

**Samenwerking met andere professionals**
Na een IC opname ervaren veel mensen lichamelijke en ook mentale klachten. De fysiotherapeut bekijkt of andere professionals, zoals een diëtist, ergotherapeut, of gezondheidszorgcoach ingeschakeld moet worden. Samenwerking tussen al deze zorgprofessionals is belangrijk zodat men weet wie wat doet en om de zorg goed op elkaar af te stemmen.

# Diëtist



**De diëtist is gespecialiseerd in voeding in relatie tot gezondheid. Voeding is belangrijk voor het herstel van patiënten na een IC opname.**

**Waar kan de diëtist u bij helpen?**
Bij veel mensen na een IC opname is er sprake van gewichtsverlies, afname van spieren (spiermassa en spierkracht) en verslechterde voedingstoestand. Door uw ziekte en omdat u in het ziekenhuis minder heeft bewogen en gegeten is uw conditie verminderd en zal het uitvoeren van dagelijkse activiteiten moeilijker gaan. De diëtist geeft u voedingsadviezen om aan te sterken en de spieropbouw te stimuleren, en houdt daarbij rekening met uw persoonlijke omstandigheden.

De **REACH diëtist** heeft scholing gevolgd over het Post-Intensive Care Syndroom (PICS) en het ervaring met het REACH behandelprogramma. Via het REACH netwerk is de diëtist altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen van de revalidatie van mensen die op een IC opgenomen zijn geweest. Via deze zorgzoeker vindt u de REACH diëtist bij u in de buurt.

**Samenwerking met andere professionals**
Goede voeding en een volwaardige voedingstoestand zijn belangrijke voorwaarden voor herstel. Bij het herstel ligt de nadruk op goede inname van eiwitten in combinatie met beweging. Samenwerking tussen alle zorgprofessionals is belangrijk zodat men weet wie wat doet en om de zorg goed op elkaar af te stemmen.

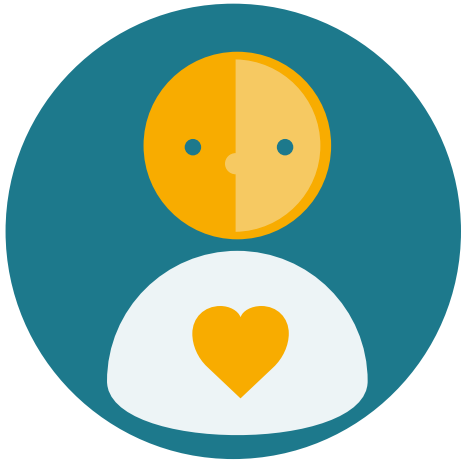
# Ergotherapeut

**De ergotherapeut speelt een belangrijke rol in het herstel van patiënten na een IC opname die beperkingen ervaren bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, zorg voor gezin of terugkeer naar werk.**

**Waar kan de ergotherapeut u bij helpen?**
Veel mensen hebben na een IC opname last van vermoeidheid, moeite met prikkelverwerking en klachten met geheugen of concentratie, als onderdeel van het post intensive care syndroom. Ergotherapie kan u ondersteuning bieden bij het vinden van een goede balans in activiteiten en rust, het opbouwen van dagelijkse activiteiten en het hervatten van werk.

De **REACH ergotherapeut** heeft scholing gevolgd over het Post-Intensive Care Syndroom (PICS) en heeft ervaring met het REACH behandelprogramma. Via het REACH netwerk is de REACH ergotherapeut altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen van de revalidatie van mensen die op een IC opgenomen zijn geweest.  Via deze zorgzoeker vindt u de REACH ergotherapeut bij u in de buurt.

**Samenwerking met andere professionals**
De balans tussen activiteit en rust is belangrijk voor het herstel. Dat geldt voor lichamelijke activiteit, maar ook mentale belasting. Samenwerking tussen alle zorgprofessionals is belangrijk zodat men weet wie wat doet en om de zorg goed op elkaar af te stemmen.



# Gezondheidszorgcoach / Balanstraining

**Mensen die op een IC gelegen hebben, en ook hun familieleden, moeten soms grote aanpassingen doen in hun leven. Dit komt door de verschillende klachten die zij over hebben gehouden aan de IC-opname. Vaak merken mensen dat in hun werk of hobby's en ook in de omgaan met vrienden en familie. De balans lijkt even zoek, en dan kan het helpen om in contact te komen met lotgenoten en hulp te zoeken bij een gezondheidszorgcoach.**

Het REACH netwerk werkt nauw samen met gezondheidszorgcoach Hanneke Oonk. Omdat Hanneke vele jaren op een IC heeft gewerkt als verpleegkundige, begrijpt zij goed wat mensen die op een IC hebben gelegen, hebben doorgemaakt. De gezondheidszorgcoach geeft uitleg over het Post-Intensive Care Syndroom (PICS), en kan u en uw familieleden tips en adviezen geven om daarmee om te gaan.
U vindt de contactgegevens van de REACH gezondheidszorgcoach via de zorgzoeker.

# Onderzoeker

**Soms wordt u in het ziekenhuis, of nadat u naar huis bent gegaan, gevraagd of u mee wilt doen aan onderzoek. U mag zelf beslissen of u mee wilt doen. Het is nooit verplicht.**

Het kan dan zijn dat u een vragenlijst moet invullen, of dat een onderzoeker een test bij u afneemt om te zien hoe sterk u bent of hoe uw conditie is. Soms wil een onderzoeker een interview afnemen om u (en soms ook uw familieleden) te vragen naar uw ervaringen.

**Het REACH netwerk doet veel onderzoek om de herstelzorg voor patiënten tijdens of na een IC opname te verbeteren.**
Dit kan gaan om onderzoek naar de behandeling door de fysiotherapeut, ergotherapeut of diëtist en hoe deze professionals het beste met elkaar kunnen samenwerken. Ook onderzoekt REACH het gebruik van nieuwe vormen van behandeling, zoals ondersteuning door een mobiele app of zorg op afstand. Een REACH professional zal u mogelijk vragen of u aan één van de onderzoeken wil meewerken.

# IC Connect

**IC Connect is de patiëntenorganisatie voor alle (voormalig) IC-patiënten, voor hun naasten en voor de nabestaanden van overleden IC-patiënten.**
De activiteiten van IC Connect richten zich op het beperken van de nadelige gevolgen van een IC opname voor patiënten en hun naasten. IC Connect biedt informatie over de aandoeningen die tot IC-opname leiden, over IC-behandeling en over het overleven na een kritieke ziekte. Ook organiseren en stimuleren zij lotgenotencontact voor patiënten en naasten.

IC Connect organiseert ook regelmatig IC-café's, waar mensen die op de IC hebben gelegen en hun familieleden terecht kunnen om met elkaar in contact te komen, informatie te krijgen en vragen te stellen.

Op de website van IC Connect staan meerdere korte animatiefilmpjes die heldere informatie geven over het Post-Intensive Care Syndroom (PICS) of PICS-Family. Er is ook een aparte pagina voor kinderen.

Meer informatie over IC Connect:
ICConnect voor (voormalig) IC-patiënten, naasten en nabestaanden

# Huisarts of praktijkondersteuner

**Waarschijnlijk heeft de huisarts bericht van het ziekenhuis gekregen dat u op de IC opgenomen bent geweest. Soms neemt de huisarts zelf contact met u op om te vragen hoe het herstel verloopt.**
Indien u gezondheidsklachten houdt na ontslag uit het ziekenhuis kunt u ook zelf een afspraak maken met de huisarts om dit te bespreken. Afhankelijk van uw klachten geeft de huisarts adviezen of kan u verwijzen naar een zorgprofessional die u kan ondersteunen bij uw herstel. Om door een **REACH professional** behandeld te worden heeft u géén verwijzing van de huisarts nodig.

De **praktijkondersteuner-GGZ (POH-GGZ)** kan u helpen als u zich veel zorgen maakt, angstig bent, piekert, of bijvoorbeeld nog slecht slaapt na ontslag uit het ziekenhuis. De POH kan gesprekken met u inplannen en kan u ook doorverwijzen naar een psycholoog als dat nodig is. Meestal verwijst de huisarts u door naar de POH en kunt u vrij snel bij de praktijkondersteuner terecht.

# Medisch specialist

**Een medisch specialist is een dokter die veel kennis heeft over een bepaalde ziekte of aandoening. Dit kan bijvoorbeeld een cardioloog, een longarts of een chirurg zijn. Medisch specialisten werken vaak in ziekenhuizen.**
Soms wordt u nog enkele keren voor controle verwacht bij de medisch specialist. Hij of zij zal dan nog onderzoek doen of medicatie voorschrijven. De specialist kan u ook verwijzen naar een andere zorgprofessional die u kan ondersteunen bij uw herstel, zoals bijvoorbeeld een REACH professional.

# Revalidatiearts

**De revalidatiearts is een medisch specialist die de gevolgen van een ziekte of ongeval voor uw dagelijks leven, zo veel mogelijk probeert te beperken.**
Soms komt de revalidatiearts al in het ziekenhuis of zelfs op de IC bij u kijken. De revalidatiearts beoordeelt of u na ontslag uit het ziekenhuis baat heeft bij tijdelijke opname in een revalidatiecentrum of verpleeghuis. Daar krijgt u dan hulp om verder aan uw herstel te werken, voordat u naar huis gaat.

# Logopedist

**Een logopedist begeleidt mensen die zorg nodig hebben op het gebied van slikken bij eten en drinken of die problemen ervaren in de communicatie door veranderingen in de stem, (uit)spraak of taal.**
Mensen die op de IC liggen en beademd worden, kunnen niet spreken. De logopedist helpt u dan bij het communiceren. Het kan zijn dat het slikken, hoesten of spreken moeilijker gaat op het moment dat u weer zelf kunt ademen. De logopedist helpt dan met oefeningen om hier weer controle over te krijgen en geeft adviezen aan de verpleging over hoe het eten en drinken het beste aan u gegeven kan worden. Soms blijven klachten met slikken of problemen met de stem en spreken ook na ontslag uit het ziekenhuis nog even aanhouden. U kunt dan een afspraak maken met een logopedist.

# Wijkverpleegkundige

**Een wijkverpleegkundige verleent zorg aan mensen in de thuissituatie, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname.**
De wijkverpleegkundige kan u helpen bij het innemen van medicijnen, het verzorgen van wonden en de dagelijkse verzorging.

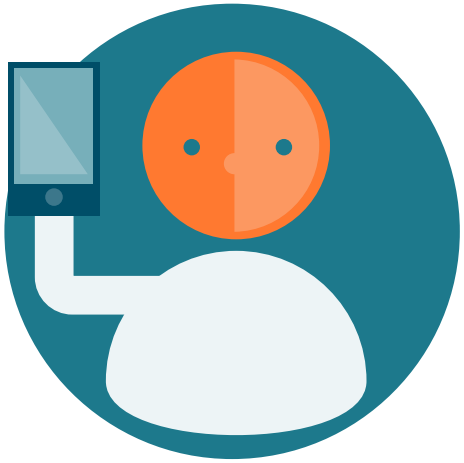
# Psycholoog

**Een psycholoog helpt mensen tijdens het herstel wanneer er sprake is van angstklachten, sombere gedachten en problemen met het verwerken van wat er gebeurd is.**
Ook kan een psycholoog ondersteuning bieden bij cognitieve klachten (bijvoorbeeld problemen met concentratie of geheugen, of snel overprikkeld zijn) die zijn ontstaan na een IC opname.

# Geestelijk verzorger

**Een geestelijk verzorger biedt een luisterend oor, een troostend woord en advies bij vragen die u misschien heeft rondom zingeving.**
Een geestelijke verzorger spreekt met mensen die behoefte hebben aan een goed gesprek. Dat kan zijn over zorgen en problemen, maar ook over onderwerpen waar u juist blij van wordt.

# Maatschappelijk werker



**De maatschappelijk werker begeleidt bij mentale, sociale en emotionele problemen die samenhangen met ziek zijn, een ziekenhuisopname of een medische behandeling en alle veranderingen die daaruit voorkomen.** Een maatschappelijk werker kan zowel patiënten als ook de familieleden hiermee helpen. Vaak komt de maatschappelijk werker tijdens de IC-opname of in het ziekenhuis al even met u praten.

# IC Nazorgpoli

**Veel ziekenhuizen organiseren een IC nazorgpoli waarvoor patienten en hun naasten ongeveer 2 of 3 maanden na het ontslag uit het ziekenhuis worden uitgenodigd voor een gesprek met een IC arts en/of een IC verpleegkundige.** Soms is er ook een revalidatiearts of fysiotherapeut aanwezig. Meestal wordt u vooraf gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen. Ook is er de mogelijkheid om de IC te bezoeken als u daar behoefte aan heeft. Een bezoek aan de IC nazorgpoli kan u helpen om uw IC opname te verwerken.

# Bedrijfsarts of Arbo-arts

**Een bedrijfsarts of arbo-arts helpt mensen bij de terugkeer naar het werk, of het vinden van aangepast werk (re-integratietraject).** De bedrijfsarts geeft u en ook uw werkgever advies over wat er nodig is zodat u weer aan het werk kan.