

■ PICS DAPHNE (42) LAG TIEN WEKEN OP RANDJE VAN LEVEN EN DOOD OP DE IC:

Een opname op de intensive care kan levensreddend zijn, maar veel patiënten worstelen na deze behandeling met lichamelijke en psychische klachten. Dat kan zo erg zijn, dat sprake is van PICS, ofwel het 'Post Intensive Care Syndroom'.

door Eline Verburg

'ECHTE GEVECHT BEGINT DAARNA'

Jaarlijks worden in Nederlandse ziekenhuizen liefst 80.000 mensen behandeld op de ic. „Driekwart van hen houdt daar langdurige klachten aan over”, zegt schrijfster Tanya Commandeur (56) uit Steenwijk, zelf ervaringsdeskundige.

Voor patiëntenorganisatie IC Connect maakte ze inmiddels zes afleveringen van de podcast *Over leven na de ic*. „Voor en door mensen die op de ic hebben gelegen. Indrukwekkende gesprekken met mensen die allemaal op het randje van leven en dood hebben gelegen.”

Ze kon spreken uit ervaring: „In juni 2024 ben ik met een ambulance van de spoedeisende hulp in Mepel naar het Isala Ziekenhuis in Zwolle gebracht, met een vermoedelijke darmafknelling”, blikt ze terug.

Zwaailichten

„Ondanks de hevige pijn maakte ik nog grapjes onderweg, of de zwaailichten wel aan mochten. In het ziekenhuis onderschatten ze helaas 24 uur lang mijn situatie, daarna werd ik met spoed de operatiekamer binnengereden.”

Commandeur ging onder zeil voor een zware buikoperatie, waarbij een meter darm werd verwijderd. Er

volgden complicaties. „Mijn lichaam zwol op, mijn bloeddruk zakte, organen begonnen uit te vallen. Een nieuwe operatie volgde, en even leek alles goed, tot mijn longen begonnen vol te lopen en ik tot twee keer toe moest worden gedraineerd. Ik viel van het ene drama in het andere, maar onderging het allemaal vrij stoïcijns.” Na zes weken ziekenhuis, waarvan vijf dagen op de ic, mocht ze naar huis in een rolstoel, tien kilo lichter en met een zak medicijnen op schoot. „Ik voelde me hoogbejaard.” Pas tijdens de revalidatie thuis kwamen de gevoelens los. „Toen pas besefte ik dat ik er bijna niet meer was geweest.”

Ze had concentratieproblemen en haalde gebeurtenissen door elkaar. „Ik wist zeker dat er links van mijn ic-kamer een drukke afdeling zat, maar toen ik te-rugging voor een nazorggesprek, bleek daar gewoon een raam te zitten.”

Commandeur herstelde goed, maar pas toen ze de website van IC Connect ontdekte, viel het kwartje: haar klachten waren toe te schrijven aan PICS. Ze reageerde op een oproep van de patiëntenorganisatie voor

het maken van een podcast. „Ik wilde mijn ervaring positief inzetten en PICS bekend maken. Veel ex-patiënten hebben nodeloos lang last van beperkingen, angsten en depressies.”

Dag rust nemen

Voor de voorzitter van IC Connect Daphne Bolman (42) is dat zacht uitgedrukt. Dertien jaar na haar ic-opname is ze voor honderd procent afgekeurd voor werk en moet ze haar leven bewust indelen. „Een feestje, of een keer uitgebreid koken, dat kan alleen als ik daarna een dag rust neem.”

In augustus 2013 kreeg Bolman een operatie waarbij endometriose (weefsel dat buiten de baarmoeder groeit) uit haar buikholte zou worden verwijderd. Haar heftige verhaal – „Als je

Vaak trauma's na heftige ziekenhuiservaringen

leven letterlijk aan draadjes hangt – is te lezen op de site van IC Connect; een huiveringwekkende opeenvolging van complicaties: een darmlekkage, een septische shock, orgaanfalen, kunstmatige coma.

Na drie weken coma bleef ze in delirante toestand – wakker, maar met halluci-



Daphne Bolman lag tien weken op de ic. „Ik heb me heel machteloos gevoeld. Ik was alleen een lichaam dat beter gemaakt moest worden.” EIGEN FOTO

naties – nóg zeven weken op de ic. Een zwaar traject: nierdialyse, een stoma, doorligwonden, afsterven-de zenuwen. Ze verloor zelfs een vingertop. „Ik ben nog nooit zo bang geweest.

Zo alleen en vastgebonden op bed omdat je anders de slangen eruit trekt. Je bent dankbaar dat je leeft. Maar de situatie heeft me ook veel afgenomen, vooraleerst mijn goede gezondheid. Het echte gevecht begint pas ná de ic.”

Leren lopen, aankleden, je haar kammen, spieren



Tanya Commandeur richtte thuis een podcaststudio in om over het leven na ic-behandeling te praten. FOTO WILBERT BIJZITTER

versterken... Na anderhalf jaar revalidatie wilde ze terug aan het werk, in de psychiatrie. „Dan was ik niet meer zelf patiënt, maar behandelaar. Ondertussen adopteerden we twee kinderen. Ik ging wel korter werken en nam hulp in huis, maar uiteindelijk bleek ik mezelf compleet te overvragen. Ik kon tot hier en niet verder.”

Het was voor Bolman een grote klap in het rouwproces, honderd procent afgekeurd worden. „Toen pas konden al mijn klachten worden afgevinkt als PICS.”

Ze is nu blij dat ze als voorzitter van IC Connect de stem van de patiënt kan la-

Jaarlijks worden in Nederlandse ziekenhuizen liefst 80.000 mensen behandeld op de ic. FOTO ANP

ten horen. „Ziekenhuizen zijn zich inmiddels ook veel bewuster van de gevolgen van ic-opnames en doen veel meer aan nazorg.”

PICS is geen officiële diagnose, maar inmiddels wel erkend. „Maar de begeleiding verschilt nog wel per ziekenhuis”, weet Tanya Commandeur, die hoopt met de podcast niet alleen ex-ic-patiënten en hun naasten, maar ook artsen en verpleegkundigen bewuster te maken van de symptomen.

Tijd voor herstel

„Het praten erover heeft in elk geval al een therapeutische werking en ik heb gemerkt dat je vooral genoeg tijd moet nemen voor je herstel, om het trauma te boven te komen.”

Dat gelooft Daphne Bolman ook. „Maar dat niet alleen, het is mijn missie om te bereiken dat patiënten meer regie krijgen over hun behandeling. Ik heb me heel machteloos gevoeld: de regie over mijn leven kwijt, als het ware van elke autonomie beroofd. Ik was alleen nog maar een lichaam dat beter moest worden gemaakt. Ik wil de patiënt weer een stem geven.”

'IK WIL DE PATIËNT WEER EEN STEM GEVEN, DAT IS MIJN MISSIE'