

# Tips rond opname, verwerking en herstel bij sepsis

## Voor de naasten tijdens opname

- Op een IC heeft men de kundigheid om diverse functies in het lichaam over te nemen/te ondersteunen. Denk aan beademing, nierdialyse. Bij sepsis is het hele lijf ontregeld, zelfs al wordt de bacterie bestreden met antibiotica. Daarom kan het ernstig ziek-zijn van een dierbare soms een langdurige behandeling vragen.
- Ervaart u vragen of onduidelijkheden, maak dit kenbaar. Wat voor verpleegkundigen en artsen vaak vanzelfsprekend is, hoeft dat voor u niet te zijn. Vraag ook wat u zelf kunt doen, bijv.
  - Een dagboek bijhouden (dit kan ook voor later heel waardevol zijn)
  - De huid van uw dierbare insmeren met lotion, iets meebrengen: een vertrouwd luchtje, muziek of iets dergelijks.
- Uw dierbare is misschien onrustig en/of verward. Dit kan komen door de algehele ontstekingsstoestand van het lijf en alles wat daar mee samenhangt (incl. de benodigde behandeling); hersenfuncties als concentratie, waarneming, oriëntatie en logsich denken raken dan verstoord. Dit noemt men een delier. Het is niet vreemd dat dit u aangrijpt; uw dierbare gedraagt zich ineens anders. Als u merkt dat hij/zij rustig wordt van uw aanwezigheid, overleg dan, in het geval van beperkte bezoektijden, hoe daar een mouw aan te passen is. Natuurlijk wel op zo'n manier dat het voor uzelf niet teveel wordt.
- Gevoelens van machteloosheid, angst, ontredding, niet kunnen slapen, etc. zijn bij u als naasten helemaal niet vreemd. Duurt de opname langere tijd, vraag dan gerust om ondersteuning van bijv. maatschappelijk werk of geestelijk verzorger als u daar prijs op stelt en voel u niet schuldig. Als familie/partner draagt u de meeste spanning tijdens de opname, dat is heel zwaar.
- Uw dierbare krijgt, bij een ernstige sepsis, vaak slaapmedicatie. Op een IC noemt men dit: 'de patiënt is gesedeerd'. Dit betekent niet dat hij/zij uw aanwezigheid niet voelt. Door de beademingstube (de buis in de keel) en het verminderde bewustzijn is het voor uw dierbare echter moeilijk om te communiceren. Dan is uw nabijheid, stem en aanraking minstens zo belangrijk. En het kan blijken dat de patiënt zich later toch indrukken en opmerkingen weet te herinneren, dus onderschat niet wat er 'doorkomt'.

## Voor patiënt en naasten bij het herstel

### **Waakvlam**

Je lijf heeft qua leven en activiteit op de 'waakvlam' gestaan, in figuurlijke zin. Eerst woedde er een grote uitlaande brand, die al een enorm beslag op je lijf heeft gelegd en daarna was alles erop gericht om 'het vlammetje brandend te houden'. Zonder IC was dat zeer waarschijnlijk niet gelukt....

Je kunt nog zo'n optimist zijn maar als dit begint in te zinken kun je er best flink door aangeslagen zijn. Wankelende zekerheden kunnen veel met je doen. Kijk er dus niet van op als je emotioneel of prikkelbaar voelt.

In fysiek opzicht merk je ook dat je lijf op de waakvlam heeft gestaan. Je vermoeidheid kan soms allesoverheersend lijken.

Je herstel begint eigenlijk al met een (voedings)achterstand ondanks dat je op de IC bijvoeding kreeg in de vorm van sondevoeding en/of een voedingsinfuus. Je lijf schreeuwt om mineralen, vitaminen, het opruimen van afvalstoffen en het herstel van weefsel (spieren, zenuwen, organen). Kijk er ook niet van op als je weerstand erg slecht is. Vergelijk het maar met een 'zeewering met gaten erin'; een gebrekkige verdediging.

Een heel goede manier om aan het bovenstaande wat te doen is: aankloppen bij een natuurgeneeskundige praktijk. De reguliere geneeskunde weet alles van acute zorg, interne geneeskunde, heelkunde, etc. en daardoor worden levens gered(!) maar wat betreft het herstel na kritieke ziekte ontbreekt vaak (nog) de nodige kennis.

### **Wat voor klachten kun je tegenkomen (die zijn dus niet 'vreemd')?**

#### Fysiek:

- Misselijkheid, gebrek aan eetlust, transpireren
- Diarree/breïge ontlasting, buikpijn
- Kortademigheid, hoesten
- Heesheid en slikklachten/zere keel
- Spierpijn en spier/zenuwzwakte
- Veranderingen in gehoor, zien, voelen, proeven en ruiken
- Vervellen en jeuk
- Haaruitval (dit treedt vaak pas later op, na een aantal weken tot maanden)
- Zenuwpijn (zeurende of schietende pijnen in bijv. de ledematen)
- Gewrichtspijn/stijfheid, nek- of rugklachten
- Duizeligheid
- Slecht slapen
- Vermoeidheid, gebrek aan energie

In z'n algemeenheid kun je zeggen dat je darmfunctie door het gebruik van grote hoeveelheden antibiotica en door je heftig ziek-zijn is aangetast. Dat kan weer helemaal goed komen, maar het is belangrijk om te weten dat klachten als misselijkheid, een opgeblazen gevoel/slechte eetlust, buikklachten maar ook vermoeidheid én een verminderde afweer voor een groot deel zijn terug te voeren op je darmen. Dáár moeten de voedingsstoffen worden opgenomen/afvalstoffen worden afgevoerd en de gezonde bacterieën hun werk doen. En juist dát gaat niet goed. De eerder genoemde natuurgeneeskunde kan hierin veel betekenen. Ook de hormonale disbalans in je lijf kan zorgen dat je je uitgeblust of gejaagd voelt. En de zenuwen, spieren, en gewrichten kunnen eveneens reactie vertonen. Het feit dat je langere tijd bedlegerig en passief bent geweest maar ook de sepsis zelf zijn hier de oorzaak van. De zenuwen hebben blootgestaan aan een veranderde voedingstoestand en verminderde zuurstofvoorziening, maar ook aan de algehele ontstekingsstoestand van je lichaam. Tel daar alle medicatie nog eens bij op... In het boek '[Sepsis en daarna](#)' wordt alles uitgelegd, incl. verdere praktische tips om met deze klachten om te gaan.

#### Mentaal

- Je vreemd in je vel voelen, alsof je in een ander lijf zit
- Angstig zijn en prikkelbaar (mogelijk met woedeuitbarstingen)
- Depressieve gevoelens ervaren, 'er niet tegen op kunnen', 'hoe moet dit ooit weer beter worden?'
- Dromen, herbelevingen van wanen die je had tijdens je opname
- Een bijzondere ervaring hebben gehad en daar niet over durven praten

Voor veel mensen heeft het geconfronteerd worden met een acute levensbedreigende aandoening een grote impact die, na de eerste fase van het lichamelijk herstel, pas echt door gaat werken. Er over praten en ervaringen horen van anderen kan heel veel erkenning en bemoediging geven.

#### Neurocognitief

- Verminderde concentratie
- Moeite met dingen onthouden
- Moeite om meerdere dingen tegelijk te doen
- Geen overzicht kunnen bewaren
- Verminderde denksnelheid

## **Samengevat**

Voor wie op de Intensive Care lag worden deze problemen tegenwoordig samengevat onder de term '[Post Intensive Care syndroom](#)'. Goed om hierbij aan te tekenen dat een groot deel van deze klachten ook vóórkomt bij ex-patiënten die niet op de IC lagen. Sepsis is dus echt een kritieke en (vaak) ontwrichtende aandoening.

## **Balans herstellen**

Herstellen van een septische shock/ernstige sepsis is een intensief proces dat veel tijd en energie kost. Dat hoeft niet te betekenen dat je je al die tijd niet goed voelt; de meeste mensen zullen bepaalde momenten en ervaringen juist als extra waardevol ervaren na hun kritieke ziekte. En het kan voor veel mensen ook in positieve zin een keerpunt in hun leven zijn. Maar wat voor bijna iedereen geldt is dit: er is een leven vóór je ziekte en daarna. Veel dingen kunnen zijn veranderd; sommigen moeten het hun verdere leven doen met een verminderde mobiliteit, of schade aan ledematen of organen. En een groot deel van de mensen moet zijn/haar activiteiten-niveau of keuzes aanpassen omdat de energievoorraad minder is geworden of omdat concentreren en overzicht bewaren minder goed lukt, om maar wat voorbeelden te noemen. Maar, er zijn ook mensen die zich uiteindelijk 'gezonder' voelen dan voorheen, juist ook omdat ze andere keuzes hebben leren maken.

Uiteindelijk is het een aftasten en kleine stappen vooruit zetten om te ontdekken wat (nog) te veel energie vraagt resp. wat nieuwe energie geeft en je conditie en je veerkracht weer verder vooruit helpt. Zoekt u handvatten, zie ook bij [Balanstraining](#).

## **Uit de tijd gevallen**

Als je bij een septische shock/ernstige sepsis aan de beademing komt te liggen en je in meer of mindere mate in een slaaptoestand verkeert, maak je deze periode dus niet bewust mee. Het kan heel vreemd zijn om later van anderen te moeten horen hoe erg het met jou gesteld was....net alsof het buiten jou om is gegaan. Je kunt de behoefte voelen om dat stukje van jouw levensverhaal alsnog in te vullen; hoe ziek was ik, wat is er allemaal precies gebeurd, wie zijn er allemaal langsgeweest, hoe reageerde ik toen en toen, etc. Zodat ook dát deel meer van jouzelf gaat worden. Een 'terugkom-bezoek' aan de IC, (ga niet alleen) kan hierbij erg helpen.

## **Herstellen doe je samen**

Het kan heel goed zijn dat je als partners, maar ook als familie je ziekte-periode verschillend beleefd hebt. Misschien is je familie super bezorgd en werkt dat op je zenuwen. Of je naasten zijn heel gelukkig en blij, en willen alleen maar vooruit kijken en niet meer terug. Een nagesprek, ofwel met de intensive care-arts of verpleegkundige, of met je huisarts kan dan heel nuttig zijn. Soms worden dingen dan voor het eerst benoemd en ga je beter snappen hoe je/waarom je op een bepaalde manier op elkaar reageert. Houd ook beiden je energie in de gaten. Creëer bijzondere momenten waardoor je elkaar weer eens even op een ander niveau tilt (verras de ander met iets leuks bijv.) en geef elkaar de ruimte om te verwerken maar ook om met iets anders bezig te zijn.

## **Stelt u prijs op aanvullende informatie, begeleiding of lotgenotencontact?**

Stuur vrijblijvend een mail via [het contactformulier](#) (ook voor de nieuwsbrief) of zie hier de [mogelijkheden van begeleiding](#). Idelette Nutma biedt advies en ervaringsdeskundige coaching op geleide van uw behoefte en vragen.

**Wilt u het boek Sepsis en daarna bestellen?** Zie alle info bij: [Sepsis en daarna](#).  
**Wilt u de voorlichting over sepsis steunen?** 'Like' bijv. de [Facebookpagina](#).  
**Ook organiseert Sepsis en daarna lotgenotencontact.** [Lees hier verder](#).