

Hoe louterend
lopen kan zijn

Fit **5**

IJmuider Courant

Waarin opgenomen de Kennemer Courant en het Dagblad voor IJmuiden

FIT

Matthijs Büchli
is in de kracht
van zijn leven

Sport **9**

WOENSDAG 27 FEBRUARI 2019



Marjolein Siebel: „Ik kan veel minder dan voor de opname op de intensive care”.

FOTO TON KASTERMANS FOTOGRAFIE/LEON DAKKUS

Vaak diepe sporen

Jaarlijks belanden 80.000 mensen op de afdeling intensive care (IC) van een ziekenhuis. Omdat ze extra in de gaten moeten worden gehouden na bijvoorbeeld een ingrijpende operatie. Of vanwege onvoorziene complicaties na een medische ingreep. IC-patiënten worden gezien als de ziekste groep in de gezondheidszorg. En wie na een verblijf van vijf dagen of langer op de afdeling de deur van het ziekenhuis achter zich dicht trekt, loopt grote kans nog jarenlang te kampen met lichamelijke, mentale en/of cognitieve klachten. Onderzoek toont aan dat per jaar circa 10.000 mensen een opname op de IC niet overleven: 7000 tijdens

de opname en 3000 op de afdeling. Van de groep van 70.000 die het er levend afbrengen krijgt één op de drie ernstige klachten. Sinds 2012 worden die mondiaal aangeduid als het Post-Intensive Care Syndroom, kortweg PICS. Marjolein Siebel (50) uit Huizen is ervaringsdeskundige. Zeven jaar geleden verbleef ze ruim zes weken in diverse ziekenhuizen. Een vleesetende bacterie in haar lichaam, zo bleek na onderzoek, maakte haar van de ene op de andere dag flink ziek. „Hoge koorts, griepig gevoel, hevige pijn in de oksel”, vat ze het kort samen. Na diverse operaties verbleef ze acht dagen op de intensive care. Tot op de dag van vandaag voelt ze

de fysieke en mentale gevolgen: „Ik kan veel minder dan voor de opname. Na een stukje fietsen of wandelen heb ik al snel mijn plafond bereikt en moet ik vaak rusten. Dan kom ik de man met de hamer tegen. Ook ben ik vergeetachtig geworden.” Na haar ontslag uit het ziekenhuis werd ze behandeld door drie verschillende fysiotherapeuten en een diëtist. Marjolein viel kilo's af. Ze moest haar conditie en spierkracht weer helemaal opnieuw opbouwen.

Leo Blank

➔ **FIT 6/7: Speciale fysio voor IC-patiënt**