



**SELBSTHILFEZÜRICH**

## POST-INTENSIVE CARE SYNDROM (PICS)

VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Viele Menschen, die auf Intensivstationen behandelt wurden, entwickeln Langzeitfolgen, ein so genanntes Post-Intensive Care Syndrom. Die Symptome äussern sich in körperlichen Einschränkungen, psychischen Problemen und kognitiven Leistungseinbussen. Sie überdauern den Spitalaufenthalt um Monate oder sogar Jahre und können die Lebensqualität beeinträchtigen und die Genesung und die Rückkehr in den gewohnten Alltag behindern.

Wenn Sie unter Langzeitfolgen einer Intensivbehandlung leiden, haben Sie in dieser Selbsthilfegruppe die Möglichkeit, andere Betroffene zu treffen und sich in einem vertrauensvollen Rahmen auszutauschen. Zu erfahren, dass Sie nicht alleine sind, kann entlastend sein. Unter Gleichbetroffenen erfahren Sie Verständnis für Ihre Situation und können sich gegenseitig auf dem Weg der Genesung unterstützen. Der Austausch kann Ihnen helfen, die auf der Intensivstation entstandenen Eindrücke zu verarbeiten und den Zusammenhang mit Ihrer aktuellen Gesundheits- und Lebenssituation zu verstehen.

Die Gruppentreffen finden über die Online-Plattform Zoom statt.

Falls Sie weitere Informationen wünschen oder der Gruppe beitreten möchten, können Sie sich an Selbsthilfe Zürich wenden: