

Na een schok van de ICD

U heeft een schok van uw ICD gehad. Dit kan een ingrijpende gebeurtenis zijn voor u en uw naasten. Welke reacties kan dit geven?

Sommige mensen voelen de schok niet of nauwelijks omdat ze buiten bewustzijn raken door de hartritmestoornis. Blijft u bij bewustzijn, dan voelt de schok aan als een krachtige, pijnlijke klap op de borst of rug, die kort maar hevig is. Na de schok kunt u zich vermoeid voelen en spierpijn voelen aan de kant waar de ICD is geïmplanteerd.

Verschillende reacties

Het ingrijpen van de ICD kan u geruststellen, maar tegelijk ook angstig maken. Dat de ICD heeft gewerkt, kan een geruststelling zijn. Maar mogelijk beseft u ook dat u het zonder ICD misschien niet had overleefd. Het is heel normaal dat u de eerste tijd meer emotioneel bent, onrustig slaapt, sneller geïrriteerd bent en u minder goed kunt concentreren. Bij de meeste mensen gaat dit snel weer over. Sommige mensen hebben echter langere tijd klachten, zij hebben de schok dan ervaren als een traumatische gebeurtenis.

Traumatische gebeurtenis

Misschien heeft u de schok als een traumatische gebeurtenis ervaren: u voelt zeer heftige emoties en bent helemaal uit balans. De kans hierop is groter wanneer u al vaker een schok heeft gehad of een reeks van schokken achter elkaar. De verwerking van een traumatische ervaring kan langere tijd duren en veel energie kosten. Dit kan samengaan met heftige gevoelens als boosheid, angst en verdriet. U kunt goede en slechte dagen hebben. Uiteindelijk zult u minder heftige emoties voelen als u eraan denkt. Tijdens het verwerkingsproces kunt u een of meer van de volgende klachten ervaren:

- Het zien van beelden van wat er gebeurd is of er steeds aan moeten denken
- Heel veel emoties ervaren waarbij vooral de angst overheerst. Het liefst vermijdt u dan alles wat herinneringen oproept aan de schok, zoals de plaats waar u de schok kreeg of datgene wat u aan het doen was ten tijde van de schok.
- Minder belangstelling hebben voor andere mensen of voor uw hobby's
- Minder goed uw gevoelens kunnen tonen en een gevoel van vervreemding van naasten en/of omgeving
- Minder zin in seks hebben.
- Niet goed durven in te spannen
- Het ervaren van gevoelens van spanning en onrust. Deze gaan samen met woede-uitbarstingen, agressie, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, heftige schrikreacties.
- Problemen hebben met inslapen of doorslapen.

Deze reacties worden meestal langzaam minder en verdwijnen na enkele weken tot maanden.

Verwerken van de schok

Wanneer u een schok van de ICD heeft gehad, is het van belang goed tot u door te laten dringen wat er is gebeurd. Gun uzelf de tijd om er bij stil te staan. Door er steeds over te praten en uw gevoelens te uiten, verwerkt u de gebeurtenis. Het is belangrijk dat u bij iemand terecht kunt voor begrip en steun. Dit kan een partner of vriend zijn maar ook een lotgenoot. Via de Stichting ICD dragers Nederland kunt u in contact komen met mensen die ook een schok hebben gehad. Het helpt wanneer iemand precies begrijpt wat u doormaakt. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om te leren ontspannen en de gedachte af te leiden van eventuele angstgevoelens. Er zijn verschillende boekjes en dvd's te koop die u daarbij kunnen helpen.

Professionele hulp

Wanneer u enkele maanden na de schok nog steeds klachten ervaart van gespannenheid, onrustig slapen en vastzittende emoties, is professionele hulp gewenst. Ook kan behandeling zinvol zijn als praten over de schok onmogelijk blijft, of als u er alleen op een afstandelijke manier, alsof het niet over uzelf gaat, over kunt praten. Als het u niet lukt de schok te verwerken, kunt u dit bespreken met uw huisarts, cardioloog of ICD verpleegkundige/technicus. Deze kan samen met u bekijken wat voor u de beste behandeling is. Voor de een kan dit een revalidatietraject bij de fysiotherapeut betekenen; de ander kan meer gebaat zijn bij een gesprek met de psycholoog of een cursus waar ontspanningstechnieken worden aangeleerd.

Partner of naaste

Ook voor uw partner of naasten kan de schok een ingrijpende ervaring zijn, die heftige emoties met zich meebrengt. Ze waren er misschien bij toen u de schok kreeg en eventueel buiten bewustzijn raakte. Omdat zij de schok anders beleven dan uzelf, kan dit tot onbegrip leiden voor elkaars situatie. Het is belangrijk dat u daar samen of met anderen over praat. Zo nodig kunt u een afspraak maken met uw huisarts. Via de Stichting ICD dragers Nederland kunt u in contact komen met partners van ICD-dragers, www.stin.nl

Praktische gevolgen

Gevolgen van de schok kunnen zijn:

- 8 weken niet mogen autorijden
- Eventueel verandering van medicatie
- Verandering polikliniekafspraken.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/hartcentrum
- www.olvg.nl/katheterablatie

Contact

OLVG, locatie Oost

polikliniek Cardiologie	020 599 30 33 (ma t/m vrij van 8.15 – 16.15 uur)
buiten kantoor tijden	020 599 91 11
ICD-begeleider	020 599 23 87 (ma t/m vrij) of 020 599 48 36 (di-do-vrij)

OLVG, locatie West

Eerste Hart Hulp	020 510 84 12 (24 uur per dag)
------------------	--------------------------------

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 14 oktober 2020, foldernr.0968