

Na een ICD-schok

Adviezen voor goede verwerking

www.nwz.nl

Inhoud

Wat merkt u van een ICD-schok?	3
Mogelijke reacties op een ICD-schok	3
Adviezen voor goede verwerking van een ICD-schok	4
Praktische gevolgen van een ICD-schok	6
Heeft u vragen of heeft u hulp nodig?	6

U heeft kortgeleden een schok van uw ICD gehad. Het kan zijn dat u dit snel weer te boven komt. Het kan ook zijn dat het enige tijd kost om dit te verwerken. In deze folder vindt u uitleg over mogelijke reacties na een ICD-schok en hoe u en uw naaste(n) hier zo goed mogelijk mee kunnen omgaan.

■ Wat merkt u van een ICD-schok?

Als u door een hartritmestoornis buiten bewustzijn raakt, merkt u nauwelijks of niets van een ICD-schok. Als u bij bewustzijn blijft, dan voelt de schok als een korte krachtige pijnlijke klap op de borst of rug. Het kan zijn dat u zich na een ICD-schok vermoeid voelt en spierpijn heeft aan de kant waar de ICD geïmplanteerd is.

■ Mogelijke reacties op een ICD-schok

Dubbel gevoel

Een ICD-schok kan dubbele gevoelens met zich meebrengen. Enerzijds is het een geruststelling dat de ICD goed heeft gewerkt. Anderzijds is er ook het besef dat u het zonder ICD mogelijk niet had overleefd. De meeste mensen komen een ICD-schok gelukkig snel weer te boven. Maar het is heel normaal dat u de eerste tijd wat emotioneler bent, onrustig slaapt, sneller geïrriteerd bent en u zich minder goed kunt concentreren.

Traumatische ervaring

Het kan ook zijn dat u de ICD-schok als een traumatische gebeurtenis ervaart. Uit ervaring weten we dat de kans hierop groter is als u al vaker een schok heeft gehad of meerdere schokken achterelkaar. Dit heeft veel impact: u bent totaal uit het veld geslagen en heftig geëmotioneerd.

Verwerking van een traumatische gebeurtenis

Als u de ICD-schok(ken) als traumatisch heeft ervaren, kan de verwerking langer duren en veel energie kosten. Dit kan samengaan met heftige gevoelens als boosheid, angst en verdriet.

U zult goede en slechte dagen hebben. Maar uiteindelijk wordt de schok een

onderdeel van uw leven en zult u minder geëmotioneerd raken als u eraan terugdenkt.

Normale reacties tijdens de verwerking

Het is normaal dat u tijdens dit verwerkingsproces last heeft van:

- zien van beelden van wat er gebeurd is of er steeds aan moeten denken
- overspoeld raken door allerlei emoties waarbij vooral de angst overheerst: het liefst vermijdt u dan alles wat herinneringen oproept aan de schok: denk aan de plaats waar u de schok kreeg of wat u aan het doen was
- minder belangstelling voor andere mensen of uw hobby's
- minder goed uw gevoelens kunnen tonen en een gevoel van vervreemding
- minder zin in sex
- niet goed durven inspannen
- het ervaren van gevoelens van spanning en onrust die samengaan met woede-uitbarstingen, agressie, prikkelbaarheid, concentratieproblemen en/of heftige schrikreacties
- problemen met inslapen of doorslapen

Deze reacties worden over het algemeen langzaam minder en verdwijnen na enkele weken tot maanden weer.

■ Adviezen voor goede verwerking van een ICD-schok

Voor een goede verwerking van een ICD-schok is het belangrijk dat u:

- goed tot u door laat dringen wat er gebeurd is
- uzelf de tijd gunt om er bij stil te staan
- over uw gevoelens praat: dit helpt bij de verwerking

Stichting ICD-dragers (STIN) voor lotgenotencontact

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' (STIN) kunt u in contact komen met mensen die ook een schok hebben gehad. Het helpt wanneer iemand precies begrijpt wat u doormaakt.

Ook voor uw partner of andere naaste(n)

Ook voor uw partner of naaste(n) kan de schok een ingrijpende ervaring zijn die heftige emoties met zich meebrengt.

Ze waren er mogelijk bij toen u de schok kreeg en misschien buiten bewustzijn raakte. Omdat zij de schok anders beleven dan uzelf, kan dit tot onbegrip leiden.

Het is belangrijk dat u daar samen over praat. Mogelijk heeft uw partner (of andere naaste) ook de behoefte om er met anderen over te praten. Uw partner kan zo nodig een afspraak maken met de huisarts of contact met anderen zoeken via de STIN (www.stin.nl).

Boekjes en dvd's met ontspanningsoefeningen

Er zijn verschillende boekjes en dvd's te koop met onder andere ademhalings-oefeningen die u helpen ontspannen en de gedachten af te leiden van eventuele angstgevoelens.

Professionele hulp

Misschien lukt het niet om de ICD-schok(ken) goed te verwerken. Heeft u enkele maanden na de schok nog steeds last van bijvoorbeeld gespannenheid, slapeloosheid en/of vastzittende emoties? En kunt u niet over de schok praten of alleen op een afstandelijke manier? Dan adviseren we u om professionele hulp te zoeken. U kunt dit bespreken met uw huisarts, cardioloog of ICD-verpleegkundige/technicus. Zij kunnen u adviseren over de beste behandeling.

Afhankelijk van uw klachten kunt u denken aan:

- revalidatie bij een fysiotherapeut
- gesprek(ken) met een maatschappelijk werker en/of psycholoog;
- Deze aanvullende zorg is beschikbaar op onze locatie in Alkmaar, Den Helder en Texel
- cursus ontspanningstechnieken.

■ Praktische gevolgen van een ICD-schok

Houdt u er rekening mee dat een ICD-schok ook praktische gevolgen kan hebben:

- zo nodig aanpassing van uw medicatie;
- nieuwe vervolgspraken;
- eventueel opname in het ziekenhuis;
- acht weken niet mogen autorijden.

■ Heeft u vragen of heeft u hulp nodig?

Heeft u vragen of hulp nodig? Neem dan gerust contact op met de ICD-polikliniek, Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. Dat kan op werkdagen van 8:30 tot 16.30 uur, telefoon 072 - 548 2714.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie cardiologie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 157537

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl