

Hoe en wat na een shock van de ICD

U hebt recent een shock van uw ICD gehad. Mogelijk heeft dit geestelijke en lichamelijke gevolgen voor u en uw naasten. Met deze folder willen wij u hierover meer uitleg geven.

Sommige mensen voelen de shock niet of nauwelijks omdat ze buiten bewustzijn raken ten gevolge van de hartritmestoornis. Bleef u bij bewustzijn, dan kan het zijn dat u de shock ervaarde als een krachtige, pijnlijke klap op de borst of rug, die kort maar hevig is.

Het ingrijpen van de ICD kan dubbele gevoelens teweegbrengen. Enerzijds is het een geruststelling dat de ICD heeft gewerkt, maar anderzijds is er het besef dat u zonder ICD de ritmestoornis mogelijk niet had overleefd. Het is heel normaal als u de eerste tijd wat emotioneler bent, onrustig slaapt, sneller geïrriteerd bent en u minder goed kunt concentreren. Ook kunt vermoeid zijn en spierpijn voelen aan de kant waar de ICD is geïmplanteed.

U kunt goede en slechte dagen hebben, maar meestal zal het lukken om er doorheen te komen. Uiteindelijk wordt de shock een onderdeel van uw leven en zult u minder heftige emoties voelen als u eraan denkt. Tijdens het verwerkingsproces zou u allerlei vervelende klachten kunnen ervaren, zoals

- Het zien van beelden van wat er gebeurd is of er steeds aan moeten denken
- Overspoeld raken door allerlei emoties. Het liefst vermijdt u dan alles wat herinneringen oproept aan de shock, zoals de plaats waar u de shock kreeg of datgene wat u aan het doen was ten tijde van de shock
- Minder belangstelling voor andere mensen of voor uw hobby's hebben
- Minder goed uw gevoelens kunnen tonen en een gevoel van vervreemding ervaren
- Minder zin in seks hebben
- Niet goed durven in te spannen
- Het ervaren van gevoelens van spanning en onrust, wat gepaard kan gaan met woede-uitbarstingen, agressie, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, heftige schrikreacties
- Problemen hebben met inslapen of doorslapen

Deze normale reacties worden over het algemeen minder en verdwijnen uiteindelijk na enkele weken tot maanden.

Na een ICD shock 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(in) zijn maar ook de ICD verpleegkundige of een lotgenoot. Via de Stichting ICD dragers Nederland kunt u in contact komen met mensen die ook een shock hebben gehad. Het kan behulpzaam zijn wanneer iemand precies begrijpt wat u doormaakt. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om te leren te ontspannen en de gedachte af te leiden van eventuele angstgevoelens. Wel is het van belang dat u zich voortdurend afvraagt – wat heb *ik* nodig? Uiteindelijk heeft iedereen verschillende behoeftes, ook al hebben wij dezelfde situatie meegemaakt.

Wat kan helpen?

Wanneer u lange tijd na de shock nog steeds klachten ervaart van gespannenheid, onrustige slapen en vastzittende emoties, is professionele hulp gewenst. Als het u niet lukt de shock 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 ICD verpleegkundige of psycholoog.

Ook voor uw partner of naasten kan de shock een ingrijpende ervaring zijn, die heftige emoties met zich meebrengt. Ze waren er mogelijk bij toen u de shock kreeg en mogelijk buiten bewustzijn raakte. Omdat zij de shock 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 ICD dragers en partners van ICD dragers. Zie www.stin.nl.

Ook praktisch kan de shock gevolgen voor u hebben.

Zoals:

- Gedurende 2 maanden niet autorijden
- Medicatie die mogelijk gewijzigd is
- Nieuwe vervolg afspraken
- In ieder ziekenhuis is de begeleiding na een shock anders geregeld, vraag erna bij uw eigen ICD verpleegkundige/technicus of cardioloog