

# Na een shock van de ICD

## Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Wat kan helpen</b>	<b>2</b>
<b>Tot slot</b>	<b>2</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>2</b>

U heeft recent een shock van uw ICD gehad. Mogelijk heeft deze geestelijke en lichamelijke gevolgen voor u en uw naasten.

Met deze folder willen wij 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 beleefde als een krachtige, pijnlijke klap op de borst of rug; die kort maar hevig was.

Het ingrijpen van uw 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 of u minder goed kunt concentreren. Ook kunt u vermoeid zijn en spierpijn voelen aan de kant waar de ICD is geïmplanteed.

U kunt goede en slechte dagen hebben, maar meestal lukt het om erdoorheen te komen. Uiteindelijk wordt de shock een onderdeel van uw leven en voelt u minder heftige emoties als u eraan denkt.

Tijdens het verwerkingsproces kunt u allerlei vervelende klachten ervaren zoals:

- Het zien van beelden van wat er gebeurd is of er steeds aan moeten denken.
- Overspoeld raken door 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 of 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) zin maar ook de ICD-verpleegkundige of een lotgenoot. Via de stichting ICD-dagers Nederland kunt u in contact komen met mensen die ook een shock hebben gehad. Het kan helpen wanneer iemand precies begrijpt wat u doormaakt. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om leren te ontspannen en de gedachte af te leiden van eventuele angstgevoelens.

## Wat kan helpen

Wanneer u lange tijd na de shock nog steeds klachten ervaart van gespannenheid, onrustig slapen of vastzittende emoties, is professionele hulp gewenst.

Als u het niet lukt de shock te verwerken, kunt u dit bespreken met uw huisarts, cardioloog of ICD-verpleegkundige/technicus.

Hij/zij kan samen met u bekijken wat voor u de beste behandeling is. Voor de een kan dit een revalidatietraject bij de fysiotherapeut betekenen, voor de ander een gesprek met de ICD-verpleegkundige of psycholoog.

Ook voor uw partner en naasten kan de shock een ingrijpende ervaring, met heftige emoties, zijn. 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. Indien nodig kunt u een afspraak maken met uw huisarts.

Ook praktisch kan de shock gevolgen voor u hebben, zoals:

- gedurende 2 maanden niet autorijden;
- medicatie die mogelijk gewijzigd is;
- nieuwe vervolgspraken.

## Tot slot

Heeft u nog vragen dan kunt u tijdens kantooruren contact met ons opnemen. Via de stichting ICD-dragers Nederland kunt u in contact komen met ICD-dragers en partners van ICD-dragers.

Meer informatie vindt u ook op [www.stin.nl](http://www.stin.nl).

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth:**  
**Polikliniek Cardiologie:** (013) 221 00 30  
**Route 56**

**Locatie ETZ TweeSteden**  
**Polikliniek Cardiologie:** (013) 221 00 30  
**Wachtruimte 4**