

# Hoe en wat na een shock van de ICD

U heeft recent een shock van uw implanteerbare cardioverter defibrillator (ICD) gehad. Mogelijk heeft dit geestelijke en lichamelijke gevolgen voor u en uw naasten. Met deze folder willen wij u wat meer uitleg geven over dit onderwerp.

Sommige mensen voelen de shock niet of nauwelijks, omdat ze buiten bewustzijn raken ten gevolge van de hartritmestoornis. Blijft u bij bewustzijn, dan voelt de shock aan als een krachtige, pijnlijke klap op de borst of rug, die kort maar hevig is. Naderhand kunt u zich vermoeid voelen en spierpijn hebben aan de kant waar de ICD is geïmplant.

Het ingrijpen van de ICD kan dubbele gevoelens teweegbrengen. Enerzijds is het een geruststelling dat de ICD heeft gewerkt, maar anderzijds is er ook het besef dat u het zonder ICD 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. De meeste mensen die een shock van de ICD hebben gehad, komen dit gelukkig snel weer te boven.

Mogelijk ervaart u een shock als een traumatische gebeurtenis. Uit ervaring weten we dat de kans hierop groter is wanneer u al vaker een shock, een reeks van shocks achter elkaar of een shock bij een niet-levensbedreigende ritmestoornis heeft gehad.

In dat geval kan de shock zoveel impact hebben dat u zeer heftige emoties voelt en totaal uit het veld bent geslagen. De verwerking van een traumatische ervaring kan langere tijd in beslag nemen en veel energie kosten. Dit kan gepaard gaan met heftige gevoelens als boosheid, angst en verdriet. U zult goede en slechte dagen hebben. Uiteindelijk wordt de shock een onderdeel van uw leven en zult u minder heftige emoties voelen als u eraan denkt.

Normale reacties op een schokkende gebeurtenis kunnen zijn:

- U ziet beelden van wat er gebeurd is of moet er steeds aan denken.
- U raakt overspoeld door allerlei emoties waarbij vooral de angst overheerst. 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.
- U heeft minder belangstelling voor andere mensen of voor uw hobby's.
- U kunt minder goed uw gevoelens tonen en ervaart een gevoel van vervreemding.
- U heeft minder zin in seks.
- U durft zich niet goed in te spannen.

- U ervaart gevoelens van spanning en onrust, welke gepaard gaan met woede-uitbarstingen, agressie, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, heftige schrikreacties.
- U heeft problemen met inslapen of doorslapen.

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

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

- twee maanden niet mogen autorijden;
- medicatie die mogelijk gewijzigd is;
- nieuwe vervolgafspraken.

Wanneer u een shock 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 erbij stil te staan. Door erover 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 shock 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.

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

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 wellicht 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 partners van ICD dragers: [www.stin.nl](http://www.stin.nl).

Voor eventuele vragen na het lezen van deze folder kunt u uiteraard nog contact opnemen met de ICD verpleegkundige of de technicus via de poli Cardiologie of per mail naar [ICDverpleegkundige@vumc.nl](mailto:ICDverpleegkundige@vumc.nl).