Hart (z)onder stress

Emoties na een hartinfarct

Uit onderzoek blijkt dat driekwart van de patiënten met hart- en vaatziekte het emotioneel moeilijk heeft. Mensen ervaren emoties zoals angst, verdriet, kwaadheid of frustratie, machteloosheid, schuld of schaamte... . Het is niet altijd makkelijk om het leven van voor de hartziekte terug op te nemen. Zo kan men er tegen opzien om de dagelijkse huishoudelijke taken uit te voeren, om bij familie en vrienden langs te gaan of een namiddag in de tuin te werken. Nog anderen hebben schrik om opnieuw aan het werk te gaan of om seksualiteit te beleven. De confrontatie met ziekte kan ook herinneringen naar boven brengen: jeugdherinneringen, herinneringen aan de ziekte en zorg voor een ouder, moeilijke gebeurtenissen...

Herstellen betekent dat men soms bepaalde zaken moet loslaten maar tegelijkertijd biedt het de kans om opnieuw richting te geven aan het leven en nieuwe mogelijkheden te ontdekken.
Het is heel erg belangrijk om tijd en ruimte te nemen om hierover met anderen te praten. Praten over gevoelens kan met uw familie, vrienden of collega's.

Hieronder volgen enkele algemene adviezen.

- Schaam u niet voor wat u voelt en denkt. De meeste emoties en gedachten zijn heel normaal.
- Gun uzelf tijd en neem voldoende rust.
- Blijf plannen maken, denk toekomstgericht.
- Durf om hulp vragen en zoek steun bij anderen. Neem zelf de eerste stap. Mensen om u heen hebben niet altijd in de gaten hoe u zich voelt.
- Durf grenzen te stellen. Het is erg belangrijk te weten dat ieder verwerkingsproces anders is. De ene wil door iedereen met rust gelaten worden, de ander wil niets liever dan over zijn gevoelens met anderen praten.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 10/05/2021 0520 6100-NL

- Sommige patiënten gaan de balans opmaken van hun leven. Door zich plots bewust te worden van de eigen sterfelijkheid, gaat u vragen stellen over wat u tot nu toe in het leven bereikt hebt. U gaat dan nadenken over hoe je je verdere leven gaat aanpakken.
- Praat met lotgenoten. Houd er echter rekening mee dat hoeveel gelijkenissen er ook zijn, uw situatie steeds anders is dan die van anderen.



Gewoontes doorbreken

U krijgt tijdens de ziekenhuisopname en de infosessie heel wat adviezen over de risicofactoren die een rol spelen in het ontstaan van hart- en vaatziekten. Maar hoe pakt u dit nu best aan? Voor sommigen zijn kleine aanpassingen al voldoende, terwijl voor anderen deze veranderingen groter zijn en hierdoor minder eenvoudig.

Het vraagt doorzettingsvermogen om oude gewoontes te doorbreken en gaandeweg nieuwe te vormen. Deze veranderingen zijn echter niet enkel en alleen afhankelijk van een juiste dosis motivatie. Zo spelen emotionele factoren, sociale omstandigheden en fysieke verslaving een rol in het vasthouden aan bepaalde patronen. Sommige gewoontes kunnen gevormd zijn door gebeurtenissen in het leven en staan dus niet los van uw levensverhaal.

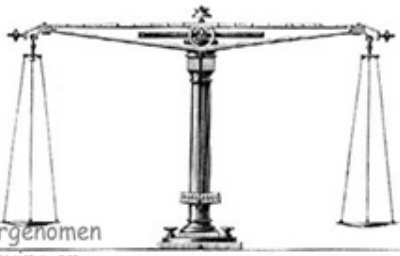
Uw partner, familie, vrienden kunnen een belangrijke steun vormen om te komen tot aanpassingen in de levensstijl.

Rol van stress

We weten dat stress en spanning een heel belangrijke rol spelen in het ontstaan van hart- en vaatziekten. Deze vaststelling zit al in onze taal vervat. Wanneer iemand bijvoorbeeld zegt een gebroken hart te hebben of iets hartverscheurend te vinden. Het leven en de soms moeilijke gebeurtenissen die daar deel kunnen van uitmaken, laten bij elk van ons als het ware onzichtbare sporen na op het hart.

Niet alle stress en spanning hoeft negatief te zijn. Een zekere mate van spanning maakt een wezenlijk deel uit van het leven. We begrijpen stress dan ook aan de hand van een weegschaal waarbij er in het ideale scenario een evenwicht bestaat tussen draaglast en draagkracht. Bij te veel draaglast verliest men het evenwicht. Om de balans terug in evenwicht te brengen kan men ofwel de draaglast verminderen (bv. door problemen op te lossen) ofwel de draagkracht verhogen (bv. zoeken naar andere manieren om met bepaalde zaken om te gaan)...

Net daarom is het zo belangrijk om op zoek te gaan naar manieren die u helpen omgaan met spanning en stress. Er bestaan hiervoor geen kant-en-klare oplossingen of adviezen. Elk zoekt daarin zijn eigen weg. Het kan waardevol zijn hierover met de psycholoog van de hartrevalidatie in gesprek te gaan.



draaglast
- feitelijke en waargenomen eisen uit de omgeving en onszelf
  (werkdruk, burenconflict, perfectionisme, ...)
- belastende gebeurtenissen
  (hartziekte, echtscheiding ...)
- dagdagelijkse beslommeringen
  (dagelijkse files, luidruchtige buren ...)

draagkracht
- mogelijkheden en vaardigheden om aan die moeilijkheden het hoofd te bieden

Als de hartrevalidatie afgelopen is....

Sommige patiënten hebben het na het einde van de revalidatie nog moeilijk. De psycholoog en sociaal werker verbonden aan de revalidatie, houden voor wie dat wenst altijd hun deur open voor het aanbieden van nazorg.