

Hartrevalidatie HagaZiekenhuis

Hieronder treft u de inhoud van de informatiemodule aan, voor het onderdeel van psychologie en maatschappelijk werk.

PSYCHISCHE EN SOCIALE ASPECTEN RONDOM HART- EN VAATZIEKTEN

Alle 'gewone' psychosociale reacties na een hartincident:

Schrik, pijn op de borst, woede, veel praten, kwetsbaar, moe, kort lontje, geheugenproblemen, slaapproblemen, bang zijn, concentratieproblemen, sombere en/of depressieve gevoelens, schuldgevoelens, lusteloosheid, irritaties, huilbuien, lichamelijke klachten, alert zijn, geen vertrouwen meer in lichaam, geen seks, vergeetachtigheid.

Omgaan met spanning en ongerustheid:

Stap 1. → Zorg dat u tot rust komt en ontspant

Stap 2. → Stel jezelf vragen om een mogelijke spanningsoorzaak te achterhalen

Stap 3. → Als het geen spanning blijkt te zijn...

U heeft herkenbare klachten van het hart? Dan gebruikt u de nitroglycerinespray.

Verwerking:

Dit is een proces van herbeleven en vermijden, om tot een nieuw emotioneel evenwicht te komen. Gaandeweg kunnen de heftige emoties afvlakken.

Positieve reacties na een hartincident:

- Tweede kans
- Bewuster leven
- Opmaken van de balans
- Aanleiding tot zingevende vragen

Omgaan met emoties:

- Wees bewust van hoe het met u gaat
- Praat over uw gevoelens
- Zorg voor beweging
- Indien nodig vraag professionele hulp



De rol van partner en omgeving:

Wat helpt?

- Praat erover met elkaar
- Probeer afhankelijkheid te voorkomen
- Verdeel opnieuw de taken
- Er is de mogelijkheid tot gesprek binnen de hartrevalidatie voor partner / omgeving

Als u alleen woont:

- Neem initiatief tot contacten. Vraag om hulp!
- Maak gebruik van de aangeboden professionele hulp via de hartrevalidatie
- Zoek contact met lotgenoten via de hartrevalidatie of via de Hart & Vaatgroep.
www.hartenvaatgroep-zh.nl

Stress als indirecte risicofactor voor hart- en vaatziekten:

Het stresssysteem functioneert als overlevingsmechanisme voor noodsituaties. Dit is dus positief! Uw lichaam reageert direct met een stressreactie waardoor onder andere de hartslag omhoog gaat, er extra bloed naar de spieren gaat, de ademhaling sneller gaat en extra zuurstof naar de hersenen gaat (alertheid). Bij het verdwijnen van de bedreiging zakt de spanning weer naar een normaal niveau, dan is er ruimte voor ontspanning en herstelprocessen.

Langdurige stress:

Uw lichaam blijft gespannen:

- De hartslag blijft hoog
- Er blijft extra bloed naar de spieren gaan
- De ademhaling blijft sneller
- Extra zuurstof naar de hersenen (alertheid)

Bij langdurige stress raakt u uit balans en wordt het stresssysteem overbelast.

Met als gevolg: spanning, pijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid en een verhoogde kans op hart- en vaatziekten.

→ Zorg voor ontspanning!

