

## Een shock van de ICD

Hoe verder?

U heeft pas een shock gehad van de ICD. Het kan zijn dat u daar nog last van heeft, lichamenlijk of geestelijk. Een shock van de ICD kan veel indruk maken. Ook op de mensen om u heen. In deze brochure leest u meer over de gevolgen van een shock.

### Hoe voelt een shock van de ICD?

Het kan zijn dat u een shock van de ICD niet of bijna niet heeft gevoeld. U bent dan buiten bewustzijn geraakt. Maar als u niet buiten bewustzijn was, kan de shock heftig zijn geweest. U voelt dan een krachtige en pijnlijke klap in uw borst en in de buurt van uw rug. Deze klap is kort en hevig. Veel mensen met een ICD voelen zich moe na de klap. Ze hebben last van spierpijn rondom de plaats waar de ICD zit. Er zijn mensen die praten over een 'lichtflits'.

### Tegenstrijdige gevoelens

Het kan allerlei gevoelens oproepen als een ICD zijn werk heeft moeten doen. Aan de ene kant bent u dankbaar. De ICD heeft zijn werk goed gedaan. Maar u beseft ook dat het anders had kunnen zijn. Dat u zonder de ICD misschien niet meer had geleefd.

Het is dan ook heel normaal dat u zich na een shock even anders voelt dan anders. De volgende klachten zijn niet vreemd na deze gebeurtenis:

- u kunt zich wat minder concentreren;
- u reageert wat emotioneler;
- u bent prikkelbaarder;
- u slaapt wat slechter.

Bij de meeste mensen gaat dit gelukkig na een tijdje weer voorbij. Door er over te praten kunnen ze de gebeurtenis dan een 'plekje' geven.

### Wat als de klachten langer duren?

Het komt helaas ook voor dat de klachten blijven en dat u na een shock veel moeite heeft om het gewone leven weer op te pakken. De shock was dan een traumatische ervaring voor u.

De kans hierop is groter als u:

- al vaker een shock heeft gehad;
- meerdere shocks achter elkaar heeft gehad;
- na een shock bij een niet-levensbedreigende hartritmestoornis.

De verwerking van een traumatische ervaring kost veel energie en tijd. Het kan zijn dat u zich boos voelt, angstig en verdrietig. Laat u al deze gevoelens toe. Langzaamaan worden deze gevoelens minder.

### Wat is normaal na een shock?

Normale reacties na een shock kunnen zijn:

- U moet steeds terugdenken aan de gebeurtenis;
- U bent erg angstig en vermijdt alles was u doet denken aan deze gebeurtenis;
- U voelt zich lusteloos en heeft minder interesse in uw dagelijkse bezigheden;
- U bent bang om alleen te zijn of te gaan slapen;
- U voelt zich alleen en onbegrepen over de situatie;
- U bent boos, voelt onmacht. 'Waarom ik?';
- U bent bang om zich in te spannen;
- U bent erg gespannen en/of prikkelbaar;
- U slaapt slecht en/of kan slecht inslapen;
- U heeft geen/minder zin in seks.

**Praktische gevolgen van een shock**

Het krijgen van een shock heeft ook een aantal praktische gevolgen, namelijk:

- U mag twee maanden niet autorijden;
- U komt mogelijk wat vaker op controle bij uw cardioloog en ICD-technicus;
- U krijgt mogelijk veranderingen in uw medicatie;
- Uw omgeving benadert u mogelijk anders dan voorheen, uit bezorgdheid en/of angst.

**Wat kan u helpen na een shock?****Praat met uw omgeving**

Het is belangrijk dat u juist goed door laat dringen wat er is gebeurd. Praat erover met uw omgeving en sta er ook echt bij stil. Op die manier kunt u deze gebeurtenis verwerken en worden de gevoelens minder hevig.

**Contact met lotgenoten**

Het is mogelijk om in contact te komen met lotgenoten. Via de stichting ICD-dragers Nederland (STIN) kunt u in contact komen met anderen die een shock hebben gehad. Het kan u helpen wanneer u spreekt met iemand die weet waar het over gaat of die hetzelfde heeft meegemaakt.

**Ademhalingsoefeningen**

Ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij ontspannen. Er zijn vele boeken te koop over ontspanningsoefeningen.

**Gesprek met ICD-verpleegkundige**

Blijven uw klachten en helpt praten met uw omgeving niet voldoende? Dan kunt u ook altijd een afspraak maken met uw ICD-verpleegkundige. Deze begrijpt wat u heeft doorgemaakt en praat samen met u over de gebeurtenis. Daardoor worden de heftige gevoelens minder.

**Behandelingen**

De ICD-verpleegkundige bekijkt ook samen met u welke zorg u kan helpen. Dat is voor iedereen verschillend. Voor de een is dat fysiotherapie, voor de ander een revalidatietraject. Soms zijn gesprekken met een psycholoog het beste en/of behandelingen met EMDR (=Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

**Blijf samen praten**

Het kan zijn dat uw partner of andere mensen uit uw naaste omgeving bij u waren toen u de shock kreeg. Ook voor hen kan deze gebeurtenis traumatisch zijn geweest.

Het is dan vaak moeilijk om achteraf samen over de gebeurtenis te praten. Zeker als u buiten bewustzijn was. U deelt dan niet dezelfde ervaring. Dit kan tot onbegrip leiden of boosheid en frustratie. Het is belangrijk dat u hier samen over blijft praten.

Een ICD mag natuurlijk nooit tussen mensen in komen te staan!

**Heeft u nog vragen?**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Dan kunt u bellen met de ICD-verpleegkundige tijdens het telefonisch spreekuur, van maandag tot en met vrijdag, van 11.00 tot 12.00 uur, via telefoonnummer: **(076) 595 30 36**.

U kunt ook mailen naar:

**ICDverpleegkundigen@amphia.nl**

Meer informatie over lotgenotencontact leest u op de website van Stichting ICD-dragers Nederland (STIN):

**www.stin.nl**