

# Hoe verhoog ik de kwaliteit van leven bij hartritmestoornissen?

Danielle Scholten, medisch maatschappelijk werker bij Capri  
hartrevalidatie, Master Begeleidingskunde

Mariëtte Holster, medisch maatschappelijk werker bij Capri  
hartrevalidatie, Master Social Work



# Emotionele en sociale gevolgen van hartritmestoornissen

Bij het verwerken van een traumatische gebeurtenis onderscheiden we 3 fases

- Acute fase
- Verwerkingsfase
- Herstel/acceptatie fase



## Acute fase

- Overleven
- Ongeloof/ontkenning
- Bescherming tegen werkelijkheid
- Verbijstering/dit kan niet waar zijn
- Shock



# Verwerkingsfase

- Herbeleven
- Terugtrekken
- Bij herhaling de gebeurtenis vertellen
- Verdringen
- Wisselende emoties
- Rationeel/emotioneel
- (on)mogelijkheden inventariseren



# Acceptatiefase

- Berusting
- Nieuwe plannen maken
- Nadenken over het leven
- Aanpassen aan nieuwe situatie
- Realistisch nadenken over hervatten activiteiten
- Geen roofbouw meer plegen
- Bewuster genieten



# Wat is stress?



- Druk/spanning
- Verstoring van evenwicht tussen draagkracht en draaglast
- Een lichamelijke reactie op de (subjectieve) stress ervaring
- Aanpassingsmechanisme & vlucht/vecht mechanisme



# Lichamelijke reacties

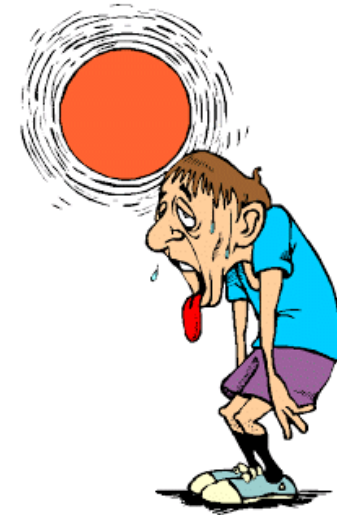
Er worden hormonen in de bloedsomloop afgescheiden waardoor:

- Hartslag ↑
- Bloeddruk ↑
- De bloedsomloop wordt krachtiger
- De ademhaling versnelt, meer zuurstof in het bloed
- Stollingsfactor verhoogt
- Suikers en vetreserves worden aangesproken
- Bloedvatverwijding in hart, longen en spieren
- Spijsvertering wordt grotendeels stop gezet
- Prikkel van zintuigen worden versterkt en andere juist onderdrukt



## Het aanpassingsmechanisme verloopt in fasen

- Alarmfase
- Weerstandfase
- ~~Herstelfase~~
- Uitputtingsfase
  - » Geleidelijk
  - » Sluipend
  - » Immuunsysteem aangetast
  - » Lichaam en geest uitgeput
  - » Lichamelijke klachten





## Wat helpt?

- Communiceren/ praten over gevoelens
- Gezonde leefstijl, discipline, bewegen en een goede nachtrust
- Bewust afleiding zoeken of werken aan herstel



# Stellingen

- Stress is gezond!
- Hartritmestoornissen verlagen altijd de kwaliteit van leven

