

Hartaandoening en somberheid

Psychosociale zorg voor patiënten en hun naasten

Als u een hartaandoening krijgt, is dit voor u een ingrijpende gebeurtenis. Ook op uw partner, familie, vrienden en/of collega's kan uw hartaandoening veel impact hebben.

U hebt waarschijnlijk veel vragen over de oorzaken van de hartaandoening zelf, maar ook over de lichamelijke, psychische en sociale gevolgen ervan. Daarnaast moet u zich soms behoorlijk aanpassen aan uw nieuwe situatie. Het hartrevalidatieprogramma van Maastricht UMC+ kan hierbij ondersteuning bieden.



Wat is somberheid?

Somberheid en verdriet horen bij het leven. Het zijn normale reacties op nare gebeurtenissen. Ook een hartaandoening brengt soms somberheid met zich mee. Deze somberheid is niet bij iedereen in dezelfde mate en duur aanwezig. Dit hangt onder andere af van uw persoonlijkheid. Als u bijvoorbeeld snel bezorgd en/of prikkelbaar bent, snel moe, neigt naar doemdenken, of eindeloos kunt piekeren, dan kan een hartaandoening bij u eerder leiden tot somberheid.

Ook lichamelijke klachten en ingrijpende gebeurtenissen die u eerder in uw leven meemaakte, kunnen nu nog tot somberheid leiden. Soms speelt een erfelijke aanleg een rol. Somberheid heeft invloed op zowel ons lichaam als ons gedrag, onze emoties en op ons denken. Het is van belang om bij uzelf en/of uw partner te herkennen of u somber bent en hóé somber u bent. Mogelijk past de mate van somberheid wel bij wat u meemaakte en/of hebt u zelf manieren gevonden om met uw somberheid om te gaan.

Leren omgaan met uw somberheid

Als uw sombere gevoelens niet meer 'normaal' te noemen zijn omdat u eronder lijdt, dan kan er sprake zijn van een depressie. Bij een depressie lukt het u niet meer om te stoppen met piekeren en komt in een neerwaartse spiraal terecht. U kunt daardoor niet meer ontspannen en u verliest uw interesse en energie om dingen te ondernemen. Ook kunt u sneller uit uw slof schieten dan voorheen. Of u gaat zich juist terugtrekken uit het contact met andere mensen, waardoor problemen op sociaal gebied of op het werk kunnen ontstaan.

Somberheidsklachten hebben veel impact op u en uw naasten. Bovendien zijn ze van invloed op het functioneren van uw hart en hebben dus een negatief effect op uw gezondheid. Het is daarom van belang om aandacht te besteden aan het leren omgaan met somberheid.

Begeleiding en behandeling

Het kost tijd om van een hartaandoening te herstellen. Zowel lichamelijk als geestelijk. Het herstel verloopt bij iedereen anders. Lichamelijke ziekten zoals een hartaandoening, kunnen somberheid en soms een depressie uitlokken. De ernst en de duur daarvan verschillen per persoon en laten zich niet voorspellen.

Als u en/of uw partner last hebben van sombere gevoelens, dan is het verstandig om daarvoor hulp te zoeken. Veel mensen volgen hiervoor een hartrevalidatieprogramma. Zo'n programma bestaat uit verschillende modules. Het volgen van meerdere modules zorgt dat u zich bewuster wordt van de gewenste en noodzakelijke aanpassingen in uw gedrag en leefstijl. Hierdoor vermindert u de kans op nieuwe hartproblemen en leert u bovendien beter met uw aandoening omgaan.

Elk hartrevalidatieprogramma start met een uitgebreid intakegesprek met de hartverpleegkundige. Afhankelijk van uw wensen kunt u vervolgens nog uitgenodigd worden voor een gesprek bij voorbeeld medische psychologie, fysiotherapie, medisch maatschappelijk werk of psychiatrie. Inhoudelijke informatie over de hartrevalidatie vindt u op: www.hartenvaatcentrum.nl

Hebt u vragen of klachten, maar wilt u niet deelnemen aan het hartrevalidatieprogramma, neem dan contact op met uw huisarts om te bespreken welke ondersteuning bij u past.

Contact

Hebt u na het lezen nog vragen, neem dan contact met ons op.

E: Henriette.knols@mumc.nl

E: hvc.hartrevalidatie@mumc.nl

Websites

- www.hartenvaatcentrum.mumc.nl

Odin: 049738 uitgave: maart 2019

Het Maastricht Hart+Vaas Centrum (HVC) is onderdeel van het MUMC+. Meer dan 600 medewerkers leveren 24 uur per dag de best mogelijke zorg voor uw hart en vaten. **Patiëntenzorg** gaat hand in hand met hoogwaardig **onderzoek** en **onderwijs**.

Ons personeel is uitstekend opgeleid en wij bieden u de nieuwste medische behandelingen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. Wij behandelen niet alleen hart- en vaatziekten, maar geven ook gericht advies omtrent leefstijl, gewicht en voeding om zo hart- en vaatziekten te voorkomen. Op het gebied van **aortachirurgie**, **trombose**, **hartritmestoornissen** en **hartfalen** behoren we tot de Internationale top.

www.hartenvaatcentrum.nl

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl