

# Hartaandoening en stress

Psychosociale zorg voor patiënten en hun naasten

Als u een hartaandoening krijgt, is dit voor u een ingrijpende gebeurtenis. Ook voor uw partner, familie, vrienden en/of collega's is dit niet gemakkelijk. 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.

## 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 bij sommige mensen zelfs een paniekaanval uitlokken. De ernst en de duur van zo'n paniekaanval verschillen per persoon en laten zich niet voorspellen.

Als u en/of uw partner last hebben van panieklachten, 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 bijvoorbeeld medische psychologie, fysiotherapie, medisch maatschappelijk werk of psychiatrie.

Inhoudelijke informatie over de hartrevalidatie vindt u op: [www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl) ([www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)). Hebt u vragen of klachten, maar wilt u niet deelnemen aan het hartrevalidatie programma, neem dan contact op met uw huisarts om te bespreken welke ondersteuning bij u past.

## Wat is stress?

Stress of spanning is een natuurlijke, gezonde reactie van ons lichaam. Deze reactie zorgt ervoor dat we goed kunnen presteren en snel kunnen reageren op gevaarlijke situaties. Ook een hartaandoening brengt vaak stress met zich mee.

Hoe groot deze spanningen zijn en hoelang ze duren, hangt onder andere af van uw persoonlijkheid. Als u bijvoorbeeld: snel nerveus bent, te veel wilt, moeilijk uw grenzen kunt aangeven, zaken opkropt en of eindeloos kunt piekeren, dan kunnen de spanningen uw dagelijks leven sterk beïnvloeden. Ook ingrijpende gebeurtenissen die u eerder in uw leven al meemaakte kunnen invloed hebben op de stress die u nu ervaart. Soms speelt erfelijke aanleg een rol, mogelijk in combinatie met angst en/of een depressie.

Stress heeft invloed op zowel ons lichaam als ons gedrag, onze emoties en ons denken. Het is van belang om bij uzelf en/of uw partner te herkennen of u gestrest en hóé gestrest u bent. Mogelijk past de mate van stress wel bij wat u meemaakte en/of hebt u zelf manieren gevonden om met uw stress om te gaan.

## Leren omgaan met uw stress?

Als uw stress niet meer 'normaal' te noemen is, omdat u eronder lijdt, dan kan er sprake zijn van ongezonde stress. Bij ongezonde stress zijn de eisen die aan u worden gesteld en/of die u aan uzelf stelt, groter dan u aankunt. U kunt daardoor bijvoorbeeld niet meer ontspannen en dat kan weer leiden tot slaapproblemen. Ook gaat u misschien minder gezond leven, rookt, drinkt meer alcohol, eet minder gezond of beweegt nauwelijks. Daardoor vergroot u de kans op hogere bloeddruk of cholesterolwaarden, ontstekingsreacties en/of de vorming van bloedstolsels. Bovendien kan stress u een opgejaagd gevoel geven en snel irritaties teweegbrengen, waardoor problemen op sociaal gebied of op het werk kunnen ontstaan.

Deze vorm van leefstijl en gespannenheid kunnen een negatief effect hebben op uw gezondheid. Het is daarom van belang om aandacht te besteden aan het leren omgaan met uw stress.

## Contact

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

- E: [henriette.knols@mumc.nl](mailto:henriette.knols@mumc.nl)✉
- E: [hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl)✉

## Websites

- [www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)  
([www.hartenvaatcentrum.mumc.nl](http://www.hartenvaatcentrum.mumc.nl))
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl) ([www.mumc.nl](http://www.mumc.nl))