

# Hartaandoening en paniek

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 een paniekaanval?

Een paniekaanval is een plotselinge ervaring van intense angst of intens onbehagen die binnen enkele minuten een piek bereikt. Hierbij ervaart u ook een aantal lichamelijke verschijnselen, zoals hartkloppingen, pijn op de borst, trillen, misselijkheid, duizeligheid en/of het gevoel geen adem te krijgen en te stikken. Door deze lichamelijke sensaties die u ervaart, denkt u misschien dat er iets ernstig mis is met uw hart. Mogelijk hebt u het idee dat u gaat flauwvallen of bent u bang om een hartaanval te krijgen, zonder dat daar lichamelijk op dat moment reden voor is. Een paniekaanval kan u overal overvallen, bijvoorbeeld in de trein, de schouwburg, de supermarkt, tijdens een vergadering of in bed.

Intense angst heeft invloed op zowel ons lichaam als ons gedrag, onze emoties en ons denken. Het is daarom belangrijk om bij uzelf en/of uw partner te herkennen of er sprake is van een paniekaanval. Mogelijk past de mate van paniek wel bij wat u meemaakte en/of hebt u zelf manieren gevonden om met de intense angst om te gaan.

## Leren omgaan met uw paniek

Als de paniekaanvallen herhaaldelijk terugkeren en u voortdurend bang bent voor nieuwe paniekaanvallen, kan er sprake zijn van een paniekstoornis. Bij een paniekstoornis lukt het u niet meer om te vertrouwen op uw lichaam en/of te ontspannen. U zoekt bijvoorbeeld steeds geruststelling bij een arts, u controleert uw bloeddruk vaker of u beperkt uw lichamelijke inspanning fors. Soms kunt tegen de nacht opzien en dat kan slaapproblemen veroorzaken. Ook gaat u misschien bepaalde plekken of activiteiten vermijden, waardoor problemen op sociaal gebied of op het werk kunnen ontstaan. Deze vorm van vermijding en het té alert zijn op lichamelijke verschijnselen, kan een negatief effect hebben op uw gezondheid. Het is daarom belangrijk om aandacht te besteden aan het omgaan met een paniekaanval.



## 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 dat u daarvoor hulp zoekt. 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) 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](mailto:Henriette.knols@mumc.nl)  
([Henriette.knols@mumc.nl](mailto:Henriette.knols@mumc.nl)).

E: [hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl) ([hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl)).

## Website

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

*Laatst bijgewerkt op 8 februari 2023*