

STILSTAAN... EN DOORGAAN

Leven na een hartstilstand

Deze informatie is bestemd voor mensen die een hartstilstand/circulatiestilstand overleefd hebben en hun naasten. Hierin wordt stilgestaan bij de mogelijke gevolgen van een hartstilstand op de functie van de hersenen wat kan leiden tot veranderingen in denken, voelen en gedrag, en de invloed daarvan op het dagelijks leven. U krijgt informatie en tips die kunnen helpen om uw leven na de hartstilstand weer op te pakken. Misschien is niet alle informatie op u van toepassing, gebruik dan wat voor u relevant is.

Op vele vlakken een schok

Een hartstilstand is in meerdere opzichten een schok. Een hartstilstand is een schok voor het hart, een emotionele schok voor uzelf en uw naasten en een schok voor uw hersenen.

Schok voor het hart

Het hart is de motor van ons lichaam en pompt het bloed rond zodat het overal komt. Van top tot teen, en dus ook naar de hersenen. De bloedcirculatie zorgt voor aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen naar het hele lichaam en voor de afvoer van afvalstoffen.

Tijdens een hart- of circulatiestilstand kan het hart geen bloed rondpompen en staat de bloedcirculatie tijdelijk stil. Dankzij reanimatie is, in uw geval, het hart weer op gang gebracht. Tijdens een reanimatie wordt er hartmassage gegeven en beademd. Meestal is er ook via een speciaal apparaat, een defibrillator (AED), een elektrische stroomstoot toegediend. Hierna is het hart weer gaan kloppen en is bloedcirculatie weer op gang gekomen.



Schok voor uzelf en uw naasten

Een hartstilstand is niet alleen een grote schok voor de persoon die het overkomt, maar ook voor de naasten. Het betekent dat u er bijna niet meer geweest was. Soms zijn uw naasten bij de hartstilstand en de reanimatie aanwezig geweest. Vaak is er een periode van onzekerheid geweest of u het wel zou overleven. Dit brengt vaak gevoelens van onzekerheid en angst teweeg. En er zijn veel vragen, zoals: 'Waarom is dit mij overkomen?' of 'Hoe gaan we nu verder?'

Schok voor de hersenen

De hersenen vormen het regelcentrum van ons lichaam, ons denken en onze persoonlijkheid. De hersenen zijn vergelijkbaar met een computer: ze regelen alle processen die in ons lichaam plaatsvinden zoals bewegen, horen, zien, voelen en denken. Voor het functioneren van de hersenen is de aanvoer van bloed noodzakelijk. Tijdens de hartstilstand heeft de bloedcirculatie tijdelijk stilgestaan. Dit is een schok voor de hersenen omdat die hierdoor onvoldoende toevoer van bloed en zuurstof hebben gehad. Als een hartstilstand langer dan 5-6 minuten duurt zonder reanimatie, dan leidt dit vaak tot schade of sterfte van hersenweefsel. Hierdoor ontstaat hersenletsel.

Hersenletsel

De gevolgen van hersenletsel na een hartstilstand zijn divers en verschillen per persoon. Er kunnen veranderingen ontstaan in het bewegen, waarnemen, voelen en denken. Hieronder vindt u informatie over veranderingen in denken, voelen en gedrag. Na een hartstilstand zijn er namelijk regelmatig problemen op deze gebieden. Dit worden ook wel de 'onzichtbare gevolgen' van hersenletsel genoemd. Voor buitenstaanders zijn die gevolgen namelijk niet direct te zien. Deze 'onzichtbare gevolgen' kunnen voor uzelf en uw omgeving echter heel lastig zijn.

In de eerste maanden vindt het meeste herstel plaats. U merkt dan verbeteringen. Er kunnen echter ook blijvende gevolgen zijn. Het kan zinvol zijn om te kijken of u bepaalde 'onzichtbare gevolgen' bij uzelf herkent. Dat is niet altijd gemakkelijk. Uw partner, naasten of een zorgverlener kunnen u helpen om helder te krijgen of er bij u iets veranderd is. We geven hieronder een aantal voorbeelden van de mogelijke gevolgen op dit gebied.



Veranderingen in denken

Als er sprake is van hersenletsel door de hartstilstand, dan zijn de totale capaciteit van de hersenen en de snelheid van denken verminderd. Het denken gaat dan vaak lastiger en langzamer. Hieronder vindt u voorbeelden van mogelijke veranderingen in het denken en een aantal **TIPS** om hier mee om te gaan.

- **Geheugenproblemen en vergeetachtigheid:** Het lukt niet meer om alles te onthouden zoals voorheen. Vooral het opslaan van nieuwe informatie gaat minder goed. Opvallend is dat informatie uit het verleden vaak nog wel goed herinnerd wordt.
TIP: Gebruik een agenda. Dit ontlast uw hersenen en voorkomt dat u afspraken vergeet.
- **Traagheid:** Het denken gaat langzamer en dagelijkse activiteiten kosten meer tijd en energie.
TIP: Plan voldoende tijd voor de belangrijke dingen die u wilt doen. Dagelijkse activiteiten kosten meer tijd. Het kan zijn dat u niet alles meer kan doen. Maak keuzes en zeg vaker 'nee'.
- **Snel afgeleid zijn:** Het is lastig om de aandacht ergens bij te houden.
TIP: Probeer in een rustige omgeving te werken zonder anderen in de buurt. Zet TV of radio uit. Dit alles voorkomt dat u wordt afgeleid. Hierdoor lukt het beter uw taken uit te voeren.
- **Moeite met twee dingen tegelijk doen:** Het lukt niet meer goed om twee dingen tegelijk te doen, zoals bijvoorbeeld koken en tegelijkertijd een gesprek voeren.
TIP: Probeer dagelijkse activiteiten na elkaar te doen in plaats van tegelijk.
- **Moeite met plannen:** Plannen, organiseren en overzicht houden kosten meer moeite.
TIP: Plan vooraf hoe u iets gaat ondernemen, schrijf dit op en lees het regelmatig na. Ook hierbij is een agenda een handig hulpmiddel.
- **Moeheid:** Zaken die voorheen automatisch gingen kosten nu meer energie. Hierdoor treedt vermoeidheid sneller op.
TIP: Deel uw taken op in kleinere porties en neem regelmatig een pauze.
- **Prikkelbaarheid:** Door vermoeidheid en overbelasting kan er sneller irritatie en prikkelbaarheid optreden.
TIP: Bovenstaande tips helpen u om overbelasting te voorkomen. Hierdoor vermindert de kans op irritatie en prikkelbaarheid.

Veranderde gevoelens

Een hartstilstand is een ingrijpende gebeurtenis en heeft invloed op uw gevoelens. Van de hartstilstand zelf kunnen de meeste mensen zich niet veel herinneren. Maar het feit dat dit hun zomaar is overkomen en dat er geen controle was over de situatie, is een eng idee en maakt mensen onzeker. Vaak is er ook de angst dat het nog eens zou kunnen gebeuren. Dit kan als gevolg hebben dat u bepaalde activiteiten gaat vermijden. Vermijden leidt er echter toe dat de angst en onzekerheid groter worden. Beter is het om geleidelijk uw activiteiten weer op te pakken, zodat uw zelfvertrouwen weer kan groeien.



Ook het gevoelsleven kan veranderd zijn na een hartstilstand. Sommige mensen ervaren gevoelens intenser. Bij anderen zijn de emoties juist afgevlakt. Ook gevoelens van somberheid komen regelmatig voor. Soms ontstaan die sombere gevoelens pas na meerdere maanden. Er kan zelfs sprake zijn van een depressie. Het is belangrijk om na te gaan of dit bij u het geval is. Behandeling van een depressie is mogelijk en bestaat meestal uit gesprekken en/of medicijnen.

Veranderingen in gedrag

Er kan verandering van gedrag optreden. Dit kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige personen worden impulsiever, sneller prikkelbaar of gedragen zich ontremd. Anderen gedragen zich juist erg rustig en worden passief. De persoon zelf is zich hiervan niet altijd bewust. Dit is dan vooral voor de omgeving heel lastig.

Op zoek naar balans

Het is belangrijk de balans te (her)vinden tussen activiteit en rust. Daarvoor is het nodig om er rekening mee te houden dat activiteiten nu meer energie kunnen kosten dan voorheen. Haalbare doelen stellen is van belang om uzelf niet te overvragen. Zorg ervoor dat u niet te veel hooi op uw vork neemt. U moet daarom leren om op bepaalde momenten 'nee' te zeggen. Ook is het nodig om momenten van rust en ontspanning te zoeken. Er zijn verschillende manieren om te ontspannen. Bewegen, zoals fietsen of wandelen, geeft veel mensen een ontspannen en lekker gevoel. Bovendien is het goed voor uw conditie en gezondheid. Voor anderen kan muziek of een hobby helpen om tot rust te komen. Het is ook goed om soms gewoon even helemaal niets te doen.



EEN HARTSTILSTAND KRIJG JE NIET ALLEEN

Informatie voor partner en naasten

Een hartstilstand is een grote emotionele schok voor de naaste(n) zoals echtgenoot, partner, ouder, kind of goede vriend. Het feit dat uw dierbare een hartstilstand heeft gehad, brengt veel gevoelens teweeg. Aan de ene kant bent u blij dat uw dierbare er nog is. Aan de andere kant is er soms verdriet over de mogelijke gevolgen van de hartstilstand.

Een ander mens

Door een hartstilstand kan uw dierbare erg veranderen. Partners zeggen bijvoorbeeld: 'Ik heb een andere man gekregen' of 'Zij is niet meer dezelfde persoon als voorheen'. Dit is het geval als er door de hartstilstand hersenletsel is ontstaan. Door hersenletsel kunnen namelijk het denken, gevoelens en gedrag veranderen.

Binnen een relatie kunnen er veranderingen plaatsvinden. U moet bijvoorbeeld opeens taken op u nemen die de ander voorheen deed. Dat kan heel lastig zijn. Ook op het relationele en seksuele vlak kunnen er veranderingen zijn. Het is belangrijk om hier open met elkaar over te praten en een oplossing te zoeken. Een zorgverlener kan hierbij helpen.

Vertrouwen opbouwen

Partners, familie en vrienden zijn vaak erg bezorgd. Dit is begrijpelijk omdat men niet wil dat hun dierbare nog eens iets dergelijks



overkomt. Dit kan leiden tot overbezorgdheid. Men durft de ander dan soms niet meer alleen te laten. Dit is niet altijd het beste voor hem of haar. Het is belangrijk om weer vertrouwen op te bouwen. Dit is niet gemakkelijk en kost tijd en oefening.

Zorg ook voor uzelf

Als partner of naaste is het erg belangrijk dat u ook op uw eigen gezondheid let. Zowel uw lichamelijke als mentale gezondheid worden in deze periode op de proef gesteld. Het is belangrijk dat u ook goed voor uzelf blijft zorgen. Uw dierbare heeft er niets aan als u het straks niet meer aan kunt. Let hier op, want overbelasting en depressie kan ook u overkomen. Geef daarom tijd aan als het u teveel wordt en zoek dan hulp, bijvoorbeeld bij familie, vrienden of uw huisarts.

Neem ook tijd voor u zelf of ga er eens een dagje tussenuit. Dit kan helpen om weer energie te verzamelen. Voor partners en naasten is het een uitdaging om de balans te vinden en te behouden.

Vragen helpt

Heeft u na het lezen van deze informatiefolder nog vragen, bespreek die dan met degene die u dit heeft verstrekt of met uw behandelend arts. Het is belangrijk niet rond te blijven lopen met vragen of problemen. Het lucht meestal op als u uw problemen met iemand deelt en het kan u verder helpen.

Colofon

Auteurs: Véronique Moulaert, Caroline van Heugten en Jeanine Verbunt

© Copyright: 2013 Véronique Moulaert, Adelante Hoensbroek
Deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden uitsluitend na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze informatiefolder is ontwikkeld in het kader van een wetenschappelijk onderzoek met de titel 'Leven na een Hartstilstand'. De Engelse titel van dit onderzoek is: 'Activity and Life After Survival of a Cardiac Arrest', en wordt afgekort als ALASCA. In dit onderzoek werd gekeken naar de lange termijn gevolgen van een hartstilstand en de effectiviteit van een nieuw nazorgprogramma. Het onderzoek is een samenwerking tussen revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek, Universiteit Maastricht en het Academisch Ziekenhuis Maastricht. Voor meer informatie over dit onderzoek, zie www.alasca.nl.

Deze publicatie wordt inhoudelijk ondersteund door de Nederlandse Reanimatie Raad.

ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Het sportgezondheidscentrum maakt deel uit van Adelante volwassenenrevalidatie en arbeidsreïntegratie. Hier kunt u terecht voor alle mogelijke vragen en behandelingen binnen de revalidatiegeneeskunde. Daarnaast richt de zorg van Adelante zich ook op kinderrevalidatie, speciaal onderwijs en wonen en audiologie en communicatie. In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden. De ruim 1.000 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Venlo en Steijl. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.

Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op: www.adelante-zorggroep.nl

