Behandeling

Acuut coronair syndroom, hoe nu verder?

Na een acuut coronair syndroom kunt u ervaren dat uw leven veranderd is.

Mogelijk moet u aanpassingen doen in uw leefstijl en vindt u dit lastig om vol te houden. Het kan zijn dat u moeite heeft met het verwerken van wat er is gebeurd. Misschien bent u angstig of somber. Onderstaande informatie en tips kunnen u helpen om de draad weer op te pakken.

(073) 553 20 25

Veranderen van leefstijl

Een gezonde leefstijl vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Onder een gezonde leefstijl valt voldoende bewegen, gezond eten en niet roken. Ook het kunnen omgaan met spanningen oftewel stress hoort bij een gezonde leefstijl.

Het veranderen van leefstijl is niet altijd gemakkelijk. Allereerst moet duidelijk zijn wat er zou moeten veranderen en waarom. Dit noemen we inzicht.

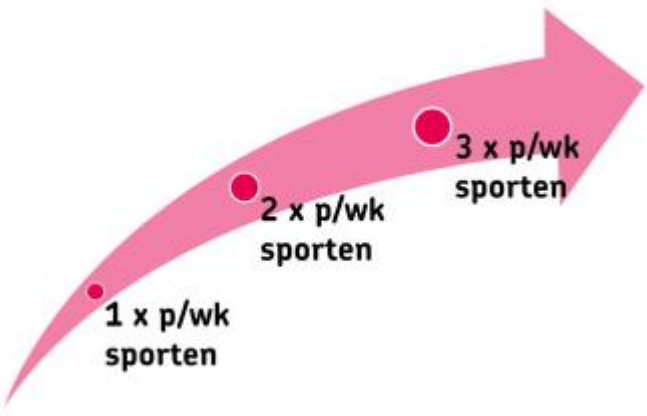
Vervolgens kan het helpen om voor- en nadelen tegen elkaar af te wegen. Hieronder volgt een voorbeeld. Zo'n overzicht maakt inzichtelijk wat u misschien tegenhoudt én wat belangrijk voor u is. Op die manier kunt u voor uzelf een plan van aanpak maken.

	Niet bewegen	***Wel bewegen***
Voordelen	• Niet naar buiten hoeven • Tijd aan iets anders kunnen besteden • Niet in sportkleding hoeven verschijnen	• Voldaan gevoel • Werken aan gewichtsverlies • Gunstig effect op stemming • Meer energie • Betere nachtrust
Nadelen	• Gezondheid verslechtert • Ontevreden gevoel • Commentaar van omgeving	• Kost tijd

Volhouden van andere leefstijl

Misschien heeft u al eens stappen gezet, maar is het niet gelukt om vol te houden. Of misschien is het vooral gebleven bij plannen maken zonder ze in de praktijk te brengen.

Het helpt om in stappen aan uw persoonlijke doel te werken. Het is beter om meerdere succeservaringen op te doen, dan te verwachten dat u in een keer het einddoel moet kunnen behalen. Grote kans dat dit mislukt en dat motiveert niet om door te zetten. Bijvoorbeeld, als uw einddoel is om 3 keer in de week aan lichaamsbeweging te doen, start dan met 1 keer in de week. Doe dit 4 weken lang. Is dat gelukt, bouw dan uit naar 2 keer per week en vervolgens naar 3 keer per week.



Ook is het goed om van tevoren na te denken over moeilijke situaties die zich kunnen voordoen en hoe u daar mee om wilt gaan. Zoals wanneer u moe thuiskomt van werk en de verleiding groot is om te gaan snacken en snaaien. Misschien helpt het om in zo'n geval geen of minder lekkere dingen in huis te halen, of om iets voedzaams bij u te hebben voor op het werk.

Begeleiding

Bij het veranderen van leefstijl is er geen strikte goed of fout. Uw eigen persoonlijke meningen, voorkeuren en mogelijkheden zijn belangrijk om rekening mee te houden. Het kan helpen om hier met iemand over na te denken: welk plan past bij mij? Mocht u begeleiding willen, kijk dan eens op de website van loketgezondleven (https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie).

Op onze eigen website vindt u informatie over hulp bij stoppen met roken (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/cursus-stoppen-met-roken). Ook geven we adviezen over alcoholgebruik. (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/alcoholgebruik-informatie-adviezen-en-hulp%20)

Emoties en stress

Van de ene op de andere dag bent u hartpatiënt. Soms dringt thuis pas echt door wat er allemaal gebeurd is. U heeft tijd nodig om alles een plek te geven en te leren omgaan met veranderingen, zoals medicijngebruik of leefstijl.

Bij sommige mensen verloopt dit proces bijna vanzelf, anderen ervaren daar meer moeite mee. Misschien denkt u er veel over na hoe het kan dat dit u is overkomen. Veel voorkomende reacties zijn angst en onzekerheid. Langdurige stress, angst en somberheid is niet goed voor u. Gelukkig zijn er verschillende mogelijkheden om hier mee om te gaan.

Op de website van de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/gids-hartinfarct/emoties-na-een-hartinfarct?tab=4) vindt u hier meer informatie over.



Piekeren houdt stress en vervelende emoties in stand. Piekeren gebeurt vaak automatisch, zonder dat u ervoor kiest of het in de gaten heeft. Helaas helpt piekeren meestal niet om tot een goede oplossing voor problemen te komen. Als het niet lukt om piekeren zelf te doorbreken, kijk dan eens op de website van de Vrije Universiteit van Amsterdam. (https://mneme.psy.vu.nl/stophetgetob/wat_is_piekeren.html)

E-learning stress

Om te leren om te gaan met stress en alle dingen die daarbij horen, heeft de Harteraad een e-learning Stress ontwikkeld. Deze e-learning bestaat uit verschillende modules die u kunt volgen via de website van de Harteraad (https://harteraad.nl/leven-met/artikelen/stress/).

Ontspanningsoefeningen

Het doen van ontspanningsoefeningen kan helpen om stress te verminderen. U kunt gebruik maken van onderstaande oefeningen.

Oefening 1 (https://youtu.be/38PfG6YN4kY)

Oefening 2 (https://youtu.be/PJUFNGP5s9A)

Oefening 3 (https://youtu.be/0tcuP8n_QTs)

Oefening 4 (https://youtu.be/6B5Ct0UuYeU)

Oefening 5 (https://youtu.be/0EHKG0HtCLI)

Verwerkingsproces

Somberheid

Bij een verwerkingsproces horen momenten van vooruitkijken en terugkijken. Terugkijken heeft u nodig voor de verwerking; vooruitkijken om weer nieuwe plannen te maken. Bij een normaal verwerkingsproces ervaren mensen dat de momenten van terugkijken afnemen, en de momenten van vooruitkijken toenemen.

Terugkijken

- Vergelijken met vroeger
- Rouwen
- Uzelf terugtrekken
- Niet geloven dat er betere tijden komen
- Vermijden met de toekomst bezig te zijn

Vooruitkijken

- Aandacht voor veranderingen
- Nieuwe dingen zoeken
- Afleiding zoeken
- Nieuw evenwicht zoeken
- Nieuw evenwicht proberen vast te houden

Het is normaal dat mensen zich een tijdje terugtrekken. Maar deze periode mag niet te lang duren, dan kan het zijn dat iemand wegglijdt in een depressie.

Hoe herkent u klachten van somberheid en/of neerslachtigheid?

- Verdriet, ‘down gevoel’
- Prikkelbaarheid
- Passiviteit
- Lusteloosheid
- Tegen de dag opzien
- Negatieve gedachten over uzelf en de wereld om u heen

Wat kunt u doen?

- Niet wachten op ‘betere tijden’
- Tegen uw gevoel in dingen gaan ondernemen
- Uw tegenslagen op een rij zetten
- Letten op wat goed gaat
- Minstens een keer per dag iemand buitenshuis ontmoeten

Duurt deze periode langer dan een paar weken en gaat het niet beter? Trek aan de bel bij de hartrevalidatie en vraag om begeleiding.

Angst

U heeft nog niet zo lang geleden een aandoening aan uw hart gehad. U bent hiervoor opgenomen geweest, mogelijk bent u ook geopereerd. Nu bent u zover hersteld dat u weer mag revalideren.

Mogelijk heeft u last van angst: voor opnieuw een infarct, voor weer een operatie of een plotselinge opname. Na wat u heeft meegemaakt, is het natuurlijk begrijpelijk dat u hier bang voor bent. Maar als er medisch gezien geen gevaar meer dreigt (door de cardioloog en diverse onderzoeken vastgesteld), kan deze angst onevenredig groot zijn en uw leven onnodig belemmeren en belasten. De angst is dan al het ware een eigen leven gaan leiden, waarvan u het slachtoffer bent.

Hoe kan het dat de angst een eigen leven kan gaan leiden?

Angst is voor een deel een lichamelijke reactie op een situatie die mogelijk spannend of gevaarlijk is. In uw geval is dat de hartziekte. Ook minder levensbedreigende situaties kunnen lichamelijke angstreacties oproepen. Denkt u maar aan een school- of rijexamen, of wanneer u op het nippertje de trein moet halen. De lichamelijke reacties die bij dit soort situaties horen zijn: sneller kloppen van het hart, het warm krijgen, trillende handen of benen, droge mond.

Deze reacties kunnen helemaal geen kwaad. Ze zijn er juist om uw lichaam en uw geest klaar te maken voor actie, klaar om te reageren en alert te zijn. Hierdoor gaat de bloeddruk omhoog, wordt er meer bloed naar de spieren gepompt, gaat het hart sneller kloppen en gaat het lichaam zweten. Het zijn in deze situaties geen tekenen voor een hartaanval. Als het examen achter de rug is, als u de trein gehaald heeft, kortom als het gevaar is geweken, krijgt het lichaam weer zijn rust.

Kort geleden heeft u een levensbedreigende situatie meegemaakt toen uw hart onvoldoende bleek te functioneren. Dat hakt erin. Het automatische vertrouwen dat u hiervoor mogelijk had in uw lichaam, is geschonden. U bent nu dus veel oplettender geworden. Op zich is daar niets op tegen, een gewaarschuwd mens telt immers voor twee.

Maar soms schiet deze oplettendheid door en bent u, bewust of onbewust, heel veel gaan letten op wat er in uw lichaam gebeurt. Hierdoor raakt uw lichaam gespannen, net zoals een dier dat zijn omgeving nauwkeurig bespiedt op mogelijk gevaar. Uw lichaam reageert dan met de normale reacties op spanning als hierboven genoemd, u merkt deze reacties op en dan is het risico groot dat u ze verkeerd interpreteert als signalen van een hart dat in problemen raakt.

Dat u dan bang wordt en mogelijk zelfs in paniek kunt raken, is een begrijpelijk gevolg van deze opeenvolging van gebeurtenissen. Om de angst te verminderen probeert u het risico van een nieuw hartlijden zo klein mogelijk te maken: u gaat minder bewegen, u gaat uw polsslag of bloeddruk controleren, u bezoekt steeds vaker uw arts, u vraagt geruststelling bij uw partner. De angst neemt dan vaak weer wat af en de rust in het lichaam komt terug, maar slechts tijdelijk. Want u blijft uw lichamelijke reacties, vooral in het borstgebied extra in de gaten houden, wat weer spanning oproept, met mogelijke verkeerde interpretaties, etc. Zo is de cirkel rond.

Cirkel van angst

U bent bang dat het lichaam niet goed functioneert, hierdoor let u voortdurend op lichamelijke reacties, daardoor neemt de spanning in uw lichaam neemt toe, en u geeft een verkeerde betekenis aan normale spanningsreactie.

U vermijdt lichamelijke inspanning, u controleert extra uw polsslag/bloeddruk, u vraagt geruststelling bij arts/of partner. Hierdoor neemt de angst neemt tijdelijk af en het lichaam komt tot rust, maar u houdt angst dat het lichaam niet goed functioneert etc.

Wat kunt u er nu aan doen om de angst niet zo'n bezit van u te laten nemen? Doorbreek de vicieuze cirkel van te grote aandacht > spanning > foute interpretatie van spanning > angst > vermijdingsangst/geruststelling > te grote aandacht.

Dit kan op een aantal manieren:

1. Laat u goed door een deskundige voorlichten over hart- en vaatziekten, en dan vooral natuurlijk waaraan uzelf lijdt en over de kans dat dit terugkeert.

2. Neem de risicofactoren serieus voor zover ze voor u van toepassing zijn, zoals (te veel) roken, eten, snoepen, te weinig beweging, te weinig ontspanning, te veel werken.

Deze eerste twee stappen zorgen ervoor dat u het risico op een nieuwe aandoening zo goed mogelijk kunt inschatten.

3. Als u lichamelijke spanning ervaart:

- Nagaan waar deze mee te maken kan hebben, wat u doet, waar u bent, wie er bij u is. Op deze manier kunt u erachter komen waar u gespannen van raakt en wordt. Zo kunt u de spanning bij de bron aanpakken.
- Passief ontspannen door ontspanningsoefeningen, of actief ontspannen: andere dingen gaan doen waar u rustig van wordt (wandeling maken, naar muziek luisteren, een boek lezen, etc) .
- Een reële inschatting maken: zijn de klachten die u ervaart normale lichamelijke spanningsreacties, of zijn het tekenen van een onvoldoende functioneren van het hart? Dat kunt u ook doen door wat lichaamsbeweging te nemen en te zien of de klachten hierop erger worden of juist niet. Op die manier kunt u voorkomen dat u een verkeerde betekenis geeft aan normale spanningsreacties.

4. Als u merkt dat u te veel aandacht geeft aan uw hart:

- Geen controle uitoefenen op uw polsslag of bloeddruk. Dat zal namelijk meestal niet helpen, omdat bij stress de polsslag oploopt, evenals de bloeddruk.
- Geen geruststelling vragen aan de arts. Daarmee maakt u uzelf afhankelijk van de ander.
- Afleiding zoeken. Dat hoeft niet per se iets leuks te zijn, al helpt dat wel om het ook daadwerkelijk te gaan doen. In ieder geval iets doen wat niet samengaat met het letten op uw lichaam.

Adviezen voor partner en kinderen

Partners

Ook partners ervaren deze periode vaak als zwaar. Hier volgen adviezen voor de partner:

- Wees eerlijk ten opzichte van uzelf en uw partner.
- Praten kan opluchten, maar dit is voor iedereen anders. Het is belangrijk respect te hebben voor ieders manier van

omgaan met moeilijke situaties.

- Forceer geen gesprekken als een van u daar geen zin in heeft op dat moment.
- Voer geen moeilijke gesprekken als u moe bent.
- Bespreek uw eigen gevoelens. Het heeft geen zin om de ander te sparen omdat u bang bent dat dit te stressvol voor hem of haar zal zijn. Opgekropte gevoelens komen er op een keer toch uit.
- Zorg ook goed voor uzelf.
- Vraag anderen om hulp.
- Stel grenzen.
- Aanvaard dat u het ook moeilijk mag hebben.

Kinderen

Hoe herkent u stress bij kinderen? Dit kan zich uiten in bepaald gedrag:

- Angstig
- Onrustig
- Snel boos
- Vluchtgedrag
- Piekeren
- Moeilijk concentreren
- Slecht slapen (nachtmerries, bedplassen)
- Voorbeeldige kinderen

Wat kunt u doen?

- Blijven praten met uw kind.
- Uitleg geven wat er aan de hand is, op het niveau van het kind.
- Vertel niet meer, maar ook niet minder dan wat nodig is.
- Kinderen voelen vaak al wel aan dat er iets aan de hand is. Vertelt u niets, dan gaat vaak de fantasie met het kind op de loop.
- Geef emoties de ruimte.

Seksualiteit

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Er verandert veel in uw dagelijks leven, en bij dingen die eerder vanzelfsprekend waren. Zo kunnen hart- en vaatziekten ook invloed hebben op seksualiteit. Oorzaken hiervoor kunnen de aandoening zelf zijn, medicijnen en hoe iemand met zijn ziekte omgaat.

Invloed van hart- en vaatziekten op seksualiteit

Seksualiteit na een hartaandoening hangt af van de lichamelijke en emotionele conditie. Hartkloppingen tijdens het vrijen, vermoeidheid en angst voor een hartaanval kunnen van grote invloed zijn op het seksuele leven.

Een goede conditie kan een groot verschil maken tijdens het vrijen. Uw lichamelijke conditie kan verbeteren door behandeling en revalidatie.

Uw emotionele conditie verbetert door met uw partner te praten over uw angst en uw verwachtingen. Geef uzelf en uw partner tijd om emoties als boosheid, verdriet en angst te verwerken. De angst voor een hartaanval is niet nodig, de kans daarop is klein. Wie zonder problemen 2 trappen kan oplopen, kan zonder problemen vrijen.

Medicijnen en seksualiteit

Medicijnen hebben naast de bedoelde werking soms ook bijwerkingen. Medicijnen die bloeddrukverlagend werken, antidepressiva en slaapmiddelen kunnen bij mannen erectieproblemen geven. Bij vrouwen kunnen dezelfde medicijnen bijvoorbeeld minder zin in vrijen veroorzaken. Bespreek deze klachten met uw cardioloog of huisarts. Stop nooit zomaar met medicijnen, overleg dit altijd eerst een arts.

Seksualiteit bespreken met zorgverleners

Zorgverleners vinden het belangrijk om seksualiteit bespreekbaar te maken. Als u vragen heeft over seksualiteit, dan kunt u dit altijd bespreken. Dit kan met de verpleegkundige van de Hartrevalidatie, uw verpleegkundig specialist, de cardioloog of de huisarts. Bespreek dit met iemand die u vertrouwt en waar u zich prettig bij voelt.

Betrokken afdelingen

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Code CAR-911

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis