

# Psychosociale factoren in hartrevalidatie

5-10-2020

C. Lieverse, GZ-psycholoog

T. Henken, klinisch psycholoog

Afdeling medische psychologie MMC



máxima  
medisch centrum



# Feiten en cijfers



# Hoeveel procent krijgt na het hartincident last van psychische klachten?

- A) 25%
- B) 50%
- C) 75%
- D) 100%



# Bij hoeveel patiënten is sprake van depressieve klachten na een hartincident?

- A) 1 op de 3
- B) 1 op de 5
- C) 1 op de 7
- D) 1 op de 10



# Wat is de prevalentie van een depressie bij mannen en vrouwen met een hartaandoening?

- A) man 10-30% vs. vrouw 10-60%
- B) man 5-15% vs. vrouw 30-90%
- C) man 30% vs. vrouw 80%
- D) man 50% vs. vrouw 50%



# Wat is de prevalentie van angstproblematiek bij mannen en vrouwen met een hartaandoening?

- A) man 5-15% vs. vrouw 30-80%
- B) man 12-40% vs. vrouw 20-60%
- C) man 50% vs. vrouw 50%
- D) man 30% vs. vrouw 80%



# Bij welke patiëntengroepen met hartklachten komen angst en depressie het meeste voor?

- A) Ouderen
- B) Vrouwen
- C) Laag opgeleiden
- D) Alle antwoorden zijn juist



# Welke factoren maken dat hartpatiënten een verhoogde kans hebben om psychopathologie te ontwikkelen?

- A) Gevoel van contoleverlies
- B) Angst voor een recidief
- C) Onduidelijkheid over de Medische oorzaak
- D) Alle antwoorden zijn juist





# Wat zijn andere factoren/ klachten waar je op moet letten?

- A) Intimiteit/seksualiteit
- B) Effect op omgeving
- C) Cognitieve klachten
- D) Alle antwoorden zijn juist



# Alle 'gewone reacties' op hartziekte

Schrik

Lusteloosheid

Irritaties

Woede

Concentratieproblemen

Schuldgevoelens

Moe

Dankbaarheid voor het leven

Huilbuien

**Angst**   **Somberheid**

Slaapproblemen

Een nieuwe kans krijgen

Geen zin in seks

Geen vertrouwen meer in lichaam

Vergeetachtigheid

**Emotioneler**

Pijn op de borst

Een nieuwe start



# Andere beleving, dezelfde gebeurtenis



Tekening: Auke Herrema



máxima  
medisch centrum



**Stress**



**Hart- en  
vaatziekten**



draagkracht vs. draaglast



máxima  
medisch centrum



# Reacties op stress

## Fysiek

- Versnelde hartslag
- Transpireren
- Hoge bloeddruk



## Psychisch

- Prikkelbaar
- Piekeren
- Angstig



## Gedrag

- Ongezond eten
- Minder bewegen
- Meer roken



# Hartrevalidatie: de rol van psychologische factoren

- Kortom: Er is sprake van een wisselwerking tussen lichaam, geest en omgeving (biopsychosociaal model)
- Zowel lichamelijke- als psychologische factoren spelen rol bij risico op hartaandoening  
Bijv. angst, somberheid, spanningen, stress, maar ook gedragsveranderingen
- Invloed op herstel én risico op recidief



# Hartrevalidatie: de rol van psychologische factoren

- Veranderen van leefpatroon
- Omgaan met spanning en stress
- Beïnvloeden van angst  
onzekerheid en stemming
- Hervatten dagelijks leven



# Omgaan met stress

- Ontspanningsoefeningen, leuke dingen doen
- Lukt het om 'nee' te zeggen tegen onnodige belasting?
- Lukt het om 'ja' te zeggen tegen aangeboden hulp?
- Realistisch denken
- Niet piekeren

**MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN!**





# Somberheid

- Na het krijgen van een hartziekte: 4 maal verhoogd risico op depressieve klachten
- Meestal geleidelijk en spontaan herstel: natuurlijke veerkracht
- Maar... soms aanhoudend uit balans...



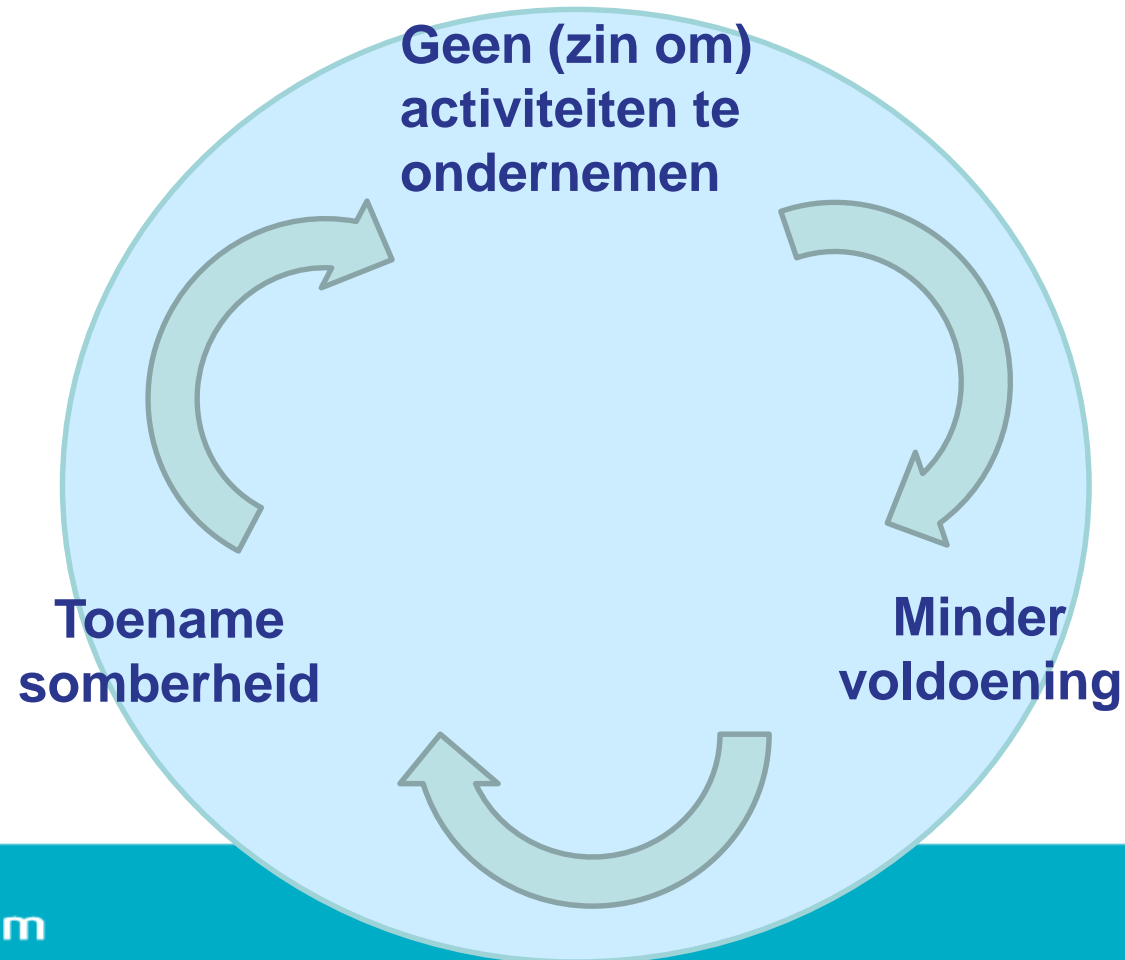
# Voorbeeld: somberheid

Dhr. Jansen loopt tegen lichamelijke beperkingen aan ten gevolge van een doorgemaakt hartinfarct. Dingen die hij voorheen deed lukken niet allemaal meer, waardoor zijn zelfvertrouwen is afgenomen en hij zich liever terugtrekt.

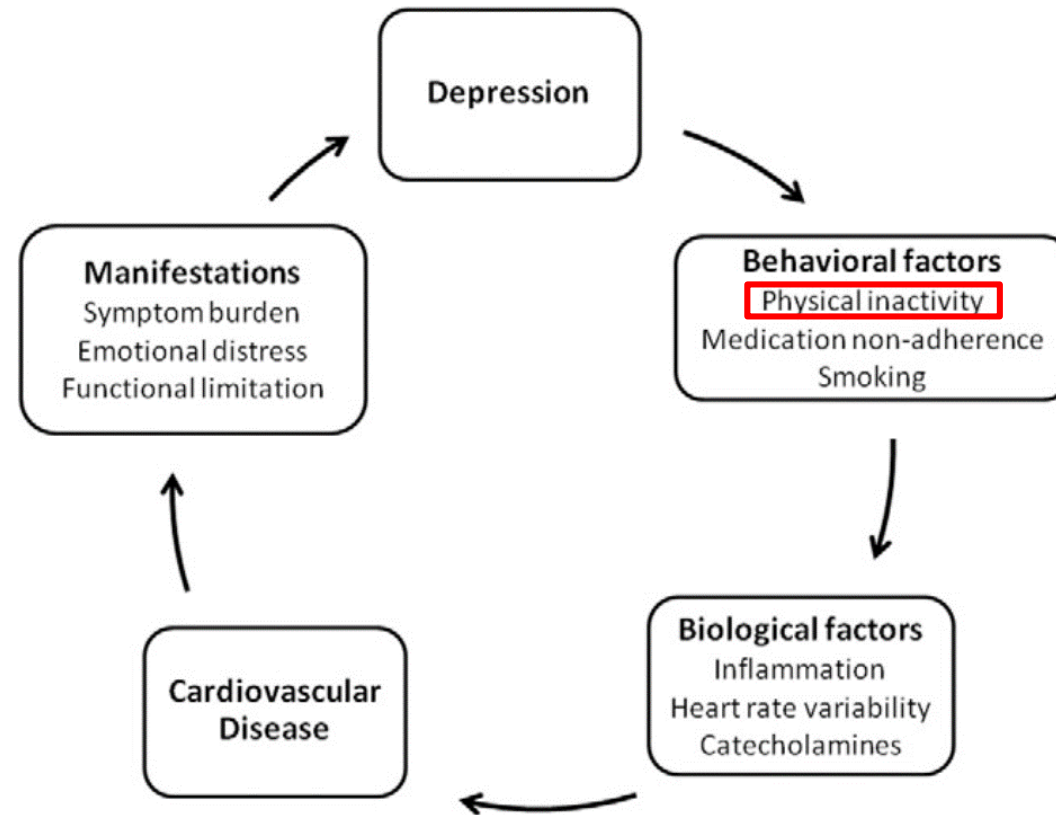
Hij zit al wekenlang niet lekker in zijn vel en haalt minder voldoening uit zijn dag.



# Somberheid: Cirkel van voldoening



# Hoe kan een depressie bijdragen aan het ontwikkelen van cardiovasculaire ziekten?



Elderon, Larkin; Whooley, Mary A.. Published May 1, 2013. Volume 55, Issue 6. Pages 511-523. © 2013.



# Omgaan met depressie

Doorbreken van deze cirkel:

- Zorg voor een dagstructuur
- Voldoende bewegen
- Sociale contacten
- Zoek afleiding



# Voorbeeld: angst

Mw. de Bruin is sinds haar hartinfarct angstig om te fietsen. Bij lichamelijke inspanning voelt zij haar hart namelijk zo hard kloppen, dat zij bang is opnieuw een infarct te krijgen.

Hierdoor vermijdt zij intensieve beweging en het sporten.



# Soms angst voor (nieuw) hartinfarct



# Effect van angst op het hart

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat angst een onafhankelijke risicofactor is voor het krijgen van een hartincident (en cardiale mortaliteit).



*Roest, A. M., Martens, E. J., de Jonge, P., & Denollet, J. (2010). Anxiety and risk of incident coronary heart disease: a meta-analysis. Journal of the American College of Cardiology, 56(1), 38-46.*



máxima  
medisch centrum





# Omgaan met angst

Doorbreken van deze cirkel:

- Kan de spanning ergens anders mee te maken hebben?
- Geen geruststelling vragen, maar:
  - Grenzen ontdekken
  - Vertrouwen herwinnen in het lichaam
  - Ontspanningsoefeningen



# Overige problemen bij patiënten met CVZ

- Werkhervatting:
  - Klachten negeren
  - Over eigen grenzen heen gaan
  - Concentratie en geheugen problemen
  - Reacties vanuit collega's en werkgever
- Systeem:
  - Omgeving die overbezorgd is/ onbegrip
  - Verandering rolpatronen
  - Relatieproblemen

*Lilja, G., Nielsen, N., Friberg, H., Horn, J., Kjaergaard, J., Nilsson, F., ... & Bro-Jeppesen, J. (2015). Cognitive function in survivors of out-of-hospital cardiac arrest after target temperature management at 33 C versus 36 C. Circulation, 131(15), 1340-1349.*



# Overige problemen bij patiënten met CVZ

## - Seksuele problemen:

- Verandering van rolpatronen, wat voor spanningen kan zorgen
- Angst voor een recidief tijdens de seks
- Invloed van medicatie: verminderde seksuele behoefte, erectieproblemen of vaginale droogheid

## - Cognitieve problemen:

- Voornamelijk: geheugen en concentratieproblemen
- Onderzoek: Ongeveer de helft van de hartpatiënten laten tekenen zien van matige hersenschade.

*Lilja, G., Nielsen, N., Friberg, H., Horn, J., Kjaergaard, J., Nilsson, F., ... & Bro-Jeppesen, J. (2015). Cognitive function in survivors of out-of-hospital cardiac arrest after target temperature management at 33 C versus 36 C. Circulation, 131(15), 1340-1349.*



# Onze werkwijze

- Screeningslijsten (GAD-7/angst en PHQ/depressie) + anamnese
- Aanmelding door casemanager
- Screening psycholoog:
  - Geen vervolg
  - Deelname psycho-educatieve preventie module (PEP)
  - Individuele behandeling
  - Psychologische/psychiatrische behandeling elders
- Terugkoppeling betrokken disciplines
- Deelname MDO
- Consultatie betrokken disciplines



# Behandeling psychische klachten

- **CGT:** Meeste onderzoek naar verricht. Veilig en effectief bevonden voor het behandeling van een depressie of angstproblematiek bij patiënten met cardiovasculaire aandoeningen.
- **EMDR:** Traumatische ervaringen
- **ACT:** Hoofdoel is niet het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht (waardoor de klachten afnemen)
- **Systeemtherapie:** betrekken van belangrijke naasten



# Behandeling psychische klachten

- Daarnaast...
- **Fysieke inspanning:** vermindering angst (bij CVZ) en depressie, maar ook verbetering van de cardiovasculaire gezondheid.



*Berkman L.F., Blumenthal J., Burg M., et al: Effects of treating depression ... in coronary heart disease. JAMA 2003; 289: pp. 3106-3116.*  
*Herring M.P., Puetz T.W., O'Connor P.J., and Dishman R.K.: Effect of exercise training ...: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med 2012; 172: pp. 101-111*  
*Mead G.E., Morley W., Campbell P., Greig C.A., McMurdo M., and Lawlor D.A.: Exercise for depression. Cochrane Database Syst Rev 2008;*  
*Krogh J., Nordentoft M., Sterne J.A., and Lawlor D.A.: The effect of exercise ...: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Clin Psychiatry 2010; 72: pp. 529-538*  
*Boden W.E., Franklin B.A., and Wenger N.K.: Physical activity and structured exercise for patients with stable ischemic heart disease. JAMA 2013; 309: pp. 143-144*



# Take home messages



- Multidisciplinaire samenwerking is belangrijk (biopsychosociaal model)!
- Echter, psychosociale stress is normaal na het doormaken van een hartincident
- Indien psychische klachten (t.g.v. hartziekte) / stress / moeite tot gedragsverandering blijven aanhouden
- EN de patiënt daar hinder van ondervindt/ een functionele omgang met de hartziekte belemmert...
- Dan denken aan de Medische Psychologie!



# Vragen?

