

Antwoorden op veel gestelde vragen na een beroerte

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

| | |
|---|----------|
| Hoe groot is de kans op herhaling van een TIA of beroerte? | 1 |
| Moet ik de medicijnen blijven gebruiken? | 1 |
| Moet ik een dieet gaan volgen? | 2 |
| Bij welke klachten moet ik weer contact opnemen met de huisarts? | 4 |
| Meer informatie? | 5 |
| Ondersteunende stichtingen en verenigingen | 5 |
| Tot slot | 6 |
| Belangrijke telefoonnummers | 7 |

In deze folder leest u antwoorden op veel gestelde vragen van mensen die zelf of bij wie de partners of familieleden een beroerte hebben gehad. Soms ontstaan vragen als u weer thuis bent of als een specifieke situatie zich voordoet. Niet alle onderstaande vragen zullen bij u leven en de antwoorden zijn noodzakelijkerwijs algemeen beschreven. Na het lezen van deze vragen en antwoorden zult u zien dat er ná een beroerte maar weinig dingen zijn die u moet laten. Mocht u andere vragen hebben of een specifiek antwoord voor uw persoonlijke situatie willen, dan kunt u deze met de neuro-revalidatie verpleegkundige of arts bespreken.

Hoe groot is de kans op herhaling van een TIA of beroerte?

De kans op herhaling van een beroerte is afhankelijk van de oorzaak van de beroerte, welke risicofactoren voor een beroerte bij u aanwezig zijn, en de mogelijke aanpak van deze risicofactoren. Veel hangt dus af van de vraag of het goed lukt een eventuele oorzaak te behandelen en de risicofactoren goed te regelen. Met het regelen van risicofactoren wordt o.a. bedoeld: het goed instellen van de bloeddruk, elke dag een half uur wandelen of fietsen, gezonde voeding, niet roken, maximaal 1 tot 2 glazen alcohol per dag, goede behandeling van verhoogd cholesterol of verhoogd bloedsuiker, enzovoorts.

De kans op een herhaling is dus voor iedereen verschillend.

Het advies hierin is dat u zich regelmatig laat controleren bij uw huisarts.

Moet ik de medicijnen blijven gebruiken?

De medicijnen die de neuroloog u voorschrijft zijn bedoeld om een nieuwe beroerte te voorkomen. Dat effect verdwijnt als u stopt met deze medicatie. Over het algemeen moet u dus levenslang met deze medicijnen doorgaan. Natuurlijk bestaat wel de mogelijkheid dat de medicijnen op termijn veranderen; bijvoorbeeld als er iets in uw gezondheidstoestand verandert of als er nog betere medicijnen worden ontwikkeld. Tegenwoordig worden de meeste mensen na een herseninfarct behandeld met een combinatie van bloedverdunders, bloeddruktabletten en cholesterolverlagende tabletten. Een hersenbloeding wordt meestal alleen met bloeddruktabletten behandeld.

Het is overigens verstandig altijd een lijstje bij u te dragen waarop uw medicatie staat. Dit kunt u bij uw apotheek laten maken.

Moet ik een dieet gaan volgen?

Uit onderzoek blijkt dat er een verband is tussen voeding en hart- en vaatziekten. Een teveel aan verzadigde vetten (vetten die bij kamertemperatuur hard zijn) verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee de kans op hart- en vaatproblemen. Te veel zout, maar ook zoethoutthee en drop, kan de bloeddruk verhogen en een te hoge bloeddruk vergroot de kans op onder meer een beroerte. Wees dus zuinig met verzadigde vetten, zout en drop/zoethoutthee.

Voeding kan ook een goede invloed hebben. Gezond eten verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed en helpt daardoor de slagaders schoon te houden. Daarnaast houdt gezonde voeding het lichaamsgewicht binnen de perken en kan het een hoge bloeddruk helpen voorkomen. Daardoor wordt het hart niet onnodig belast. Eet veel vezelrijk voedsel dus bijvoorbeeld bruin- of volkorenbrood in plaats van wit brood, volkoren pasta in plaats van gewone en zilvervliesrijst in plaats van witte rijst. Drink minstens anderhalve liter vocht per dag, zoals: water, vruchtensap, koffie, thee, halfvolle melk, yoghurt en soep. Ga altijd met een gevulde maag boodschappen doen. In dat geval, zo blijkt uit onderzoek, laat u zich minder snel verleiden tot het aanschaffen van extra vetrijke tussendoortjes.

Gebruik onverzadigde vetten bij het koken. Dit zijn vetten die vloeibaar zijn bij kamertemperatuur, bijvoorbeeld olijfolie.

Meer informatie vindt u in de volgende brochure:

- Te hoog cholesterol; Uitgave door de Hartstichting en ook te lezen via <http://www.hartstichting.nl/>

Mag ik autorijden?

Als u in het bezit bent van rijbewijs groep 1 (personenwagen) mag u 2 weken, na het ontstaan van uw klachten, niet autorijden. Als u in het bezit bent van rijbewijs groep 2 (beroepschauffeur/groot rijbewijs) mag u 4 weken niet autorijden. Als u na deze 2 of 4 weken nog restverschijnselen hebt, dan verzoeken wij u om tot het controlebezoek op de polikliniek Neurologie **niet** auto te rijden. Tijdens uw polikliniekbezoek wordt besproken welke restverschijnselen er zijn en wat de gevolgen zijn voor uw rijvaardigheid.

Mag ik weer aan het werk?

Dat is erg afhankelijk van de restverschijnselen van de beroerte en natuurlijk van het soort werk. Als u zich goed voelt is er tegen werkherhvatting meestal geen bezwaar. Toch blijkt soms dat het tegenvalt en dat u op het werk pas merkt, dat er iets niet goed lukt. Het is belangrijk dat dan met de huisarts, bedrijfsarts of neuroloog te bespreken.

Moet ik stoppen met roken?

Om de kans op herhaling te verkleinen is het beter dat u stopt met roken. Roken laat namelijk de bloedvaten dichtslibben en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Uw huisarts kan u helpen met stoppen, eventueel met behulp van nicotinekauwgom, -pleisters, of tabletten. Uw eigen motivatie om te stoppen is echter het belangrijkste.

Voor meer informatie om te stoppen met roken kunt u o.a. terecht bij Stivoro, www.stivoro.nl.

Mag ik alcohol drinken?

Ja, matig alcoholgebruik is waarschijnlijk zelfs gunstig voor mensen met hart- en vaatziekten. U mag er best een gewoonte van maken 1 of 2 glaasjes per dag te drinken. Maar let op: 3 of meer is schadelijk en opsparen om in het weekend meer te drinken is nog schadelijker! Het advies is om 2 dagen per week geen alcohol te drinken.

Drink alleen voor plezier en ontspanning. Niet om bijvoorbeeld stress of andere problemen 'weg te drinken'.

Mag ik op vakantie?

Daar is in het algemeen niets op tegen. Ook vliegen is na een beroerte toegestaan. In warme landen dient u er wel voor te zorgen dat u voldoende vocht binnen krijgt (2,5 liter per dag). In de felle zon kunt u beter een hoofddeksel dragen.

Tijdens een reis waarbij u veel stil moet zitten is het goed af en toe te bewegen: ga even lopen in het gangpad van bus of vliegtuig. Dit is belangrijk om een trombosebeen te voorkomen. Wanneer u een hoger risico op trombose hebt (bijvoorbeeld als u al eens een trombosebeen hebt gehad) en u langer dan 4 uur moet zitten wordt geadviseerd extra maatregelen te nemen, zoals elastische kousen of een eenmalig trombosespuitje vlak voor de reis. Overleg bij twijfel met uw (huis)arts. Verder is het beter om tijdens uw reis water te drinken in plaats van alcohol.

Tips en adviezen voor op vakantie

- Vergeet geen medicatielijst mee te nemen op vakantie. Deze kunt u bij uw apotheek laten maken.
- Het komt voor dat koffers zoek raken. Verdeel uw medicatie over uw handbagage en koffers.
- Bent u rolstoelafhankelijk? Ga de toegankelijkheid na van uw accommodatie, maar ook in de omgeving (bijv. musea, theater).

Mag ik in de sauna of naar de kapper?

Ja, hieraan zijn geen beperkingen. Als u de sauna bezoekt moet u wel voldoende drinken.

Hoe belangrijk is bewegen?

Dat voldoende lichaamsbeweging gezond is weet iedereen. Toch blijkt uit onderzoek dat een op de drie Nederlanders onvoldoende beweegt. Om meer te bewegen hoeft u uw leven niet drastisch te veranderen. U hoeft geen dure sportuitrusting aan te schaffen of lid te worden van een vereniging. Een wandeling maken of een stukje fietsen is voldoende. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om ten minste een half uur per dag aan lichaamsbeweging te doen. Dit hoeft niet aaneengesloten te zijn. Het mag gerust een optelsom zijn van bijvoorbeeld twee keer 15 minuten fietsen of drie keer 10 minuten wandelen. Meer bewegen mag natuurlijk altijd. Hoe meer u beweegt, hoe beter het is.

Voldoende lichaamsbeweging verkleint niet alleen de kans op hart- en vaatziekten, maar is ook goed voor uw spieren en botten, voor uw spijsvertering en ook voor het voorkomen van depressie of geestelijke achteruitgang.

Meer informatie vindt u op www.hartstichting.nl

Mag ik aan sport doen?

Tegen sportbeoefening na een beroerte bestaat geen bezwaar. Wel lijkt het verstandig dit eerst met uw huisarts of neuroloog te bespreken als u tevoren niet gewend was te sporten. Bewegen met een handicap? Thuiszorgorganisatie Thébe kan u hierover informeren en bij Libra Revalidatie & Audiologie (Revalidatiecentrum Leijpark) wordt medisch fitness gegeven.

Kan ik door vrijen een nieuwe beroerte krijgen?

Mensen die getroffen zijn door een beroerte en hun partners maken zich soms zorgen over hun seksuele relatie. Ze zijn bijvoorbeeld bang dat seksuele opwinding een nieuwe beroerte kan veroorzaken. Daar is geen reden voor.

Wel is het goed om er rekening mee te houden dat in de eerste fase na een beroerte de seksuele behoefte meestal verminderd is. De omstandigheden zijn er niet naar en nogal eens hebben mensen na een beroerte het gevoel dat ze hun lichaam niet meer kennen. Ze moeten wennen aan de manier waarop hun lichaam reageert. Ook kan schaamte een rol spelen. Gelukkig komt de behoefte aan intimiteit en seksualiteit na verloop van tijd bij de meeste mensen terug.

Loop daarom in het begin niet te hard van stapel. Ga samen op ontdekkingstocht naar wat ook in de nieuwe situatie plezierig is voor u beiden. Belangrijk is te blijven praten over uw gevoelens.

Sommige medicijnen hebben als bijwerking dat ze de zin in het vrijen verminderen of bij mannen de potentie verlagen. Bespreek met uw (huis)arts of er alternatieven zijn zonder deze bijwerkingen.

Bij welke klachten moet ik weer contact opnemen met de huisarts?

Als u nieuwe klachten ervaart die kunnen passen bij een beroerte is het van belang hierover direct contact op te nemen met uw huisarts. De Nederlandse Hartstichting heeft voor het herkennen van de symptomen een eenvoudige test ontwikkeld:

- **Mond:** Scheve mond? Vraag de persoon om te lachen of de tanden te laten zien. Let op of de mond scheef staat en een mondhoek naar beneden hangt.
- **Arm:** Verlamde arm? Vraag aan de persoon om beide armen tegelijkertijd horizontaal naar voren te strekken en de binnenzijde van de handen naar boven te draaien. Let op of een arm weg zakt of rondzwakt.
- **Spraak:** Onduidelijke spraak? Vraag aan de persoon of aan de familieleden of er veranderingen zijn in het spreken (onduidelijk spreken of niet meer uit de woorden kunnen komen).
- **Tijd:** Hoe laat is het begonnen? Stel vast hoe laat de klachten bij de persoon zijn begonnen. Dit is van belang voor de behandeling. Als de persoon één of meer opdrachten niet kan uitvoeren, heeft hij/zij waarschijnlijk een beroerte.

Handel direct want **tijdverlies = hersenverlies**

Bel uw huisarts of 112

Er kunnen zich ook andere klachten voordoen bij een beroerte. Bij twijfel wordt u aangeraden om contact op te nemen met uw huisarts.

Meer informatie?

Uitgave door de Nederlandse Hartstichting

- Een beroerte en dan?
- TIA, een voorbijgaande beroerte;
- Te hoog cholesterol.

Overige folders

- Hulp nodig bij stoppen met roken (uitgave door Stivoro)
- Autorijden na een CVA of een TIA (uitgave door het ETZ)
- Vermoeidheid na een beroerte (uitgave door het ETZ)

Boeken

Hersenscherven

Werkboek voor patiënten en hun familie

J. Hochstenbach (ISBN 13: 9789035219588)

Hersenletsel achtergronden en aanpak

Drs. P. van Belle-Kusse / Drs. P. Vrancken (ISBN 13: 9789059314320)

Spreekuur Thuis: Beroerte

Dr. Cees Franke / Drs. Bep Franke (ISBN 13: 9789066111172)

Omgaan met een hersenletsel

Hulp bij een veranderd leven

Jenny Palm (ISBN 13: 9789023249597)

Zorgboek Beroerte (CVA)

Stichting September (ISBN 13: 9789086481040)

Ondersteunende stichtingen en verenigingen

De Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder'

Regio Noord-Brabant

Telefoonnummer: (030) 659 46 50

E-mail: info.samenverder@shhv.nl

Website: www.cva-samenverder.nl

Vereniging Cerebraal

Vereniging voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel.

Vereniging heeft als doel het doorbreken van het isolement door steun te bieden aan mensen met een niet-aangeboren hersenletsel en hun familieleden.

Telefoon: 030 296 44 69 op maandag, dinsdag, donderdag van 10.00 tot 13.00 uur

www.cerebraal.nl

Stichting Mantelzorg Midden-Brabant

Biedt informatie, praktische ondersteuning en emotionele ondersteuning aan mantelzorgers, professionals en vrijwilligers.

Laciersstraat 45

5017 CR Tilburg

telefoonnummer: (013) 542 21 31

e-mail: info@mantelzorgmb.nl

website: www.mantelzorgmb.nl

Contour de Twern

Steunpunt vrijwilligerswerk

Telefoonnummer: (013) 583 99 99

E-mail: infovrijwilligerswerk@contourtilburg.nl

Website : <http://www.contourdetwern.nl/>

MEE Regio Tilburg

Biedt hulp- en dienstverlening aan mensen met een handicap en mantelzorg. Die hulpverlening bestaat uit advies en informatie, begeleiding, ondersteuning en bemiddeling om zelfstandig te kunnen blijven functioneren in de maatschappij.

Telefoonnummer: (013) 542 41 00

E-mail: info@meeregiotilburg.nl

Website: www.meeregiotilburg.nl

Loket Niet-aangeboeren hersenletsel Midden-Brabant

E-mail: info@loketnah.nl

Website : <http://www.loketnah.nl/>

Nederlandse Hartstichting

Telefoon: (070) 315 55 55

Informatielijn: (0900) 3000 300

E-mail: info@hartstichting.nl

www.hartstichting.nl

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt kunt u contact opnemen met de verpleegkundig specialist. U kunt hem telefonisch of via e-mail bereiken:

- polikliniek Neurologie: (013) 221 01 40;
- voicemail: (013) 221 22 26;
- telefonisch spreekuur iedere woensdag van 08.00 tot 08.45 uur: (013) 221 22 26;
- e-mail: j.vervoort@etz.nl

Belangrijke telefoonnummers

Elisabeth-Tweesteden Ziekenhuis

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Neurologie: (013) 221 01 40
maandag t/m vrijdag 08.30 tot 17.00 uur

Locatie ETZ Elisabeth
Route 42, Neurocentrum

Locatie ETZ TweeSteden
Polikliniekgebouw tweede etage wachtruimte 5

Locatie ETZ Waalwijk
Route 60

Verpleegkundig specialist neurologie,
Dhr. J. Vervoort: (013) 221 22 26
j.vervoort@etz.nl

CVA-verpleegkundige
Mw. van Schijndel: (013) 465 55 04
m.vanschijndel@etz.nl
(een e-mail heeft de voorkeur)

Neurologie, 41.538 11-18\

[\(terug naar de inhoudsopgave\)](#)