



# Vermoeidheid na een beroerte (CVA)

Vermoeidheid is een veel gehoorde klacht na een beroerte; 70% van alle patiënten heeft er in meer of mindere mate mee te maken. Vermoeidheid heeft een grote impact op alle terreinen van het leven: onder andere werk, sociale relaties en hobby's.

Daarnaast beïnvloedt vermoeidheid de concentratie, het geheugen en de stemming. Ook kunt u zich hierdoor onzeker voelen. Mensen kunnen een constante vermoeidheid ervaren die al aanwezig is bij opstaan en niet geheel verdwijnt door rusten of slapen. Soms ontstaat vermoeidheid gedurende de dag.

## Mogelijke oorzaken van vermoeidheid

De oorzaak van de vermoeidheid kan van veel factoren afhankelijk zijn. De precieze oorzaak is vaak niet te achterhalen. Als gevolg van de beroerte is uw brein beschadigd, waardoor het brein minder goed functioneert dan voor de beroerte.

### Multitasken

Een mogelijke oorzaak van vermoeidheid is dat u sinds de beroerte minder goed meerdere dingen tegelijk kunt doen. Door het snelle schakelen tussen verschillende activiteiten raakt u sneller vermoeid. Het kan ook zijn dat het u meer energie kost om dingen goed te onthouden.

### Slaapstoornissen

Veel mensen hebben na een beroerte ook last van slaapstoornissen. Het slaap- en waakritme kan verstoord zijn. Mensen zijn overdag vermoeid en kunnen 's nachts de slaap niet vatten.

### Slaapapneu

Er kan sprake zijn van slaapapneu. Bij het slaapapneusyndroom treden ademstilstanden op in de slaap, vaak in combinatie met hard snurken. Dit heeft een directe impact op de vermoeidheid. Merkt u of uw partner/naaste tekenen van slaapapneu? Bespreek dit dan met uw behandelend arts.

### Depressie

Depressie komt na een beroerte vrij veel voor. Ook bij een depressie kan vermoeidheid een grote rol spelen. Herkent u depressieve signalen, zoals lusteloosheid of een langdurige sombere stemming, bij uzelf of uw naaste? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of CVA-verpleegkundige.



## Medicatie

Bijwerking van medicatie kan ook een oorzaak zijn van vermoeidheid. Medicatie is vaak noodzakelijk en zomaar stoppen is niet altijd mogelijk. Samen met uw behandelend arts kan er wellicht gekeken worden naar alternatieven.

## Wat kunt u zelf doen?

- Houd op een apart lijstje bij wanneer en hoe vaak u klachten van vermoeidheid herkent. Zo brengt u de vermoeidheid voor uzelf en ook voor anderen beter in kaart en kunt u hier wellicht beter rekening mee houden.
- Breng voor uzelf in kaart welke activiteiten 'energievreters' en welke activiteiten 'energiegevers' zijn, zodat u hier ook beter rekening mee kunt houden.
- Probeer activiteiten af te wisselen met rust.
- Stel niet te hoge eisen aan uzelf als uw energie beperkt is. Prioriteiten stellen is hierin belangrijk.
- Zorg voor een goede slaap.
- Ontspanning is erg belangrijk. Regelmatig voor leuke dingen kiezen, levert vaak meer energie op.
- Sta op vaste tijden op en ga op vaste tijden naar bed. Blijf niet onnodig lang in bed liggen en probeer slapen overdag zoveel mogelijk te beperken.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en zoek een sport die binnen uw mogelijkheden past om uw conditie te verbeteren.

## Wat kunt u als naaste doen?

- Breng rust in huis: zorg voor vaste tijden voor eten, rusten en activiteiten.
- Geef iemand de ruimte om emoties te uiten en ervaringen te delen.
- Help iemand een evenwicht te vinden. Stimuleer uw naaste om zijn/haar leven opnieuw vorm en inhoud te geven.

## Meer informatie?

Kijk op de websites:

- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
- [www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl)