



Leefregels en adviezen na een beroerte (CVA)

De belangrijkste leefregels na een beroerte staat in deze folder.

Vragen over leefregels en adviezen na een beroerte kunt u natuurlijk ook altijd stellen aan uw behandelend neuroloog, de verpleging, de huisarts of de CVA-verpleegkundige.

Verkeer

Autorijden

Wanneer u een beroerte heeft gehad, heeft dit ook gevolgen voor het autorijden. Direct na een beroerte (CVA) en TIA mag u (tijdelijk) niet autorijden. Wat dit in de praktijk voor u betekent vindt u terug in de folder Autorijden na een CVA (NEUR-529).

Vliegen

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat vliegen na een beroerte een verhoogd risico op complicaties veroorzaakt. Toch is het, vooral in de eerste 2 maanden na een (grote) beroerte, raadzaam om voorzichtig te zijn. Reden hiervoor is dat bij zowel het stijgen als landen van het vliegtuig een verhoogde druk in uw hoofd ontstaat en dat de zuurstofspanning op hoogte wat lager kan zijn.

Fiets/ brommer/ scootmobiel

Hiervoor gelden geen beperkingen. Bij twijfel of bijvoorbeeld een verminderde balans of gezichtsveld verlies, is het advies om een arts te raadplegen.

Vrije tijd

Sauna

Dit mag en hieraan zijn geen beperkingen verbonden. Wel adviseren we u tijdens een saunabezoek voldoende te drinken.

Roken

Om de kans op herhaling van een TIA of beroerte te verkleinen is het noodzakelijk dat u stopt met roken. Roken geeft aderverkalking en is één van de belangrijkste oorzaken van een beroerte of TIA. Wilt u ondersteuning voor het stoppen met roken? Dan kunt u terecht bij uw huisarts of de 'Rook-stop-poli' in Gelre Zutphen.

Drinken van alcohol

Te veel alcohol geeft een vergroot risico op hart- en vaatziekten. Als u alcohol drinkt, beperk dit dan tot maximaal 2 glazen per dag. Het drinken van 3 of meer glazen alcohol per dag is schadelijk. Ook 'opsparen' en bijvoorbeeld in het weekend meer dan 2 glazen



alcohol per dag drinken is schadelijk voor uw gezondheid. Het advies is ook om in ieder geval 2 dagen per week geen alcohol te drinken.

Sport/ lichaamsbeweging

Na een beroerte is tegen sporten geen bezwaar (met uitzondering van duiken*).

Wel is het verstandig om, als u niet eerder regelmatig sportte, dit eerst met uw huisarts, neuroloog of CVA-verpleegkundige te bespreken. Er zijn diverse organisaties die op verschillend niveau sporten met een handicap aanbieden.

Dagelijks een half uur bewegen met matige tot redelijke inspanning is al voldoende.

De vuistregel is:

U doet het goed als u:

- Luistert naar uw lichaam
- Behoorlijk moet ademhalen
- Hart sneller gaat kloppen

U gaat te ver als u:

- Buiten adem raakt en niet meer kunt praten
- Lange tijd nodig heeft om weer bij te komen

*Duiken

Het advies is om na een herseninfarct niet meer te duiken. In het getroffen gebied van de hersenen kunnen sneller problemen ontstaan, waarbij in het ergste geval uitgebreidere uitval kan optreden. Na een hersenbloeding wordt duiken afgeraden omdat tijdens duiken er momenten zijn waarbij de bloeddruk duidelijk stijgt en de kans op een scheur van het bloedvat vergroot wordt.

Vakantie

Tips en adviezen:

- Zorg ervoor dat u uw medicatielijst altijd bij u heeft.
- Zorg ervoor dat uw medicatie niet in één tas zit. Dit vanwege de mogelijkheid van het kwijtraken van bagage.
- Stop voor ongeveer drie dagen medicijnen in uw handbagage (bij vliegen).
- Drink voldoende in een warm klimaat: zo'n 2,5 liter per dag.
- Bedek uw hoofd in een felle zon.
- Als u rolstoelafhankelijk bent, is het verstandig vooraf navraag te doen naar de toegankelijkheid van uw accommodatie, maar ook in de omgeving (bijvoorbeeld musea, theater).
- Er zijn verschillende organisaties die vakanties aanbieden voor mensen met een handicap.

Lichamelijke klachten

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een klacht die veel voorkomt na een beroerte. Advies is om de conditie weer langzaam op te bouwen (luister naar uw lichaam) en het werk in overleg met uw



(bedrijfs)arts, CVA-verpleegkundige of huisarts weer te hervatten. Probeer zo snel mogelijk een dagritme op te bouwen met een evenwicht tussen activiteit en rust. Zie ook de folder 'Vermoeidheid na een beroerte (CVA) (NEUR-608).

Hoofdpijn

Hoofdpijn is een veel voorkomende klacht na een beroerte. Mogelijk kan hoofdpijn veroorzaakt worden doordat u teveel aan activiteit (lichamelijk en geestelijk) van u zelf vraagt. Bijwerking van medicatie kan een rol spelen bij hoofdpijn, het is goed om dit ook met uw arts te bespreken. Heeft u een verontrustende hoofdpijn en neemt de hoofdpijn toe in hevigheid? Neem dan contact op met uw arts!

Beperk het gebruik van Paracetamol. Dit kan bij regelmatig gebruik juist hoofdpijn veroorzaken.

Stress

Angst voor herhaling is begrijpelijk en het vergt tijd om weer vertrouwen in uw eigen lichaam te krijgen. Probeer overmatige stress situaties te vermijden. Houdt u aan de leefregels in deze folder en blijf praten met uw naasten en zo nodig met uw huisarts.

Intimiteit en seksualiteit

Veel mensen maken zich na een TIA of beroerte zorgen over hun seksuele relatie. Vaak zijn ze bang dat (seksuele) opwinding kan leiden tot een herhaling van de TIA of beroerte. Er is geen reden om deze angst te hebben. Wel gebeurt het vaak dat de behoefte aan intimiteit en seksualiteit de eerste tijd na de TIA of beroerte is verminderd. Dit kan komen vanuit een veranderde lichaamsbeleving.

Ook kan de verminderde behoefte worden veroorzaakt door medicatie. Sommige medicijnen verminderen de potentie bij mannen. Als u denkt dat dit zo is, kunt u contact opnemen met uw (huis)arts om andere medicijnen te vragen die deze bijwerking niet hebben.

De behoefte aan intimiteit en seksualiteit komt na verloop van tijd vaak terug. Het blijft belangrijk met elkaar te blijven praten over uw gevoelens. Ook uw partner kan daar behoefte aan hebben. Voor verdere informatie zie ook de folder: Intimiteit en seksualiteit na een beroerte op de website: <https://harteraad.nl/leven-met/artikelen/seks-en-intimiteit/>.

Overig

Werk

Afhankelijk van de restverschijnselen van de beroerte kunt u uw werk in overleg met de bedrijfsarts weer hervatten. Soms merkt u pas op het werk dat bepaalde werkzaamheden niet lukken. Het is goed om dit te bespreken met de bedrijfsarts. In afstemming met andere betrokken behandelaars kunnen er adviezen ten aanzien van werkhervatting worden gegeven. Werkhervatting wordt vaak tijdens een revalidatie traject besproken. Zintens is de arbeidstak binnen de revalidatie, zij hebben verschillende mogelijkheden om de restcapaciteit te onderzoeken. Meer informatie op: www.zintens.nl/.



Gebruik bloedverdunners

Moet u behandelingen bij een arts/ tandarts ondergaan? Dan is het verstandig te melden dat u bloedverdunners gebruikt omdat u waarschijnlijk meer/ makkelijker zult bloeden.

Medicatie

Als de neuroloog bloeddrukverlagende medicatie heeft voorgeschreven, dan is regelmatige controle door uw huisarts van groot belang.

Bloedsuiker

Heeft u diabetes? Dan raden we u aan regelmatig uw bloedsuikergehalte te controleren. Een verhoogd suikergehalte kan beschadiging van de bloedvaten veroorzaken.

Bloeddonor

Bloeddonor worden of blijven? Na beroerte en TIA wordt afgeraden om bloed te geven. Dit vanwege gezondheidsredenen voor de donor zelf. Voor verdere informatie, neem contact op met de bloedbank (Sanquin) via tel: 088 – 730 8686.

Gezonde voeding en lichaamsgewicht

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 kan de bloeddruk verhogen en een te hoge bloeddruk (boven de 130/80) vergroot de kans op een beroerte. Gebruik dus weinig verzadigde vetten en zout.

Voeding kan ook een goede invloed hebben. Gezond eten verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed en vermindert hierdoor aderverkalking. Een gezond lichaamsgewicht is belangrijk in het voorkomen van hart- en vaatziekten. Denk aan het risico op hoge bloeddruk of suikerziekte.

Meer informatie vindt u in de volgende brochures:

- 'Eet gezond! Schijf van vijf', van: www.voedingscentrum.nl
- De Hartstichting heeft diverse brochures over voeding, gewicht, en koken: www.hartstichting.nl/