



# Leefregels en adviezen na een beroerte (CVA)

Voor vragen omtrent leefregels en adviezen na een beroerte kunt u zich natuurlijk ook altijd wenden tot uw behandelend neuroloog, de verpleging, de huisarts of de CVA verpleegkundige.

De belangrijkste leefregels voor u onder elkaar gezet:

## Verkeer

- Autorijden. Wanneer u een beroerte heeft gehad, heeft dit ook gevolgen voor het autorijden. Direct na een beroerte en TIA is men (tijdelijk) ongeschikt voor alle rijbewijzen. Wat dit in de praktijk voor u betekent vindt u terug in de folder [autorijden na een CVA](#)
- Vliegen. Uw behandelend neuroloog zal u afraden om binnen 3 maanden nadat u een beroerte/CVA heeft doorgemaakt te gaan vliegen (m.u.v. een TIA). Reden hiervoor is dat bij zowel het stijgen als landen van de vliegtuigen er een verhoogde druk in uw hoofd ontstaat, die voor u niet wenselijk is. Drie maanden niet vliegen is een advies dat wordt gegeven, geen wettelijke ontzegging. De uiteindelijke beslissing en verantwoordelijkheid voor dat besluit ligt bij uzelf.
- Fiets/brommer/scootmobiel. Hiervoor gelden geen beperkingen.

## 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 1 van de belangrijkste oorzaken van een beroerte of TIA. Wilt u ondersteuning voor het stoppen met roken? Dan is mogelijk de stoppen met roken poli iets voor u. Zie ook de folder [stoppen met roken](#)
- Drinken van alcohol U kunt met gerust hart 1 of 2 glazen alcohol per dag drinken. Maar 3 glazen per dag is schadelijk. Ook 'opsparen' en bijvoorbeeld in het weekend meer dan 2 glazen alcohol per dag drinken is schadelijk voor uw gezondheid. Als u alcohol drinkt, is het advies dit 2 dagen per week niet te doen.





## Sport

Na een beroerte is tegen sporten geen bezwaar (m.u.v. duiken\*). Wel is het verstandig als u niet eerder regelmatig sportte om dit eerst met uw huisarts, neuroloog of CVA verpleegkundige te bespreken. Er zijn diverse organisaties die op verschillend niveau sporten met een handicap aanbieden.

Zie ook:

- Sportvariant vanuit Klimmendaal
- Gerogym en geroswim vanuit Sutfene
- Sportloket Gelre Zutphen

Duiken

Het advies is 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 i.v.m. de mogelijkheid van het kwijtraken van bagage.
  - Stop voor ongeveer drie dagen medicijnen in uw handbagage
  - Drink voldoende in een warm klimaat: zo'n 2,5 liter per dag
  - Bedek het 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 organisatie die vakanties aanbieden voor mensen meteen handicap

## Lichamelijke klachten

- 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. Zie ook de folder vermoeidheid na een CVA.
- 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, goed om dit ook met u arts te bespreken.





Is er een verontrustende hoofdpijn en neemt de hoofdpijn toe in hevigheid? Dan is het belangrijk om contact te zoeken met u arts!

Probeer het gebruik van paracetamol te beperken! Dit kan bij regelmatig gebruik juist hoofdpijn veroorzaken.

- **Vrijen**  
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 ([www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)). In de regio Zutphen is een spreekuur seksuologie; dit spreekuur maakt deel uit van de samenwerking tussen zorgenheid gynaecologie van Gelre ziekenhuizen en GGNet. 0575-592800

## Overig

- **Werk.**  
Dat is afhankelijk van de restverschijnselen van de beroerte en van het soort werk dat u doet. Als u zich goed voelt is er tegen werkhervatting meestal geen bezwaar. Bouw uw uren langzaam op, verdeeld over de week. Soms merkt u op het werk pas dat bepaalde werkzaamheden niet goed lukken. Het is belangrijk dat met de huisarts, bedrijfsarts, neuroloog of CVA verpleegkundige te bespreken. Het is mogelijk via de revalidatiearts begeleiding te krijgen bij problemen met werkhervatting.
- **Gebruik bloedverdunners.**  
Wanneer u behandelingen bij een arts/tandarts moet ondergaan, is het verstandig te melden dat u bloedverdunners gebruikt omdat u waarschijnlijk meer/makkelijker zult bloeden.
- **Bloeddonor worden of blijven?** Na CVA en TIA wordt afgeraden om bloed te geven. Dit vanwege gezondheidsredenen voor de donor zelf. Voor verdere informatie: [www.sanquin.nl](http://www.sanquin.nl) of telefonisch: 0800-5115
- **Gezonde voeding**  
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 verminderd 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'; [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- De Hartstichting heeft diverse brochures over voeding, gewicht, en koken

