

LEEFREGELS NA EEN BEROERTE

Inleiding

U bent onlangs opgenomen geweest na een beroerte (een herseninfarct, een hersenbloeding). Via deze folder willen wij u informatie geven over de manier om de kans op een nieuwe beroerte in de toekomst kleiner te maken. Door onderstaande informatie en adviezen kan u of uw familielid daarbij ook zelf een bijdrage leveren!

Bloeddruk

Van een te hoge bloeddruk merkt u meestal niets. Als uw bloeddruk geruime tijd hoog is, kan dit echter wel gevolgen hebben voor uw gezondheid.

Door een hoge bloeddruk kan er onder meer schade ontstaan aan de vaatwanden. Hierdoor kunnen vetten en cholesterol zich er makkelijk op vastzetten, zodat de bloedvaten langzaam nauwer worden. Hierdoor neemt de vaatweerstand toe en het hart moet harder werken om het bloed rond te pompen.

Ook kunnen er door de vernauwing (en uiteindelijke afsluiting) van de bloedvaten makkelijk bloedpropjes losschieten die een hart- of herseninfarct kunnen veroorzaken.

Het is dus belangrijk uw bloeddruk regelmatig te laten controleren door uw (huis)arts.

Cholesterol

Cholesterol is een bouwstof voor uw cellen en hormonen. U heeft deze bouwstof nodig.

Een te hoog cholesterolgehalte is echter niet wenselijk.

Cholesterol nestelt zich makkelijk in de wanden van slagaders. De slagaders worden onder meer hierdoor nauwer en slibben uiteindelijk dicht. Dit proces heet slagaderverkalking. Hoe meer uw slagaders vernauwd zijn, hoe groter het risico op een hart- of vaatziekte. U heeft hiervoor (cholesterolverlagende) medicatie voorgeschreven gekregen van de neuroloog. Het is belangrijk om deze in te nemen.

Bloedsuiker

Een verhoogde bloedsuiker kan een beschadiging van de bloedvaten tot gevolg hebben of problemen geven aan uw ogen en/of nieren. Indien u diabetes bent, is het van belang om de bloedsuikers regelmatig te (laten) controleren en indien deze

afwijkend zijn contact op te nemen met de (huis)arts of de diabetesverpleegkundige.

Soms blijkt tijdens de ziekenhuisopname dat uw bloedsuiker verhoogd is. De neuroloog kan dan adviseren om uw bloedsuikers regelmatig te laten controleren door uw huisarts.

Niet roken

Nicotine vernauwt de bloedvaten. Hierdoor moet het hart meer moeite doen om het bloed door de vaten te persen. Het hart gaat sneller kloppen en heeft meer zuurstof nodig. In tabaksrook zit onder meer koolmonoxide. Dit neemt in het bloed de plaats in van zuurstof. Het hart krijgt dus minder zuurstof terwijl het juist meer nodig heeft.

Roken beschadigt ook de vaatwanden, ze worden ruwer zodat vetten en cholesterol zich er makkelijker op kunnen vastzetten en de vaten dichtslibben.

Roken doet dus een aanslag op het hart en de vaten tegelijk, de kans op hartlijden of een beroerte neemt toe. Dit risico wordt groter naarmate u langer rookt. Indien u stopt met roken neemt het risico op een beroerte weer af. Ook al rookte u gedurende lange tijd!

Alcohol

Het gebruik van teveel alcohol vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Drink niet meer dan een tot twee glazen alcohol per dag. Een aantal medicijnen mag niet in combinatie met alcohol gebruikt worden. Overleg hierover altijd met uw huisarts.

Overgewicht

Overgewicht geeft eveneens een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht is afvallen gunstig voor uw gezondheid. Het cholesterolgehalte en de bloeddruk gaan omlaag. Dit geeft minder risico op hart- en vaatziekten.

Medicijnen

Wanneer u bent opgenomen geweest voor een herseninfarct, heeft de neuroloog u waarschijnlijk medicijnen voorgeschreven. Dit om de kans op een nieuwe beroerte te verkleinen. Het is

belangrijk dat u deze medicijnen op de juiste wijze inneemt. Bespreek dit met uw arts of verpleegkundige.

Lichaamsbeweging

Voldoende beweging houdt uw hart en vaten in goede conditie en heeft een bloeddrukverlagend effect. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten, en daarmee de kans op een beroerte, kleiner.

Dagelijks een halfuur bewegen op zo'n manier dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren, is al voldoende. Dit hoeft niet meteen een half uur achter elkaar, opsplitsen mag ook. Een matige tot redelijke inspanning houdt voor iedereen iets anders in. De volgende vuistregels kunnen hierbij houvast geven.

U doet het goed wanneer u:

- luistert naar uw lichaam;
- er behoorlijk voor moet ademen;
- het hart er sneller van gaat kloppen.

U gaat te ver wanneer u:

- buiten adem raakt en niet meer kunt praten;
- lange tijd nodig hebt om weer bij te komen.

Stress

Probeer zoveel mogelijk spanningsvolle situaties te vermijden of er zodanig mee om te gaan, dat het geen overmatig stress oplevert.

Angst voor herhaling van uw ziekte en het hervatten van uw werk kunnen stressvolle situaties zijn.

Advies over het omgaan met genoemde angst: houdt u aan de preventieve maatregelen en leefregels. Praat er over met uw omgeving. Zo nodig met uw huisarts, specialist of de nazorgmedewerker. Er is tijd nodig om weer vertrouwen te krijgen in eigen lichaam.

Wat betreft werk: bespreek uw zorg met uw leidinggevende en/of de bedrijfsarts. Bouw werkhervatting langzaam op en bespreek regelmatig uw ervaringen. Bij blijvende klachten neem contact op met uw arts of de nazorgmedewerker.

Intimiteit en seksualiteit

Mensen die getroffen zijn door een beroerte, en hun partners, maken zich soms zorgen over hun seksuele relatie. Ze zijn bijvoorbeeld bang, dat de seksuele opwinding een nieuwe beroerte kan veroorzaken. Daarvoor is meestal geen reden. Na een beroerte kunnen mensen hun seksuele activiteit weer oppakken zodra ze daar weer zin in hebben. Vaak heeft iemand die een beroerte heeft gehad minder zin. Dit kan tijdelijk zijn en herstelt zich vaak in min of meerdere mate de eerste maanden na de beroerte. Ook hebben sommige medicijnen als bijwerking dat ze de zin in vrijen verminderen en bij mannen de potentie verlagen. Mogelijk zijn er alternatieven zonder deze bijwerkingen.

Soms hebben mensen na een beroerte het gevoel dat ze hun lichaam niet meer kennen. Ze moeten wennen aan de manier waarop hun lichaam reageert. Aaien en strelen wordt bijvoorbeeld door gevoelsstoornissen anders ervaren.

Vrijen kan na een beroerte toch nog heel plezierig zijn. Het vergt soms echter enige aanpassing, creativiteit en het overwinnen van angst. Het is vooral belangrijk om met uw partner over de problemen te praten en zo nodig hulp te zoeken bij de huisarts of een seksuoloog.

Vermoeidheid

Het kan zijn, dat u tijd nodig hebt voordat u weer activiteiten kan en wil oppakken. Begin met kleine stappen. Of kies juist een andere activiteit die u mogelijk meer voldoening geeft. Probeer wel weer in een dagritme te komen. Verdeel activiteiten en rust zodanig, dat u zichzelf niet overbelast, maar ook weer niet te weinig doet.

Reacties uit uw omgeving

Ook voor de mensen om uw heen is een beroerte en alles wat daarmee samenhangt vaak een heftige gebeurtenis. Ook zij zijn geschrokken en hebben mogelijk hun zorgen. Soms is moeilijk te begrijpen wat er is gebeurd.

Praat met elkaar over wat er is gebeurd, deel zorgen en vragen. Doe dit regelmatig, geef elkaar de ruimte om weer in balans te komen.

Autorijden

Het kunnen autorijden is voor de meeste mensen een groot goed. Het betekent mobiliteit en vooral zelfstandigheid.

Als u een TIA of herseninfarct heeft gehad mag u 2 weken na de uitvalsverschijnselen niet rijden.

Na deze 2 weken beoordeelt de neuroloog of revalidatiearts of u nog lichamelijke of geestelijke functiestoornissen heeft die de rijvaardigheden beïnvloeden.

Zijn er na die 2 weken nog wel functiestoornissen, dan mag u 3 maanden niet autorijden.

Na deze 3 maanden moet een specialistisch rapport worden opgesteld door een neuroloog of revalidatie arts.

Naast het specialistische rapport is dan ook een rijtest bij het CBR vereist om de rijgeschiktheid te beoordelen. De nieuwe rijgeschiktheid geldt voor maximaal 5 jaar.

Na een hersenbloeding gelden er andere regels. Uw neuroloog geeft aan welke adviezen er voor u gelden.

Het is uw eigen verantwoordelijkheid om het CBR te melden dat u een beroerte hebt gehad. Voor beroepsmatige rijders gelden andere regelingen. Zie www.cbr.nl of tel 070 - 372 0500.

Vliegen

Bent u van plan te gaan vliegen, overleg dit eerst met uw specialist. Neem zo nodig ook contact op met de betreffende luchtvaartmaatschappij. Luchtvaartmaatschappijen hanteren namelijk verschillende regels.

Vragen

Het kan zijn dat u nog vragen hebt, neem gerust contact op met de nazorgverpleegkundige via telefoonnummer 010 - 893 0000 of neem contact op met het maatschappelijk werk van Rijndam Revalidatie, via telefoonnummer 010 - 893 8040.

Ook kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie.

▪ Franciscus Gasthuis

Op werkdagen tussen 8.00 tot 12.30 uur en 13.30 - 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6166.

- Franciscus Vlietland

Op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, via telefoonnummer 010 – 893 0000. Vraag naar de polikliniek Neurologie.

Bron: Deze brochure is ontstaan in samenwerking met Rijndam Revalidatie.

Januari 2019
6050353