

**LEEFREGELS NA EEN BEROERTE**

## **Inleiding**

U bent onlangs opgenomen geweest na een beroerte, ofwel een herseninfarct of een hersenbloeding. In deze folder geven wij u informatie over hoe u de kans op een nieuwe beroerte in de toekomst kunt verkleinen. U en uw familie kunnen zelf ook stappen ondernemen om hieraan bij te dragen.

## **Bloeddruk**

Bloeddruk is de kracht waarmee uw bloed tegen de wanden van uw bloedvaten duwt, terwijl dit door uw lichaam stroomt. Een normale bloeddruk is belangrijk, omdat een te hoge bloeddruk schade aan uw bloedvaten en organen veroorzaakt. Een hoge bloeddruk merkt u vaak niet direct. Toch is het enorm schadelijk voor uw gezondheid. Het kan de wanden van uw bloedvaten beschadigen. Hierdoor kan vet en cholesterol zich makkelijker ophopen, waardoor de bloedvaten vernauwen. Dit verhoogt de druk op uw hart en verhoogt het risico op bloedpropjes. Bloedpropjes kunnen een hartaanval of een beroerte veroorzaken. Het is daarom belangrijk om uw bloeddruk regelmatig te laten controleren door uw (huis)arts.

## **Cholesterol**

Cholesterol is een soort vet dat in uw bloed zit. Uw lichaam heeft cholesterol nodig om goed te werken. Het is een soort bouwstof voor uw cellen en hormonen. Te veel cholesterol kan problemen veroorzaken. Het kan zich ophopen in uw slagaders en ze verstoppen. Dit noemen wij slagaderverkalking. Hoe meer uw slagaders verstoppen, hoe groter het risico op een hart- of vaatziekte. Daarom is het belangrijk om een gezond cholesterolniveau te hebben. U kunt dit beheersen door gezond te eten en actief te blijven. Uw neuroloog heeft u ook cholesterolverlagende medicatie voorgeschreven. Het is belangrijk om deze volgens voorschrift in te nemen.

## **Bloedsuiker**

Een te hoog niveau van suiker in uw bloed, kan schade aan uw bloedvaten veroorzaken. Maar ook problemen geven aan uw ogen en/of nieren. Als u diabetes hebt, dan is het belangrijk om uw bloedsuikers regelmatig te controleren. Als deze niet in orde is, dan neemt u direct contact op met uw (huisarts) of diabetesverpleegkundige. Soms wordt tijdens een ziekenhuisopname ontdekt dat uw bloedsuikerspiegel te hoog is. In dat geval kan de neuroloog adviseren om uw bloedsuikerspiegel regelmatig te laten controleren door uw huisarts.

## **Roken**

In sigaretten zit nicotine. Nicotine vernauwt uw bloedvaten, waardoor uw hart meer moeite moet doen om uw bloed door uw vaten te pompen. Uw hart gaat hierdoor sneller kloppen en vraagt om zuurstof. In tabaksrook zit onder meer koolmonoxide. De koolmonoxide neemt in uw bloed de plaats in van uw zuurstof. Hierdoor krijgt uw hart minder zuurstof binnen, terwijl uw hart dit wel nodig heeft. Daarnaast beschadigt u uw vaatwanden door het roken. De vaatwanden worden ruwer, waardoor vet en cholesterol zich makkelijker kan vastzetten. Hierdoor vernauwen uw vaten. Door het roken vraagt u meer van uw hart en vaten tegelijkertijd. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Dit risico wordt groter naarmate u langer rookt. Als u stopt met roken neemt het risico op een beroerte weer af. Ook als u na een hele lange periode roken stopt.

## **Alcohol**

Het gebruik van teveel alcohol vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Drink niet meer dan 1 tot 2 glazen alcohol per dag. Sommige medicijnen mogen niet met alcohol gebruikt worden. Overleg altijd met uw huisarts als u medicijnen gebruikt.

## **Overgewicht**

Overgewicht geeft ook een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht heeft afvallen een positief effect op uw gezondheid. Het cholesterolgehalte en uw bloeddruk gaan omlaag. Dit geeft minder risico op hart- en vaatziekten.

## **Medicijnen**

Als u een tijdje geleden bent opgenomen in ons ziekenhuis voor een herseninfarct, dan heeft uw neuroloog u medicijnen voorgeschreven. Deze medicijnen verkleinen de kans op een nieuwe beroerte. Het is belangrijk dat u deze medicijnen op de juiste manier inneemt. Bespreek dit met uw arts of verpleegkundige.

## **Lichaamsbeweging**

Het is belangrijk om genoeg te bewegen. Dit is namelijk goed voor uw hart en bloedvaten. Het kan helpen om uw bloeddruk te verlagen en de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Bijvoorbeeld een beroerte.

Het is voldoende om elke dag ongeveer 30 minuten te bewegen. Matige tot redelijke inspanning is voldoende. Dit hoeft u niet in 1 keer te doen; u kunt het ook verdelen over de gehele dag. Denk bijvoorbeeld aan 15 minuten wandelen in de ochtend en in de avond. Wat is matige tot redelijke inspanning? Dat is voor iedereen anders. Daarom vindt u hieronder een aantal vuistregels die u kunnen helpen:

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**

Stress is niet goed voor uw gezondheid. Probeer daarom stressvolle situaties te vermijden. Of leer hier op een gezonde manier mee om te gaan, zodat het geen overmatige stress veroorzaakt. Het is normaal om bezorgd te zijn over het opnieuw krijgen van een beroerte en om weer aan het werk te gaan.

Hier zijn enkele tips om met deze zorgen om te gaan:

- Blijf de preventieve maatregelen en gezondheidsadviezen volgen;
- Praat erover met uw familie en vrienden. Als u zich ongerust maakt, bespreek dit dan met uw huisarts, specialist of een nazorgmedewerker. Het kost tijd om weer vertrouwen te krijgen in uw lichaam.

Wat betreft werk:

- Deel uw zorgen met uw leidinggevende en/of de bedrijfsarts. Begin langzaam weer met werken en bespreek regelmatig hoe het gaat. Als u aanhoudende klachten heeft, neem dan contact op met uw arts of de nazorgmedewerker.

## **Intimiteit en seksualiteit**

Mensen die een beroerte hebben gehad, maken zich soms zorgen over hun seksuele relatie. Ook de partners maken zich zorgen. Ze vragen zich af of seksuele opwinding een nieuwe beroerte kan veroorzaken. Meestal is dat niet het geval.

Na een beroerte kunnen mensen hun seksuele activiteit weer oppakken, zodra ze daar klaar voor zijn. Soms hebben mensen na een beroerte minder zin in seks. Dit is vaak tijdelijk en herstelt zich meestal in de eerste maanden na een beroerte. Sommige medicijnen kunnen echter de zin in seks verminderen en bij mannen de potentie beïnvloeden. Als dit het geval is, kan de arts kijken naar alternatieve medicijnen zonder deze bijwerkingen.

Na een beroerte kan het lichaam anders aanvoelen en reageren. Strelen en aanraken kunnen anders worden ervaren door gevoelsstoornissen.

Seks kan na een beroerte toch nog heel plezierig zijn. Het vraagt soms alleen om wat aanpassingen en goede communicatie. Het is belangrijk om met uw partner over eventuele problemen te praten. Zoek hulp bij een huisarts of seksuoloog als dat nodig is.

## **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.

Het is goed om activiteiten en rust af te wisselen, zodat u niet overbelast raakt. Dit kan helpen bij uw herstel.

## **Reacties uit uw omgeving**

Een beroerte en alles wat ermee te maken heeft, kan ook voor uw familie en vrienden erg moeilijk zijn. Ook zij zijn geschrokken en maken zich zorgen. Soms is het lastig om te begrijpen wat er precies is gebeurd.

Praat met elkaar over wat er is gebeurd. Deel zorgen en stel vragen. Doe dit regelmatig en geef elkaar de ruimte om weer in balans te komen. Het delen van gevoelens en gedachten kan helpen bij het omgaan met de situatie.

## **Autorijden**

Na een TIA of herseninfarct, mag u gedurende de eerste 2 weken niet autorijden. Als er na deze 2 weken nog steeds functiestoornissen zijn, dan mag u gedurende 3 maanden niet rijden. Na deze 3 maanden is een specialistisch rapport nodig, opgesteld door een neuroloog of revalidatiearts. Daarnaast moet u een rijtest bij het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) afleggen om uw rijgeschiktheid te beoordelen. De nieuwe rijgeschiktheid is geldig voor maximaal 5 jaar.

Na een hersenbloeding gelden andere regels. Uw neuroloog geeft aan welke adviezen er voor u van toepassing zijn. Het is belangrijk dat u zelf het CBR op de hoogte brengt van uw beroerte. Voor professionele chauffeurs gelden andere regels. U kunt meer informatie vinden op [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl) of bel naar 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 hebben 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

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 tot 12.30 uur en 13.30 – 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6166.

- Franciscus Vlietland

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 tot 17.00 uur, via telefoonnummer 010 – 893 0000. Vraag naar de polikliniek Neurologie.

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