

Veel gestelde vragen

Hoelang moet ik de medicatie gebruiken?

De bloedverdunners die u heeft gekregen na uw herseninfarct verlagen de kans dat u opnieuw een herseninfarct of TIA krijgt. Om dit effect te kunnen blijven geven is het belangrijk dat u deze medicatie u leven lang blijft gebruiken. Heeft u vragen over u medicatie na uw opname neem dat contact op met uw huisarts. Stop nooit zelf u medicatie zonder overleg.

Moet u binnen 3 maanden na opname een onderzoek of operatie ondergaan waarbij de bloedverdunners gestaakt moeten worden? Neem dan contact op met de verpleegkundig specialist (050) 524 5665.

Is uw opname langer dan 3 maanden geleden? Dan mag u de bloedverdunners tijdelijk onderbreken voor de ingreep. Let op dat u zo snel mogelijk na de ingreep wel weer start met de bloedverdunners.

Hoeveel kans is er op herhaling van een beroerte?

De kans op herhaling is afhankelijk van de oorzaak en de risicofactoren. Risicofactoren zijn: leeftijd, roken, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, verhoogde bloedsuiker, overgewicht, overmatig alcoholgebruik. De kans op herhaling is dus voor iedereen verschillend. Gelukkig zijn er manieren om het risico te verlagen. Door gezond te leven verlaagt u dit risico. Daarnaast is het heel belangrijk dat u de medicijnen volgens voorschrift inneemt.

Wat te doen bij nieuwe klachten?

Als u nieuwe klachten krijgt die passen bij een beroerte zoals een scheve mond, verlamde arm, onduidelijke spraak, bel dan direct 112.

Mag ik vliegen?

Als uw situatie na de beroerte stabiel is, loopt u geen extra risico als u gaat vliegen. Bij twijfel kunt u overleggen met uw neuroloog.

Mag ik alcohol drinken?

De Gezondheidsraad adviseert om geen alcohol te drinken. Het algemene advies is daarom: drink geen alcohol. Drinkt u wel af en toe een glaasje? Dan geldt voor mannen en vrouwen: maximaal 1 glas alcohol per dag.

Mag ik weer aan het werk?

Dat is afhankelijk van de restverschijnselen van de beroerte en van het soort werk dat u doet. De bedrijfsarts kan u hierover informeren. Als u zich goed voelt, kunt u meestal weer aan het werk. Wij adviseren om uw werkzaamheden weer langzaam op te bouwen, verdeeld over de week. Soms merkt u op het werk pas dat bepaalde werkzaamheden niet goed lukken. Het is belangrijk om met de huisarts, bedrijfsarts, neuroloog of met de verpleegkundig specialist neurologie op de nazorgpoli dit te bespreken, zodat er tijdig maatregelen genomen kunnen worden. U hoeft niet te wachten tot u een oproep van de bedrijfsarts krijgt, maar u kunt ook zelf om een afspraak met de bedrijfsarts vragen. U kunt dan tijdig bespreken wat de mogelijkheden zijn. Vaak is het bijvoorbeeld zinvol om bij het starten de tijden aan te passen of de taken te beperken of een rustiger werkplek te creëren.

Mag ik naar de sauna?

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

Mag ik sporten?

Tegen sporten na een beroerte bestaat geen bezwaar.

Kan ik door vrijen opnieuw een beroerte krijgen?

U kunt een beroerte niet opwekken door te vrijen. Wel is het goed om er rekening mee te houden dat in de eerste tijd na een beroerte de seksuele behoefte meestal verminderd is, maar soms ook meer. Gelukkig komt de behoefte aan intimiteit en seksualiteit na verloop van tijd bij de meeste mensen terug. Bij problemen op dit gebied kunt u met uw huisarts overleggen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid na een beroerte is één van de meest voorkomende klachten. Maar liefst 57 procent van de mensen die getroffen is door een hersenbloeding of herseninfarct kampt met vermoeidheidsklachten.

Vermoeidheid is 'abnormaal' als de moeheid de dagelijkse bezigheden in de weg zit, als iemand de gewone dingen niet meer in hetzelfde tempo als voorheen kan doen.

Oorzaken van de vermoeidheid

Bij de meeste mensen ontstaat de vermoeidheid na een beroerte door de beschadiging van de hersenen. De beschadiging aan de hersenen veroorzaakt vaak:

- een vertraagde informatieverwerking;
- verhoogde prikkelgevoeligheid ;
- moeite met het uitvoeren van dagelijkse handelingen.

Deze oorzaken kunnen alleen of samen voorkomen en staan hieronder verder uitgelegd.

Vertraagde informatieverwerking

Door de schade in het brein kan het zijn dat informatie langzamer verwerkt wordt. De hersenen moeten harder werken tijdens het voeren van een gewoon gesprek: luisteren, verwerken wat er gezegd wordt, het begrijpen en dan ook nog antwoord geven. Dit kost veel energie.

Verhoogde prikkelgevoeligheid

Prikkels komen op volle sterkte binnen omdat de hersenen niet goed meer kunnen filteren. Muziek, geluid, licht, kleuren en geuren, warmte of kou worden daardoor veel heftiger ervaren. U moet alles verwerken en daardoor stijgt uw stressniveau en wordt u moe.

Nadenken over routinehandelingen

Handelingen die voorheen vanzelfsprekend waren, moeten nu stap voor stap overdacht worden. Zelfs simpele handeling zoals een kopje pakken, gaat niet meer automatisch door de beschadiging aan de hersenen.

Andere oorzaken

Na een beroerte heeft u een verhoogde kans om depressief te worden. Dit begint vaak met vermoeidheid, weinig zin hebben om dingen te ondernemen, niet meer kunnen genieten en sombere gedachten. Als u deze klachten herkent, adviseren wij u om hiermee naar de huisarts te gaan voor verder onderzoek en/of dit te bespreken met de gespecialiseerde CVA nazorg verpleegkundige van de TSN Thuiszorg.

Gevolgen vermoeidheid

Vermoeidheid kan grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven. De volgende klachten kunnen uitingen zijn van vermoeidheid.

- Lichamelijke signalen: Hoofdpijn, duizelig, spanning in nek en schouders.
- Andere klachten: snel chagrijnig of geïrriteerd zijn. U maakt meer fouten dan normaal of uw tempo gaat omlaag.

Overbelasting

Niet iedereen heeft in de gaten wanneer de vermoeidheid toeslaat. Daardoor gaat u soms te lang door, waardoor u het risico loopt overbelast te raken en nog vermoeider te raken. Onbegrip van de omgeving vergroot dat risico.

Tips om met vermoeidheid om te gaan

Er bestaat helaas geen medicijn om de vermoeidheidsklachten tegen te gaan. Vaak nemen de vermoeidheidsklachten wel af na verloop van de tijd. Toch houden veel mensen na een beroerte langere tijd vermoeidheidsklachten. Het is dan ook zaak om hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Hieronder staan tips die kunnen helpen om met vermoeidheid klachten om te gaan.

Pauzeren

Op tijd inzien wanneer u moet stoppen. Uw grenzen leren kennen. Spanning en ontspanning in balans brengen.

Rustige omgeving

Zet muziek, radio en tv uit tijdens het lezen of een gesprek voeren om te voorkomen dat u wordt afgeleid. Zorg ook voor een rustige inrichting van de kamer.

Eén ding tegelijk

Concentreer u op elke handeling. Zet bewust koffie en voer niet ondertussen een gesprek.

Tempo aanpassen

Pas uw tempo aan de nieuwe situatie aan. Het heeft geen zin om uw oude tempo na te streven, dat is niet realistische en werkt juist vaak averechts.

Autorijden na een beroerte

Als u een CVA of TIA heeft gehad zonder restverschijnselen, dan mag u twee weken niet autorijden. Na deze twee weken mag u, in overleg met uw neuroloog, weer autorijden.

Als u een CVA heeft doorgemaakt met lichamelijke en/of geestelijke restverschijnselen waar u langer dan twee weken last van heeft gehad, mag u in ieder geval drie maanden niet autorijden. Na deze drie maanden moet u een 'Gezondheidsverklaring' (voorheen Eigen Verklaring) invullen en opsturen naar het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Als u een groot rijbewijs heeft, gelden er strengere regels.

Eigen verantwoordelijkheid

Het is uw eigen verantwoordelijkheid het CBR te informeren dat u een (lichte) beroerte heeft gehad. Het CBR bepaalt uiteindelijk uw rijgeschiktheid. Aan de aanschaf van een 'Gezondheidsverklaring' (voorheen Eigen Verklaring), het laten ondertekenen van dit document en het ondergaan van een neurologische keuring zijn kosten verbonden. Deze kosten worden soms vergoed door de zorgverzekering. Informeer hiervoor bij uw zorgverzekeraar.

Bovenstaande trajecten zijn de meest voorkomende, maar hierop zijn ook uitzonderingen mogelijk. Als dat bij u zo is, bespreekt uw neuroloog dit met u.

Websites:

<https://www.cbr.nl/nl/voor-artsen/nl/keuren-voor-het-cbr/hoe-werkt-de-rijgeschiktheidsprocedure/procedure-gezondheidsverklaring-eigen-verklaring.htm>

<https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met/beroerte.htm>

