

Leefregels na een beroerte

U bent in behandeling bij Rijndam Revalidatie vanwege een beroerte (herseninfarct, hersenbloeding). Via deze folder krijgt u informatie over de manier om de kans op een nieuwe beroerte in de toekomst kleiner te maken. Hier kunt u zelf aan meewerken: gezond leven!

Bloeddruk

Van een te hoge bloeddruk merkt u meestal niets. Als uw bloeddruk geruime tijd hoog is, kan dit gevolgen hebben voor uw gezondheid. Door hoge bloeddruk kan er onder andere schade ontstaan aan de vaatwanden. Hierdoor zetten vetten en cholesterol zich er makkelijk op vast, zodat de bloedvaten langzaam nauwer worden. De vaatweerstand neemt toe waardoor het hart harder moet werken om het bloed rond te pompen. Ook kunnen er door de vernauwing (en uiteindelijke afsluiting) van de vaten makkelijker bloedpropjes losschieten die een hart- of herseninfarct veroorzaken. Het is dus van belang uw bloeddruk regelmatig te laten controleren door de (huis)arts.

Cholesterol

Cholesterol is een bouwstof voor uw cellen en hormonen. U heeft dit nodig. Onderweg nestelt cholesterol zich gemakkelijk in de wanden van slagaders. De slagaders vernauwen zich onder andere door het afzetten van cholesterol en slibben dicht. Dit proces heet slagaderverkalking. Hoe meer uw slagaders vernauwd zijn, hoe groter het risico op een hart- of vaatziekte. U heeft medicatie voorgeschreven gekregen van de neuroloog. Het is belangrijk om deze in te nemen.

Bloedsuiker

Een verhoogde bloedsuiker kan leiden tot een beschadiging van de bloedvaten of problemen geven aan uw ogen of nieren. Als u diabeet bent, is het van belang om de bloedsuikers regelmatig te controleren. Zijn deze afwijkend, neem dan contact op met de (huis)arts of diabetesverpleegkundige. Soms blijkt tijdens de ziekenhuisopname dat uw bloedsuiker verhoogd was. De neuroloog adviseert dan meestal om de bloedsuikers te laten controleren door uw huisarts.

Roken

Nicotine vernauwt de bloedvaten. Hierdoor moet het hart meer moeite doen om het bloed door de vaten te persen. Het hart gaat daarom sneller kloppen. Hiervoor heeft het hart meer zuurstof nodig. In tabaksrook zit onder andere koolmonoxide. Dit neemt de plaats in van zuurstof in het bloed. 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 dichtslippen. Roken doet dus een aanslag op het hart en de vaten tegelijk. Dat maakt de kans op hartlijden of een beroerte groter. Dit risico neemt toe naarmate u langer rookt. Als u stopt met roken neemt het risico op een beroerte weer af. Ook al rookt u langere tijd.

Alcohol

Het gebruik van teveel alcohol geeft onder andere een vergroot risico op hart- en vaatziekten. Drink niet meer dan één tot twee glazen alcohol. Een aantal medicijnen mogen niet in combinatie met alcohol gebruikt worden. Overleg altijd met uw huisarts.

Overgewicht

Overgewicht geeft 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 opgenomen bent geweest voor een herseninfarct heeft uw neuroloog zeer waarschijnlijk medicijnen voorgeschreven. Dit om de kans op een nieuwe beroerte te verkleinen. Het is van belang 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 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 geven vaak houvast.

U doet het goed wanneer:

- u luistert naar uw lichaam,
- u 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,
- u lange tijd nodig heeft om weer bij te komen.

Stress hanteren

Probeer zoveel mogelijk spanningsvolle situaties te vermijden of er zodanig mee om te gaan dat het geen overmatige stress oplevert. Angst voor herhaling en het hervatten van uw werk kunnen stressvolle situaties zijn.

Advies bij angst: houdt u aan de preventieve maatregelen en leefregels.

Praat er over met uw omgeving, zo nodig met huisarts of specialist. Er is tijd nodig om weer vertrouwen te krijgen in uw eigen lichaam.

Wat werk betreft: bespreek uw zorg met leidinggevende en bedrijfsarts.

Bouw werkhervatting langzaam op en evalueer geregeld. Bij blijvende klachten, neem dan contact op met de arts.

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 opwindning een nieuwe beroerte veroorzaakt. 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. Dat kan tijdelijk zijn, het herstelt zich vaak min of meer de eerste maanden na de beroerte. Ook sommige medicijnen hebben 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 ervaren ze bijvoorbeeld door gevoelsstoornissen anders. Vrijen kan na een beroerte toch nog heel plezierig zijn. Het vergt soms enige aanpassing, creativiteit, het overwinnen van angst en vooral erover praten met uw partner. Het is belangrijk om met uw partner over de problemen te praten en zo nodig hulp te zoeken bij de huisarts of een seksuoloog.

Vermoeidheid

Soms heeft u tijd nodig voordat u weer activiteiten op kan en wil pakken.

Begin met kleine stappen. Of kies juist een andere activiteit die u mogelijk meer voldoening geeft. Probeer wel weer een dagritme op te pakken.

Verdeel activiteit en rust zodanig dat u zichzelf niet overbelast, maar ook niet te weinig doet.

Reacties van uw omgeving

Ook voor de mensen om u heen is het vaak een heftige gebeurtenis. Ook zij zijn geschrokken en hebben mogelijk hun zorgen. Soms is het moeilijk te begrijpen wat er is gebeurd. Advies: praat met elkaar over wat er is gebeurd,

deel zorgen en vragen. Doe dit geregeld, geef elkaar de ruimte om weer in balans te komen.

Autorijden

Het kunnen autorijden is voor de meeste mensen een groot goed. Dit betekent mobiliteit en vooral zelfstandigheid. Over het al of niet mogen autorijden zijn door het CBR richtlijnen opgesteld. In de richtlijn staat dat u na een beroerte de eerste twee weken niet mag autorijden. Als er na twee weken functiestoornissen zijn, dan blijft men ongeschikt tot drie maanden na het ontstaan van de uitvalsverschijnselen. Vervolgens kunt u via een 'eigen verklaring' aangeven hoe het met u is. Afhankelijk van uw mogelijke beperkingen vindt er wel of niet een vervolgonderzoek plaats. Het is uw eigen verantwoordelijkheid om het CBR te melden dat u een beroerte heeft gehad. Voor beroepsmatige rijders gelden andere regelingen. Zie www.cbr.nl of tel. 0988 2277700.

Vliegen

Overleg dit met uw specialist. Luchtvaartmaatschappijen hanteren verschillende regels.

Meer informatie

Patiëntenvereniging: www.hersenletsel.nl

Algemene informatie over hersenaandoeningen en de gevolgen:
www.hersenstichting.nl

Deze brochure is in samenwerking met Franciscus Vlietland gemaakt.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



oktober 2018