

Revalidatie na een beroerte

Met u is besproken dat u aan een revalidatieprogramma gaat deelnemen in verband met de beroerte die u heeft gehad. Deze brochure is bedoeld om u te informeren over de revalidatie na een beroerte in Rijndam Revalidatie.

Een beroerte

Bij een beroerte of CVA (de medische term) is de bloedtoevoer in de hersenen plotseling verstoord. Dit kan op twee manieren gebeuren:

- door afsluiting van een bloedvat in de hersenen. Dan wordt gesproken van een herseninfarct
- door een scheurtje in een bloedvat in de hersenen. Dan is er sprake van een hersenbloeding

In beide gevallen krijgt een bepaald hersengedeelte geen zuurstof- en voedselijk bloed meer. De hersencellen kunnen dit maar kort verdragen en raken beschadigd of sterven af.

In deze folder zullen de termen 'beroerte' en 'CVA' door elkaar gebruikt worden (CVA is een afkorting van Cerebro Vasculair Accident).

Klachten en verschijnselen

Bij een beroerte kunnen veel verschillende klachten en verschijnselen optreden, afhankelijk van de plaats en de ernst van de hersenbeschadiging. De verschijnselen ontstaan meestal plotseling en verminderen vaak na enkele dagen of weken.

Welke klachten blijvend zijn en hoe ernstig die zijn, verschilt van persoon tot persoon.

Er kunnen zowel lichamelijke als psychische klachten optreden, die ook gevolgen kunnen hebben op sociaal gebied. Veel voorkomende lichamelijke verschijnselen zijn:

- verlammingen in één helft van het lichaam, links óf rechts. Bij een CVA in de linker hersenhelft is de rechterkant van het lichaam verlamd en andersom.
- blindheid voor één helft van het gezichtsveld; de patiënt kan dingen en mensen aan één kant niet zien. Bij een CVA in de linker hersenhelft valt het gezichtsveld rechts uit en andersom.
- moeilijkheden met spreken, onduidelijke spraak,
- incontinentie, dat wil zeggen het niet kunnen ophouden van urine en/of ontlasting,
- duizeligheid, coördinatie- en evenwichtsstoornissen,
- vermoeidheid.

Voorbeelden van mogelijke psychische gevolgen:

- geheugenstoornissen of concentratiestoornissen
- problemen met herkennen van mensen of van plaatsen
- moeilijkheden met taal; de patiënt kan zelf de goede woorden niet vinden, of begrijpt niet alles wat er gezegd wordt
- problemen met het uitvoeren van normale dagelijkse handelingen, zoals aankleden, koffie zetten
- moeilijkheden met het inschatten van ruimte en tijd

Ook kunnen gedragsveranderingen ontstaan na een beroerte, bijvoorbeeld:

- gebrek aan initiatief en interesse,
- overschatting van de eigen mogelijkheden of impulsief en chaotisch gedrag.

Het doel van de revalidatie

De revalidatie is bedoeld om uw herstel te ondersteunen en om u te leren omgaan met de gevolgen van uw aandoening. Het uiteindelijke doel van de revalidatie is dat u uw leven van vóór de beroerte zoveel mogelijk weer kunt oppakken. Als dit niet haalbaar is, wordt samen met u gezocht naar andere activiteiten om uw dagelijks leven invulling te geven.

Het behandelprogramma

Als u start met de revalidatie wordt samen met u bekeken welke problemen u tegenkomt en welke activiteiten u graag weer zou willen doen. De eerste belangrijke aandachtspunten daarbij zijn meestal lopen, praten, uzelf verzorgen en uw huishouden doen. Ook hobby's en werk kunnen aan de orde komen. Uw persoonlijke situatie en uw wensen vormen het uitgangspunt voor de keuze van de therapieën.

Natuurlijk herstelproces bevorderen

Tijdens de eerste maanden na het CVA is de kans op natuurlijk herstel het grootst. In die periode is de revalidatie vooral bedoeld om het natuurlijk herstelproces te ondersteunen en bevorderen. Zo kan er bijvoorbeeld gewerkt worden aan het stimuleren van de verlamde kant van uw lichaam en het verbeteren van uw manier van lopen en praten.

Leren omgaan met restverschijnselen

Na die eerste periode wordt de kans op herstel van uw klachten kleiner. Dan ligt de nadruk bij de revalidatie meer op het leren omgaan met de restverschijnselen van de beroerte. Daarbij wordt veel aandacht besteed aan het benutten van uw sterke kanten.

In deze fase van de behandeling richt de revalidatie zich op het herstel van uw zelfstandigheid, zodat u uw normale leven weer kunt oppakken met zo weinig mogelijk hulp van anderen. Daarvoor gaan we met u op zoek naar aanpassingen en hulpmiddelen waar dat nodig is voor bijvoorbeeld uw vervoer, uw vrijetijdsbesteding en werk. En we leren u om deze hulpmiddelen goed te gebruiken.

Verwerking

Voor u als patiënt en voor uw naasten is het een moeilijke periode. Voor veel dingen die u eerst zonder moeite zelfstandig deed, heeft u nu misschien hulp nodig.

Tijdens de gehele revalidatieperiode ondersteunt het revalidatieteam u en eventueel uw partner, bij het verwerken van de gevolgen van het CVA. De eerste tijd na het CVA is alle aandacht vaak gericht op de zichtbare problemen. Er kunnen ook gevolgen zijn die pas later duidelijk worden, zoals gedragsveranderingen of emotionele problemen. Vooral met deze onzichtbare problemen is moeilijk om te gaan. Ze kunnen spanningen veroorzaken in de relatie met partner, familie en bekenden. Het revalidatieteam kan u hierbij ondersteunen door inzicht te geven in mogelijke veranderingen in het gedrag en het denken, als gevolg van het CVA. U krijgt advies hoe u en eventueel uw partner daar het beste mee om kunnen gaan.

Geleidelijke afbouw van de behandeling

De behandeling in het revalidatiecentrum wordt meestal langzaam afgebouwd. Niet alle therapieën stoppen op hetzelfde moment. Soms is het nodig om de behandeling voort te zetten in een praktijk voor fysiotherapie of logopedie bij u in de buurt. Als de revalidatie gestopt is, komt u nog wel voor controle bij de revalidatiearts.

Oefenen in water

Voor sommige revalidatiepatiënten is oefenen in water een geschikte therapie. Voor patiënten van de locatie Albert Schweitzer ziekenhuis en locatie IJsselland ziekenhuis bestaat de mogelijkheid om in een groep te oefenen in zwembad Aquapulca onder begeleiding van een ergotherapeut en een fysiotherapeut. Als dit voor u geschikt is, zullen de therapeuten dit aan u voorstellen.

Tot slot

De beperkte informatie in deze folder zal niet al uw vragen beantwoord hebben. Uiteraard kunt u met uw vragen altijd terecht bij de revalidatiearts of ieder ander lid van het behandelteam

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



December 2015