



St. Anna Ziekenhuis



Thuis verder na een CVA of TIA

Anna. Liefde voor leven.

U bent in het St. Anna Ziekenhuis te Geldrop opgenomen vanwege een beroerte, ook wel een Cerebro Vasculair Accident (CVA) genoemd. Een beroerte is een 'ongeluk' in de bloedvaten van de hersenen. Bij een beroerte knapt een bloedvat in de hersenen (hersenvloeding) of raakt het verstopt (herseneninfarct of TIA).

Binnenkort gaat u weer naar huis. Veel patiënten merken thuis dat ze nog allerlei praktische vragen hebben over hun gezondheid: waar moet ik rekening mee houden en wat mag ik nu wel en niet doen?

In deze folder krijgt u informatie over de zorg die u na ontslag aangeboden krijgt en algemene informatie en tips.

Na uw ontslag

Ontslagbrief voor huisarts

Na uw ontslag sturen wij uw huisarts een definitieve ontslagbrief toe.

CVA-nazorgpolikliniek

Door de beroerte kunnen u en uw naasten te maken krijgen met verschillende lichamelijke en/of geestelijke problemen. Deze problemen worden vaak pas na enige tijd duidelijk, bijvoorbeeld in uw dagelijks functioneren. Bij ontslag krijgt u een vervolgspraak bij de CVA-nazorgpolikliniek. Voor meer informatie hierover verwijzen wij u naar onze folder '*CVA-nazorgpolikliniek*'.

Cardiovasculaire risicopolikliniek (CVR-polikliniek)

Het is mogelijk dat de neuroloog u ook doorverwijst naar de Cardiovasculaire risicopolikliniek (CVR-polikliniek). Bij de CVR-polikliniek werken gespecialiseerde vaatverpleegkundigen, in nauwe samenwerking met de internist. De vaatverpleegkundigen brengen de risicofactoren op hart- en vaatziekten, waaronder een beroerte valt, in beeld. Verder krijgt u uitleg en ondersteuning om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.

Voor meer informatie zie onze folder *'De cardiovasculaire risico polikliniek'*.

Medicijnen

Wanneer u opgenomen bent voor CVA of TIA, dan heeft de neuroloog u medicijnen voorgeschreven die het samenklonteren van bloed tegengaan; in de volksmond 'bloedverdunners' genoemd. Deze medicijnen zijn bedoeld voor de lange termijn, om de kans op een CVA of TIA in de toekomst te verkleinen. Het is belangrijk dat u deze medicijnen blijft gebruiken, ook als u zich weer beter voelt. Stop of verminder de dosering dus niet zonder overleg met uw arts.

Mocht u last krijgen van bijwerkingen, overleg dan altijd met uw huisarts of de specialist uit het ziekenhuis. Mogelijk kunt u dan andere medicijnen krijgen.

Verminderen van de kans op een CVA of TIA

Verschillende factoren, meestal in combinatie met elkaar, verhogen de kans op hart- en vaatziekten en het risico op een beroerte. Deze factoren zijn o.a.: roken, een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, overgewicht, wisselende bloedsuikers bij diabetes patiënten en onvoldoende lichaamsbeweging.

Hierna beschrijven wij wat u zelf kunt doen om de kans op het krijgen van een beroerte te verminderen.

Roken

Roken verdubbelt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Het is een belangrijke risicofactor omdat nicotine de bloedvaten vernauwt. Het hart moet daardoor meer moeite doen om de noodzakelijke hoeveelheid bloed door de vaten te pompen. Roken beschadigt ook de vaatwanden, deze worden ruwer waardoor vetten en cholesterol zich er gemakkelijker op kunnen afzetten en de vaten dichtslibben. Dat maakt de kans op een

hartinfarct, pijn op de borst of een CVA of TIA groter.
Daarom is het van het grootste belang te stoppen met roken om zo de kans op een nieuwe beroerte in de toekomst te verkleinen.

Stoppen met roken

Hoe moeilijk het ook is om te stoppen met roken, het is zeker mogelijk!
En u hoeft dit niet alleen te doen. Er zijn verschillende soorten ondersteuning bij het stoppen-met-roken.
Voor meer informatie voor rokers over hulp bij het stoppen kunt u terecht op de website: www.stoppen-met-roken.nl.
Stoppen met roken wordt door veel zorgverzekeringen vergoed.
Raadpleeg hiervoor uw eigen zorgverzekeraar.

Rook-stop polikliniek St. Anna Ziekenhuis

De Rook-stop polikliniek van ons ziekenhuis kan u ook helpen.
De Rook-stop polikliniek is bereikbaar via de longpolikliniek, telefoon 040 - 286 4871 (maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 17.00 uur).

Hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk (hypertensie) is een van de belangrijkste oorzaken van een beroerte. In het algemeen spreekt men van een verhoogde bloeddruk als de bovendruk herhaaldelijk hoger is dan 140 en/of de onderdruk herhaaldelijk hoger is dan 90. Als u een hoge bloeddruk heeft, kan u met uw arts bespreken wat u hieraan kan doen. Bijvoorbeeld op het gebied van voeding, geregeld bewegen en medicatie.

Gezond eten

Goede voeding helpt uw cholesterolgehalte, bloeddruk en gewicht gezond te houden. Deze drie factoren helpen om een CVA of TIA te voorkomen. Het is belangrijk om gezond te eten met veel groente en fruit, twee keer in de week vis (waarvan tenminste één keer vette vis) en zo min mogelijk verzadigde vetten. De rol van verzadigde vetten is tegenwoordig onzeker.

Wel is beperking van suikers en andere koolhydraten goed.

Beweging

Voldoende bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie en heeft een bloeddrukverlagend effect. Dit verkleint de kans op hart- en vaatziekten en het risico op een beroerte.

Voor uw gezondheid is het voldoende om dagelijks een half uur te bewegen, met een matige tot redelijke inspanning. Dit kan een half uur achter elkaar zijn, maar ook bijvoorbeeld drie keer 10 minuten. Het is hierbij belangrijk om het rustig op te bouwen en iets te vinden dat bij u past. Het hoeft niet direct altijd het beoefenen van een bepaalde sport te zijn, wandelen naar de winkel voor de dagelijkse boodschappen kan ook! Een matige tot redelijke inspanning houdt voor iedereen iets anders in. Maar voor iedereen gelden wel de volgende vuistregels bij bewegen.

U zit goed als u:

- behoorlijk moet ademhalen en uw hart er sneller van gaat kloppen

Het hoeft niet zo te zijn dat u:

- buiten adem raakt, zodat u er niet meer bij kunt praten
- lange tijd nodig hebt om weer bij te komen

Alcohol

Gebleken is dat 1 glas per dag al schadelijk is. Het idee dat alcohol bescherming biedt bij hart- en vaatziekten is achterhaald.

Bloedsuiker

Een verhoogd bloedsuikergehalte kan beschadiging van de bloedvaten tot gevolg hebben. Als u diabetespatiënt bent, is het van belang dat u uw bloedsuikergehalte regelmatig controleert. Wanneer dit afwijkende waarden laat zien, neemt u dan contact op met uw (huis)arts of diabetesverpleegkundige. Doe aan koolhydratenbeperking en volg de

ontwikkelingen in dezen. Voor meer informatie over het verminderen van de kans op een CVA of TIA verwijzen wij u naar de Nederlandse Hartstichting.

Deelname aan het verkeer

Kunt u na een CVA of TIA weer deelnemen aan het verkeer? Hieronder leest u hier meer over.

Fiets, brommer en brommobiel

U mag met uw fiets, brommer of brommobiel weer gewoon aan het verkeer deelnemen. Daar zijn geen regels voor. Wel raden wij aan om dit eerst rustig uit te proberen, zeker als u nog evenwichtsproblemen heeft. Vraag in dat geval of iemand u bij het oefenen kan helpen.

Auto/motor rijden

Voor auto- en motorrijden zijn wel regels opgesteld. Om weer te kunnen auto/motorrijden na een TIA of CVA hebt u toestemming nodig van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR).

Soorten rijbewijzen

In de eisen van rijgeschiktheid wordt onderscheid gemaakt in verschillende rijbewijzen:

- Groep 1-rijbewijs: personenauto's en motoren.
- Groep 2-rijbewijzen: vrachtwagens en bussen.
- Beroepsmatig groep-1-rijbewijs (taxi): geldt wat betreft eisen als een groep-2-rijbewijs.

Deelname aan het verkeer na een TIA

- Na een TIA of licht CVA geldt een rijontzegging van 2 weken voor bestuurders van personenauto's en motoren (groep 1).
- Na een TIA bent u echter 4 weken ongeschikt om beroepsmatig

(groep 2) te rijden.

- Als er na 2 weken geen restverschijnselen zijn geldt in principe een rijgeschiktheid voor onbeperkte periode.

Deelname aan het verkeer na een herseninfarct

- Bestuurders van personenauto's en motoren mogen na een CVA na 2 weken weer rijden, als bij ontslag uit het ziekenhuis geen functiestoornissen zijn. Dit kunnen lichamelijke stoornissen zijn, zoals krachtsverlies, stoornissen van het zien, coördinatioestoornissen of geestelijke stoornissen, zoals concentratieproblemen, gedragsstoornissen of beperkt inzicht.
- Zijn er wel functiestoornissen, dan mag u 3 maanden niet rijden, en mag u pas weer achter het stuur nadat het CBR uw rijvaardigheid heeft beoordeeld.

Deelname aan het verkeer na een hersenbloeding

Zowel voor beroepschauffeurs als bestuurders van personenauto's en motoren geldt dat u tot 6 maanden na de eerste verschijnselen van een hersenbloeding niet mag autorijden. Ook al heeft u geen functiestoornissen.

Procedure via het CBR

Als u na de bovengenoemde termijn een beoordeling wenst van uw rijgeschiktheid, dan kunt u een 'Eigen verklaring' indienen. Deze 'Eigen verklaring' is te koop via internet (mijn.cbr.nl), bij rij scholen, de meeste gemeenten en de theoriecentra van het CBR. In deze verklaring geeft u aan dat u een CVA heeft doorgemaakt.

De eigen verklaring stuurt u ingevuld naar het CBR. Het CBR beoordeelt vervolgens uw rijvaardigheid. Het kan zijn dat zij nog een aanvullende verwijzing verlangen naar een neuroloog of revalidatiearts. Ook kan een aanvullende rijtest nodig zijn.

Daarna krijgt u bericht van het CBR of u weer mag autorijden.

Melding

Het is uw eigen verantwoordelijkheid het CBR te melden dat u een beroerte heeft gehad.

Kosten

Zowel aan de 'Eigen Verklaring' als aan de rijbewijskeuring door de neuroloog zijn kosten verbonden. Deze komen voor uw eigen rekening.

Meer informatie over autorijden en beroerte vindt u op de website van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR): www.cbr.nl.

Ook kunt u op deze website vragen stellen, maar u kunt ook bellen met: 0900 0210.

Voor meer informatie over uw persoonlijke situatie kunt u overleggen met uw behandelend arts of het CBR.

Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze dan gerust aan de CVA-nazorg-verpleegkundige van de afdeling neurologie:

Telefoon: 040 - 286 4837

E-mail: cva-nazorg@st-anna.nl

Meer informatie

Nederlandse Hartstichting

Gratis informatielijn van de hartstichting: 0800-300 0 300 (10:00 uur tot 16:00 uur tegen lokaal tarief)

Website: www.hartstichting.nl

Hersenstichting

Postbus 191

2501 CD Den Haag

Telefoon: 070 - 360 48 16

Infolijn: 070 - 209 22 22 (op werkdagen van 09.30 tot 12.00 uur)

E-mail: infolijn@hersenstichting.nl

Website: www.hersenstichting.nl

Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR)

Meer informatie over autorijden en beroerte

Telefoon: 0900 0210

Website: www.cbr.nl

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

NEU001
11-16