

Verklein kans op herhaling TIA/beroerte

U heeft een TIA (voorbijgaande beroerte) of een beroerte (herseninfectie of -bloeding) gehad. Beide vallen onder de noemer 'hart- en vaatziekten'. De kans op herhaling van een TIA of beroerte is afhankelijk van diverse factoren. In deze folder kunt u lezen welke factoren dat zijn en wat u zelf kunt doen om de kans op herhaling te verkleinen. Ook bespreken we wat u kan en mag.

Wat is een TIA/beroerte

Een TIA staat voor Transient Ischemic Attack en ontstaat door een tijdelijke afsluiting van een bloedvat. Dit geeft tekort aan bloed (zuurstof en voeding) waardoor onderliggend hersenweefsel beschadigt. Bij een TIA zijn de zichtbare klachten binnen 24 uur verdwenen.

CVA staat voor Cerebro Vasculair Accident. Dit betekent: ongeluk in de hersenbloedvaten. Het kan een hersenbloeding of herseninfectie zijn.

Een herseninfectie ontstaat door een afgesloten bloedvat in de hersenen waardoor onderliggend weefsel beschadigt. Bij een hersenbloeding scheurt een bloedvat en stroomt er bloed uit dat

op hersenweefsel drukt. Dat gebied krijgt geen zuurstof en voeding meer en sterft af.

Risicofactoren

Er zijn diverse risicofactoren die ervoor zorgen dat de kans op herhaling van een TIA of beroerte toeneemt. Het is vaak goed mogelijk deze risicofactoren te beperken. Dat kan met de volgende maatregelen.

Raadpleeg uw huisarts om:

- Uw bloeddruk goed te laten instellen
- Een goede behandeling van een verhoogd cholesterolgehalte en/of verhoogde bloedsuikerwaarde te krijgen

Wat kunt u zelf doen?

- Niet roken
- Elke dag een half uur bewegen (wandelen, fietsen)
- Zorgen voor gezonde voeding
- Maximaal 1 tot 2 glazen alcohol per dag

Medicijnen

De meest voorgeschreven medicatie bij een TIA en herseninfarct bestaat uit een combinatie van bloedverduunners, bloeddrukverlagende tabletten en cholesterolverlagende tabletten.

Bij een hersenbloeding worden meestal bloeddrukverlagende tabletten voorgeschreven, indien nodig in combinatie met cholesterolverlagende tabletten. De medicijnen die de neuroloog u heeft voorgeschreven na uw TIA of beroerte zijn bedoeld om herhaling te voorkomen. Dit effect verdwijnt direct als u stopt met de medicatie. Het is vaak noodzakelijk levenslang door te gaan met deze medicijnen.

Tip: maak een lijstje met daarop welke medicijnen (inclusief merknaam) u wanneer slikt. U kunt bij uw apotheek zo'n medicatielijst opvragen. Draag dit lijstje altijd bij u. Meer informatie over medicijnen vindt u in de brochure 'Medicijnen en hart- en vaatziekten' van de Nederlandse Hartstichting: www.hartstichting.nl

Stoppen met roken

Om de kans op herhaling van een TIA of beroerte te verkleinen, is het noodzakelijk dat u stopt met roken. Roken zorgt ervoor dat uw bloedvaten dichtslibben. Hierdoor loopt u verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Voor hulp bij het stoppen met roken kunt u contact opnemen met de huisarts of tijdens het CVA-nazorgbezoek bespreken. Meer informatie vindt u in de brochure 'Uitdrukkelijk voor rokers' van de Nederlandse Hartstichting of bij de organisatie Sinefuma: www.rookvrijookjij.nl

Drinken van alcohol

Wij raden u aan geen alcohol te drinken. Lukt dit niet, drink dan maximaal 1 à 2 glazen per dag. 3 glazen per dag zijn schadelijk. Ook 'opsparen' en bijvoorbeeld in het weekend meer dan 2 glazen alcohol per dag drinken, is schadelijk voor uw gezondheid. Als u alcohol drinkt, is het advies dit 2 dagen per week niet te doen.

Gezonde voeding

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt een verband te bestaan tussen voeding en hart- en vaatziekten. Zo verhoogt het gebruik van te veel verzadigde vetten (vetten die bij kamertemperatuur hard zijn) het cholesterolgehalte in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatproblemen. Te veel zout verhoogt de bloeddruk, wat de kans vergroot op hart- en vaatziekten.

Teveel suikers en koolhydraten geven grote schommelingen in het suikergehalte in het bloed. Dit is slecht voor de bloedvaten.

Wees dus zuinig met verzadigde vetten, zout en suiker.

Gezonde voeding kan een goede invloed hebben. Zo verlaagt gezond eten het cholesterolgehalte in het bloed. Een laag cholesterolgehalte verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Verder zorgt gezonde voeding ervoor dat het lichaamsgewicht op peil blijft. Dit voorkomt een hoge bloeddruk. Een goede bloeddruk verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.

Zorg zelf voor gezonde voeding

- Eet veel vezelrijk voedsel, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Eet twee ons groenten en twee ons fruit per dag.
- Drink minstens 1,5 liter vocht per dag, zoals water, thee, ongezoete dranken en koffie (met mate).
- Laat vetrijke tussendoortjes staan. Neem daarvoor in de plaats fruit, een plakje ontbijtkoek of een boterham.
- Gebruik onverzadigde vetten bij het koken. Dit zijn vetten die vloeibaar zijn bij kamertemperatuur, zoals olijfolie, vloeibare bak- en braadproducten of zonnebloemolie.

Tip: ga met een gevulde maag boodschappen doen. Uit onderzoek is gebleken dat je je dan minder snel laat verleiden tot het kopen van – vetrijke – overbodige tussendoortjes. Meer informatie en gezonde recepten vindt u in de brochures ‘Eten naar hartenlust’ en ‘Koken naar hartenlust’ van de Nederlandse Hartstichting.

Ik blijf zo vermoeid. Is dat normaal?

Het gebeurt regelmatig dat mensen na een TIA of een beroerte last houden van vermoeidheid. Het is belangrijk dat u dagelijks zorgt voor voldoende rust. Dit kan bijvoorbeeld door vaste rustmomenten in te bouwen en goed te luisteren naar de signalen van uw lichaam. Verdeel uw activiteiten/bezigheden goed over de hele dag. Als u vooraf bijvoorbeeld weet dat er een drukke(re) dag aankomt, kunt u zich hierop voorbereiden

door de dag ervoor en de dag erna extra rustmomenten in te bouwen. Het is goed om na verloop van tijd uw activiteiten/bezigheden langzaam uit te breiden.

Bewegen

Voldoende lichaamsbeweging is gezond: minimaal 30 minuten per dag een stukje wandelen of fietsen is voldoende. Dit hoeft niet aaneengesloten. Het mag ook 2 keer 15 minuten of 3 keer 10 minuten zijn.

Voldoende lichaamsbeweging verkleint de kans op hart- en vaatziekten en is goed voor de spijsvertering, voor botten en spieren en kan depressie, neerslachtigheid of een geestelijke achteruitgang voorkomen. Als u vóór de TIA of beroerte geen sport beoefende, maar dit wel wilt gaan doen, is het verstandig dit eerst te overleggen met uw huisarts of neuroloog. Meer informatie over bewegen vindt u in de brochure 'Bewegen doet wonderen' van de Nederlandse Hartstichting.

Werk hervatten

Of u uw werk kunt hervatten, is afhankelijk van de restverschijnselen van de TIA of beroerte. Bespreek de mogelijkheden om uw werk te hervatten met uw huisarts, neuroloog of bedrijfsarts. Verder is het wel of niet hervatten van uw werk afhankelijk van het soort werk dat u doet. Het kan zijn dat het in verband met bepaalde beroepsrisico's niet mogelijk is uw werk – snel – te hervatten.

Als u zich goed voelt, is er vaak geen bezwaar tegen werkhervatting. Hou er rekening mee dat het tegen kan vallen als u uw werk hervat. Het kan zijn dat bepaalde werkzaamheden die u voorheen gemakkelijk afgingen, u meer moeite kosten.

Vakantie

Een vakantie is vaak goed. De rust, een andere omgeving en lekker bewegen kunnen u nieuwe energie geven.

Alle vormen van vervoer (dus ook vliegen) zijn na een TIA of een beroerte toegestaan. Als u veel moet zitten tijdens de reis, is het goed af en toe te bewegen. Stop tijdens een autorit elke 2 uur om even te kunnen bewegen. In een bus, trein of vliegtuig is het goed af en toe even te bewegen in het gangpad.

Bewegen is belangrijk om trombose (bloedstolsels in bloedvaten) te voorkomen. Bij een verhoogd risico op trombose wordt bij een lange reis (langer dan 4 uur zitten) geadviseerd extra maatregelen te nemen. Denk hierbij aan elastische kousen of eenmalig een injectie met fraxiparine vlak voor de reis. Overleg bij het maken van een lange reis altijd even met uw (huis)arts.

Tips en adviezen

- Zorg ervoor dat u uw medicatielijst altijd bij u heeft.
- Zorg ervoor dat uw medicatie niet in één tas zit. Dit in verband met de mogelijkheid van het kwijtraken van bagage. Stop voor ongeveer drie dagen medicijnen in uw handbagage.
- Drink voldoende in een warm klimaat: zo'n 2,5 liter per dag.
- Bedek het hoofd in een felle zon.
- Een bezoek aan een sauna is mogelijk. Denk er wel aan voldoende te drinken.
- Als u rolstoelafhankelijk bent, is het verstandig vooraf navraag te doen naar de toegankelijkheid van uw accommodatie/bezienswaardigheden.

Autorijden

Voor mensen die een beroerte hebben gehad gelden bepaalde regels. De eerste 2 weken na de beroerte mag u niet zelf autorijden. Na deze 2 weken is dit afhankelijk van de klachten die u nog heeft. De overheid heeft in de **Regeling eisen geschiktheid 2000** precies beschreven onder welke omstandigheden iemand na een beroerte wel of niet actief aan het verkeer mag deelnemen. Ook staat daarin beschreven hoe lang deze beperking geldt. Voor meer informatie verwijzen we u naar de folder: [Autorijden na een TIA of beroerte](#)

Vrijen

Veel mensen maken zich na een TIA of beroerte zorgen over hun seksuele relatie. Vaak zijn ze bang dat (seksuele)

opwinding kan leiden tot een herhaling van de TIA of beroerte. Er is geen reden om deze angst te hebben.

Wel gebeurt het vaak dat de behoefte aan intimiteit en seksualiteit de eerste tijd na de TIA of beroerte is verminderd. Dit kan komen door het gevoel dat u uw lichaam anders ervaart. Ook kan de verminderde behoefte worden veroorzaakt door medicijnen. Sommige medicijnen verminderen verder de potentie bij mannen. Als u denkt dat dit zo is, kunt u contact opnemen met uw (huis)arts om andere medicijnen te vragen die deze bijwerking niet hebben. De behoefte aan intimiteit en seksualiteit komt na verloop van tijd vaak terug.

Steun voor omgeving

De impact van de TIA of beroerte kan zo groot zijn dat u uw leven opnieuw moet vormgeven. Er is veel veranderd voor u. Ook voor uw omgeving is er veel veranderd. Misschien hoort u zelfs wel dat ze u niet meer herkennen. Hier is niemand schuldig aan. Steun van de omgeving kan erg belangrijk zijn voor u. Daarnaast kunnen ook uw huisarts, een psycholoog, een maatschappelijk werker of iemand van de thuiszorg u en uw omgeving steun bieden.

Stichting Mee biedt (gratis) begeleiding, hulp en advies aan u en uw omgeving: www.mee.nl, telefoonnummer 0900-9998888 (lokaal tarief). Verder kan praten met lotgenoten u en uw omgeving helpen.

Contact met huisarts

Als u nieuwe klachten heeft die kunnen wijzen op een herhaling van de TIA of beroerte, neemt u direct contact op met uw huisarts of met 112. Klachten die kunnen wijzen op een TIA of een beroerte zijn:

- een scheve mond
- verlamde arm
- onduidelijke spraak
- plotselinge draaiduizeligheid
- loopstoornis of eenzijdig ontstaan verlies van het zicht.

Noteer het tijdstip waarop de klachten zijn begonnen en **bel direct uw huisarts of 112**: tijdverlies is hersenverlies.

Meer informatie

Websites

Op onderstaande websites vindt u meer informatie over de gevolgen van een TIA of beroerte. Ook vindt u hier handige en praktische tips om herhaling te voorkomen en om in contact te komen met lotgenoten.

- www.hartstichting.nl
- www.hersenletsel.nl
- www.mee.nl
- www.hersenstichting.nl

- www.voedingscentrum.nl
- www.afasiecentrum.nl
- www.afasie.nl
- www.hersenz.nl

Voorlichtingsmateriaal

Nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen kunt u behoefte hebben aan meer informatie. Dit kan u eventueel ook helpen bij het aanpassen van uw leefstijl. Op de [website van de Nederlandse Hartstichting](#) vindt u veel publicaties.

Vragen

Als u nog vragen hebt, neem dan gerust contact op met de CVA-verpleegkundige. U kunt ook een email sturen naar nazorgneurologie@hagaziekenhuis.nl

Contact

Den Haag

Polikliniek Neurologie:

- bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2381.

Poli Klinische Neurofysiologie (KNF)

- bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 7.45 en 16.30 uur
- Telefoonnummer (070) 210 2876.

Zoetermeer

Polikliniek Neurologie:

- bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur
- telefoonnummer: (079) 346 2563.

Polikliniek Klinische Neurofysiologie

- bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur
- telefoonnummer: (079) 346 2521.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

133314052023