

## Vermoeidheid na een TIA of beroerte - adviezen en tips

Na een TIA of beroerte hebben veel mensen last van vermoeidheid. Dit kan een indirect gevolg zijn van de TIA of beroerte. Hieronder leest u wat de oorzaak van deze vermoeidheid kan zijn en krijgt u adviezen om beter met uw vermoeidheid om te gaan.

### Oorzaak

Vermoeidheid na een TIA of beroerte komt door de hersenbeschadiging die is ontstaan. De vermoeidheid is voor uw omgeving niet gelijk zichtbaar maar kan wel grote gevolgen hebben op uw dagelijks leven. We spreken dan over de onzichtbare gevolgen na een TIA of beroerte. U kunt fysiek (lichamelijk) en mentaal (geestelijk) weinig energie hebben.

Er zijn verschillende oorzaken voor de vermoeidheid:

- Verminderde conditie: hierdoor bent u sneller moe. Beginnen met sporten en werken is lastiger.
- Nadenken over routinehandelingen: de handelingen die u eerst altijd deed zonder erbij na te denken, moet u nu stap voor stap doornemen.
- Vertraagde informatieverwerking: prikkels naar uw hersenen komen langzamer binnen en worden langzamer verwerkt.
- Verhoogde prikkelgevoeligheid: prikkels komen versterkt binnen omdat de hersenen niet meer goed kunnen filteren.
- Overbelasting: niet iedereen heeft gelijk door wanneer de vermoeidheid begint. Hierdoor gaat u sneller over uw eigen grenzen heen.

### Gevolgen

De gevolgen van vermoeidheid kunnen groot zijn. Dit kunt u aan verschillende dingen merken.

U kunt:

- sneller hoofdpijn hebben
- sneller afgeleid zijn
- concentratieproblemen hebben
- vergeetachtig zijn
- een korter lontje krijgen
- sneller emotioneel zijn

### Wat u zelf kunt doen

Blijf dingen doen. Probeer uw activiteiten en hersteltijd zo te plannen dat u voldoende gestimuleerd bent, maar niet uitgeput raakt. Het is ook belangrijk om niet te weinig te doen. Dit noemen we onderbelasting. Het draait om de balans tussen activiteiten en rustmomenten.

Alle dagelijkse activiteiten zoals wassen, aankleden of het bereiden van maaltijden, zijn ook activiteiten. Handelingen die u voorheen op automatische piloot deed, zijn nu activiteiten waar u (on)bewust over na moet denken. Wat vroeger ontspanning was, is nu ook inspanning.

Als u een intensieve dag heeft gehad is het belangrijk dat u de volgende dag geen activiteiten meer plant of dat u genoeg rust neemt.

### Tips:

- Luister naar uw lichaam en herken uw vermoeidheidsklachten.
- Zeg vaker nee en geef uw grenzen aan.
- Maak een dag- en/of weekplanning.
- Plan rustmomenten van 10 minuten tussen de activiteiten in.
- Creëer een rustige omgeving tijdens een rustmoment. Zet muziek, radio of tv uit. Leg de telefoon of laptop even aan de kant.
- Zorg voor balans tussen activiteiten en rustmomenten.
- Concentreer u op één handeling. Doe geen meerdere dingen tegelijkertijd.
- Pas uw tempo tijdens de activiteiten aan.

Als u tijdig rustmomenten inplant dan zult u merken dat u ook minder vermoeid bent.

### Vragen

Heeft u nog vragen over vermoeidheid na TIA of beroerte? Neem dan contact op met de CVA-verpleegkundige op de poli Neurologie via 070 (210) 2381. U kunt ook een e-mail sturen naar [nazorgneurologie@hagaziekenhuis.nl](mailto:nazorgneurologie@hagaziekenhuis.nl)

### Meer informatie:

- [Hersenz.nl](http://Hersenz.nl)
- [Hersenstichting.nl](http://Hersenstichting.nl)
- [Hersenletsel-uitleg.nl](http://Hersenletsel-uitleg.nl)

---

### Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

#### 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.

255408052023