

Nazorg na een CVA

In deze folder vindt u informatie over de nazorg die wij als CWZ aanbieden aan patiënten na een CVA.

Informatie
voor patiënten

Inhoud

Nazorg na een CVA: inleiding	3
Contactmomenten en afspraken	4
Datum afspraak CVA nazorg poli	4
Vorbereiding telefonisch consult	4
Zelf telefonische afspraak maken met CVA nazorg verpleegkundige	4
Met wie neemt u contact op als u vragen heeft?	4
Wanneer belt u de huisarts?	4
Wanneer belt u 112?	4
Informatie over een CVA	5
Wat is een CVA?	5
Herseninfarct	5
Hersenbloeding	5
Gevolgen van een CVA	6
De zichtbare en onzichtbare gevolgen	6
Fasen van herstel	6
Leefstijladviezen na een CVA	7
Blijf in beweging	8
Sporten	8
Tip voor uw naasten	9
Thuis hulp nodig?	10
Fysiotherapie	10
Ergotherapie	10
Logopedie	11
Psychische ondersteuning	11
Hulp bij het huishouden	12
Hulpmiddelen	12
Veel gestelde vragen	13
Kan ik opnieuw een CVA krijgen?	13
Wat zijn de risicofactoren van een CVA?	13
Mag ik autorijden na een CVA?	13
Ik heb hoofdpijn en ben moe, wat kan ik doen?	14
Mijn gedrag en emoties zijn anders dan voor mijn ziekenhuisopname, hoe komt dit?	14
Mag ik werken?	15
Hoe kom ik in contact met mensen die ook een CVA hebben gehad?	15
Handige websites	16

Nazorg na een CVA: inleiding

U heeft een CVA gehad, in de volksmond wordt dit ook wel een beroerte genoemd. In deze folder gebruiken we de term CVA. Voor uw CVA bent u behandeld in het CWZ. Nu u weer thuis bent, kan het zijn dat het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten anders gaat dan dat u van u zelf gewend bent. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten als: douchen, boodschappen doen, fietsen maar ook het uitvoeren van uw hobby of telefoneren. Activiteiten kunnen meer energie van u kosten dan voorheen. Ook kan uw karakter, stemming of humeur veranderd zijn. De gevolgen van het CVA worden vaak pas duidelijk wanneer u thuis bent omdat u hier meer uitgedaagd wordt.

Goede nazorg is dan van grote waarde, wij horen graag hoe het met u gaat en willen u daarbij op weg helpen. In deze folder vindt u informatie over de nazorg die wij als CWZ aanbieden.

Goed om te weten

Op de website www.cwz.nl/cvanazorg kunt u filmpjes zien waarin verschillende zorgverleners uit CWZ informatie, adviezen en handvatten geven om uw leven zo goed als kan weer op te pakken nu u thuis bent.



Contactmomenten en afspraken

Datum afspraak CVA nazorg poli

Telefonisch consult met CVA nazorg verpleegkundige, het zou fijn zijn als er iemand van uw naasten of uit uw omgeving aanwezig kan zijn bij het telefonische gesprek;

Op tussen uur en uur

Vorbereiding telefonisch consult

Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de telefonische afspraak kunt u alvast nadenken over onderstaande vragen:

- Heeft u uw leven weer op kunnen pakken zoals voor het CVA?
- Welke restklachten heeft u nog na het CVA? Denk hierbij aan vermoeidheid, pijn, concentratieproblemen, stemmingswisselingen, last van uw arm of been, spraak of slikken.
- Bent u angstig?
- Als u werkte voor uw CVA, bent u dan weer begonnen met werken?
- Is het voor u helemaal duidelijk wat u doorgemaakt heeft? Heeft u nog behoefte aan extra uitleg hierover?
- Zijn er dingen die u voor het CVA kon en nu niet meer lukken?

Na afloop van het telefonisch consult besluit u samen met de verpleegkundige of een vervolgggesprek nodig is. Het telefonisch consult duurt zo'n 15 tot 30 minuten.

Zelf telefonische afspraak maken met CVA nazorg verpleegkundige

Tot 6 maanden na uw opname kunt u zelf een telefonische afspraak inplannen met onze CVA nazorg verpleegkundige.

Wilt u daar gebruik van maken? Bel dan onze secretaresse, 024 365 78 90. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 15.00 uur.

Met wie neemt u contact op als u vragen heeft?

Heeft u de eerste 3 dagen nadat u thuis bent gekomen uit het ziekenhuis nog vragen over de opname? Bel dan naar onze verpleegafdeling op telefoonnummer: 024 365 78 90. Wij helpen u graag verder.

Wanneer belt u de huisarts?

Heeft u vragen over uw functioneren, medicijngebruik of verwijzingen naar andere therapieën? Neem dan contact op met uw huisarts. Op het moment dat u ontslagen wordt uit het ziekenhuis, sturen wij een brief naar uw huisarts om de zorg goed over te dragen. Diezelfde brief krijgt u zelf ook mee.

Wanneer belt u 112?

Heeft u opnieuw dezelfde klachten waarvoor u werd opgenomen? Of heeft u andere neurologische klachten zoals het niet meer of slechter kunnen spreken, zien, bewegen van arm of been, een scheef gezicht of een veranderd gevoel in gezicht, arm of been? Wacht dan eerst 5 à 10 minuten, zijn de klachten dan nog niet weg? Bel dan direct 112. Dit kan namelijk wijzen op een nieuw CVA.

Zijn de klachten wel weggetrokken? Neem dan contact op met uw huisarts.

Informatie over een CVA

Wat is een CVA?

Een CVA (cerebrovasculair accident) is letterlijk een 'ongeluk van de bloedvaten in de hersenen'. Bij zo'n ongeluk gaat er iets mis met de bloedvoorziening naar de hersenen. Een CVA is een hersenaandoening die enorme gevolgen kan hebben voor u als patiënt en voor uw familie. Vaak is er blijvende schade en heeft u als patiënt hulp nodig van anderen.

CVA is de verzamelnaam voor een herseninfarct en een hersenbloeding.

Herseninfarct

Bij de meeste patiënten gaat het bij een CVA om een herseninfarct. Een heel systeem van (kleine) slagaders zorgt ervoor dat zuurstofrijk bloed in alle delen van de hersenen komt. Bij een herseninfarct raakt zo'n slagader in de hersenen vernauwd of verstopt. Dit komt vaak door slagaderverkalking.

Slagaderverkalking komt vooral voor bij ouderen. Waarschijnlijk spelen een ongezonde manier van leven en erfelijke aanleg ook een rol. Bij het verkalken van de slagaderen hopen vetachtige stoffen zoals cholesterol zich op in de vaatwand. Hierdoor slijbt de slagader dicht. Ook raakt de wand beschadigd. Daar kunnen zich bloedstolsels aan vast hechten. Een stukje van dit stolsel kan losraken en een kleinere slagader verderop in de hersenen blokkeren (embolie). Het hersengebied dat achter de verstopping ligt, krijgt zo niet voldoende zuurstof. Als dit zuurstoftekort te lang duurt, sterft er hersenweefsel af. Daarom is het belangrijk dat er snel iets gebeurt.

Hersenbloeding

Bij een hersenbloeding scheurt er een bloedvat. Hierdoor kan er bloed in en rondom de hersenen stromen. Het bloed drukt een deel van het hersenweefsel weg. Dit raakt hierdoor beschadigd. Zwakke plekken in de wand van het bloedvat kunnen ontstaan door bijvoorbeeld een hoge bloeddruk en slagaderverkalking. Zo'n zwakke plek kan ook uitgroeien tot een uitstulping, een aneurysma. Aneurysma's hebben een dunne wand in het bloedvat en daardoor een grotere kans om te scheuren.

Gevolgen van een CVA

De gevolgen van een CVA verschillen van persoon tot persoon. Het hangt af van welk deel van de hersenen beschadigd is en hoe groot het beschadigde deel is. Maar het kan ook afhangen van uw gezondheid, uw conditie en leeftijd. De gevolgen van een CVA delen we vaak op in de zichtbare en onzichtbare gevolgen.

De zichtbare gevolgen

- Verlamming of krachtsverlies in gezicht, romp, armen en/ of benen
- Onduidelijk spreken
- Moeite hebben om op de juiste woorden te komen
- Moeite hebben met het begrijpen van taal
- Slikproblemen
- Evenwichtsproblemen
- Coördinatieproblemen: problemen met het uitvoeren van bewegingen
- Gevoelstoornissen in gezicht, romp, armen en/ of benen
- Uitval van een deel van het gezichtsveld
- Incontinentie

De onzichtbare gevolgen

- Vermoeidheid
- Verandering in het denken (aandacht, geheugen, leervermogen, waarneming, informatieverwerking, ziekte inzicht en concentratieproblemen)
- Waarneming
- Verminderde flexibiliteit
- Plannen en organiseren
- Verandering van gedrag en/ of emotie
- Veranderingen in seksualiteit en intimiteit

Fasen van herstel

Herstel verloopt bij iedereen anders en in een ander tempo. Daarom is het moeilijk te voorspellen hoever iemand weer herstelt. Het herstel wordt beïnvloed door:

- Ernst van het letsel: hoe groter de beschadiging is, hoe kleiner de kans op volledig herstel.
- Leeftijd: jongere mensen herstellen vaak sneller en houden doorgaans minder klachten over dan oudere mensen.
- Als iemand al eerder hersenletsel heeft opgelopen, dan komen de oude, nog bestaande klachten vaak sterker naar voren. Ze stapelen zich als het ware op.

Eerste maanden

In deze periode vindt de lichamelijke genezing plaats, dit herstel gaat het snelst. De zwelling in de hersenen neemt af en dood weefsel wordt langzaam opgeruimd.

Na zes maanden

Er is nog steeds sprake van herstel maar het gaat nu minder snel en met kleinere stappen.

Eén tot twee jaar

Het duurt meestal 1 tot 2 jaar om met zekerheid vast te stellen wat de blijvende gevolgen zijn. Daarna kan er nog sprake zijn van vooruitgang. Dit is meestal het gevolg van beter leren omgaan met de overgebleven klachten.

Leefstijladviezen na een CVA

Een gezonde leefstijl kan u helpen de kans op een herhaling van een CVA te beperken. Roken, overgewicht, ongezond en onregelmatig eten en overmatig alcoholgebruik verhogen namelijk het risico op een (nieuw) CVA. Gezond eten heeft invloed op verschillende risicofactoren van een CVA. Onderstaande adviezen kunnen u hierbij helpen:

- Stoppen met roken.
- Gezond gewicht (18-69 jaar: BMI tussen 18,5 en 25. Ouder dan 70 jaar: BMI tussen 22 en 28). Wilt u zelf uw BMI berekenen? Kijk op: <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bmi>
- Zorg goed voor uw cholesterol. Bij een te hoog cholesterol is bijna altijd het LDL-gehalte (het 'slechte' cholesterol) verhoogd. Door het verlagen van het LDL-gehalte en het verhogen van het HDL-gehalte (het 'goede cholesterol') houdt u uw hart en vaten gezonder.
 - Kies voor minder vet en vervang verzadigd vet door onverzadigd vet.
 - Neem voldoende vezels door volkoren producten/rauwkost en peulvruchten te kiezen (zie hieronder bij 'eet gezond')
 - Eet elke dag een handje ongezoeten noten (20-25 gram)
 - Drink elke dag 3 kopjes zwarte of groene thee
 - Vervang ongefilterde koffie (kookkoffie en koffie uit een cafetière) door gefilterde koffie. Neem vanwege de cafeïne niet meer dan 5 kopjes koffie per dag.
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/welke-koffie-kan-ik-het-beste-dinken.aspx>
 - Zorg voor voldoende beweging.
<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx#blokvoedingsadvies-bij-hoog-cholesterol>
- Eet gezond volgens de schijf van vijf:
 - Kies voor producten laag in verzadigd vet,
 - zoals vis (bijv. kabeljauw/zalm), magere vleessoorten (bijv. kipfilet, mager rundvlees, varkenshaas),
 - vegetarische opties zoals peulvruchten, tofu, tempeh of ei,
 - mager of halfvolle zuivelproducten
 - zachte/vloeibare oliën of bak- en braadproducten (m.u.v. kokosolie).
 - Voeg geen zout toe bij het koken, de volgende websites geven tips voor het koken met kruiden: <https://nierstichting.nl/kruidenwijzer/producten/>, www.spicewise.nu/
 - Eet minimaal 250 gram groente en 200 gram fruit per dag.
 - Kies volkoren graanproducten (volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren brood)
 - Kies minimaal één keer per week peulvruchten
 - Eet één tot twee keer per week (vette) vis
 - Kijk voor voedingstips op: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
 - Gebruik de app 'kies ik gezond?' als hulpmiddel voor het maken van gezondere keuzes <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond.aspx>
 - Minimaliseer alcoholgebruik. Bij voorkeur géén en anders maximaal één glas per dag, maar let op: ook 1 glas alcohol per dag is schadelijk voor de gezondheid.

- Zorg voor voldoende ontspanning.

Blijf in beweging

- Beweeg tenminste 5x per week gedurende 30 minuten matig-intensief, denk aan wandelen of fietsen. Doe daarnaast 2x per week spier- en botversterkende activiteiten. Denk aan hardlopen, medisch sporten, fitness, bootcamp.

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen
om **gezond** te blijven?

Volwassenen
en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.




2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.


Hoe intensief beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!


Licht intensief





Matig intensief





Zwaar intensief



























Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!



Bron: allesoversport.nl

Sporten

- Inspanning is goed. Kijk wel of u dit lichamelijk en geestelijk aankunt. Het is verstandig om rustig aan te beginnen met bewegen en sporten.

Tip voor uw naasten

Bedenk als naaste dat iemand beter even zelf een kopje koffie kan halen, dan dat u dit voor hem/haar doet. Het is erg verleidelijk om kleine dingen van iemand over te nemen, maar het is juist beter voor het herstel wanneer alle handelingen, hoe klein ook, zelf gedaan worden. Probeer dit als naaste dan ook te stimuleren.

Thuis hulp nodig?

Fysiotherapie

Vaak is in het ziekenhuis al een fysiotherapeut bij u langs geweest. Zodra u uit bed mag, gaat de fysiotherapeut dagelijks met u oefenen als dit kan. Het **doel van de behandeling** is dat u leert om allerlei dagelijkse activiteiten weer zelf te doen. Intensief oefenen in deze periode is noodzakelijk, soms meerdere keren per dag. Daarbij wordt vaak gebruik gemaakt van hulpmiddelen zoals:

- Looprek
- Wandelstok
- Beugel

Uw fysiotherapeut leert u hoe u deze hulpmiddelen goed kunt gebruiken.

Als u problemen heeft met uw dagelijkse activiteiten, dan is het zeker aan te raden om na uw ontslag uit het ziekenhuis contact op te nemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Het kan zijn dat u hiervoor al een verwijzing heeft meegekregen vanuit het ziekenhuis. Als dit niet zo is, dan kunt u een verwijzing aan uw huisarts vragen.

Fysiotherapiepraktijken met ervaring met CVA-patiënten:

www.cvanetwerknijmegen.nl/adressen.php

Ergotherapie

Het kan zijn dat u in het ziekenhuis al ergotherapie heeft gehad. De ergotherapeut brengt uw functioneren na het CVA in kaart. Als u weer naar huis gaat, kan het zijn dat de behandeling door uw ergotherapeut nog niet is afgerond. In de thuissituatie bekijkt de ergotherapeut samen met u wat uw hulpvraag is en welke therapiedoelen hieraan gekoppeld kunnen worden.

U kunt bij de ergotherapeut terecht voor alle dagelijkse en betekenisvolle activiteiten en handelingen. Dit kan onder andere zijn bij:

- Zelfzorg en huishouden
- Verplaatsen binnenshuis
- Verplaatsen buitenshuis (*mogelijkheden om te oefenen met aangepaste fiets of scootmobiel*)
- Belasting en belastbaarheid
- Arm hand functie training
- Ontspanning en sociale activiteiten
- Sociale omgeving en naasten

Waar vindt u een ergotherapeut?

Als u in CWZ opgenomen bent geweest en u heeft contact gehad met de ergotherapeut, dan kan het zo zijn dat de ergotherapeut u een verwijzing heeft meegegeven. In dat geval neemt u zelf contact op met een ergotherapiepraktijk bij u in de buurt. Is dit niet het geval, dan kan er een ergotherapeut ingeschakeld worden via uw huisarts. Vraag uw huisarts met welke ergotherapeut in uw regio wordt samengewerkt. U kunt ook direct een ergotherapeut benaderen.

U kunt een ergotherapeut zoeken via internet (zoek op ergotherapeut en uw plaatsnaam), via de zorgverzekeraar of via de beroepsvereniging Ergotherapie: www.ergotherapie.nl

Logopedie

Door een CVA kunt u onder andere meer moeite hebben met slikken of communiceren.

Het kan zijn dat het u niet direct is opgevallen dat u hier last van heeft, maar dat u of uw omgeving dit pas thuis opmerkt. Dit zijn problemen die een logopedist kan onderzoeken en behandelen. Zo leert u om weer zo communicatief mogelijk te worden en kan het slikken verbeteren.

Logopedie kan bij u thuis of in de buurt plaatsvinden. U kunt uw huisarts vragen welke praktijk zij adviseren en zelf een logopediepraktijk benaderen. U kunt een logopedist zoeken via internet (zoek op logopedist en uw plaatsnaam), via de zorgverzekeraar of via de Nederlandse vereniging voor Logopedie en Foniatrie: www.logopedie.nl

Bij welke veranderingen kun je bij een logopedist terecht?

- Aangezichtspieren; verminderd bewegen van mond, wang, ogen, wenkbrauwen.
- Kauwen en slikken; hoesten/kuchen/keelschrapen tijdens het eten of drinken, gevoel dat het eten blijft hangen in de mond of keel.
- Spraak; uitspreken van bepaalde klanken/woorden, haperen, verandering van stem/adem/intonatie.
- Taal; zoeken naar woorden, langer nadenken voor het praten, moeite met volgen van gesprekken of zelf bij het onderwerp blijven, voeren van telefoongesprekken, schrijven van de juiste woorden of begrijpend lezen.

Psychische ondersteuning

Psychische klachten komen veel voor na een CVA. U kunt zich somber voelen of depressief. U kunt last hebben van angst, niks meer doen en nauwelijks reageren op uw omgeving.

Voor uw herstel is zoals eerder benoemd oefenen belangrijk. Dit gaat beter als u zich goed voelt.

Merkt u dat uw emoties en gedrag veranderd zijn? Of misschien merkt u het zelf niet, maar mensen in uw omgeving wel? Bespreek dit met uw huisarts. U kunt laten testen of er inderdaad iets veranderd is. Vaak is behandeling of begeleiding mogelijk, zoals:

- Begeleiding van het maatschappelijk werk, ook voor uw naasten
- Gesprekken met een psycholoog
- Medicijnen, bijvoorbeeld bij somberheid of problemen met controle en beheersing

Bijna alle huisartspraktijken hebben praktijkondersteuners. Dit is iemand met kennis van en ervaring in de geestelijke gezondheidszorg. Voor veel mensen is het prettig om niet (meteen) doorverwezen te worden naar een psycholoog. De praktijkondersteuner bespreekt samen met u uw klachten en vragen. Het is ook mogelijk om over de geschiedenis van uw klachten te praten en over wat u geprobeerd heeft om van uw klachten af te komen.

De praktijkondersteuner heeft een beroepsgeheim. Dat betekent dat hij of zij niet met anderen praat over de zaken die u vertelt.

U hoeft voor de gesprekken met de praktijkondersteuner niet te betalen. De kosten worden vergoed door de basisverzekering. Uw eigen risico wordt niet aangesproken, omdat de zorg onder huisartsenzorg valt.

Diëtetiek

Het kan zijn dat u in het ziekenhuis al adviezen van een diëtist heeft gekregen.

Bij problemen met slikken komt de logopedist langs en geeft de diëtist op advies van de logopedist passende voedingsadviezen. Het kan zijn dat u thuis klachten krijgt met eten en drinken of dat u ongemerkt en onbedoeld afvalt. Oorzaken kunnen zijn:

- een verminderde eetlust
- minder trek of zin hebben in eten of drinken
- vergeten te eten of te drinken
- eten smaakt /ruikt anders dan voorheen of minder of de smaak en geur zijn helemaal weg
- zelf eten koken / klaarmaken en boodschappen doen lukt (tijdelijk) niet

https://www.cwz.nl/fileadmin/user_upload/Di%C3%ABtetiiek/Document/G963.pdf

Waar vindt u een diëtist?

Een diëtist in uw eigen woonomgeving kan u hierbij helpen. U kunt uw huisarts vragen welke praktijk zij adviseren. U kunt ook zelf een diëtist in de buurt vinden via internet door te zoeken op 'diëtist' en uw 'plaatsnaam' of via de site van de Nederlandse vereniging voor diëtisten (NVD) nvdietist.nl onder 'vind een diëtist' op de startpagina. Voor een diëtist in regio Nijmegen kijkt u op <https://dietist-regio-nijmegen.nl/waar-vindt-u-ons>. Een verwijzing naar de diëtist eerste lijn is niet nodig.

Hulp bij het huishouden

Heeft u behoefte aan hulp bij de huishoudelijke taken? Dan kunt u vrijblijvend bij het loket van de wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) van uw gemeente een gesprek aanvragen. Zij kunnen u verder helpen en beoordelen of u recht heeft op ondersteuning. Neem hiervoor contact op met uw gemeente.

Hulpmiddelen

Heeft u specifieke hulpmiddelen nodig voor thuis? U kunt terecht bij:

- Medipoint: www.medipoint.nl/home
- Vigro: www.vegro.nl/

Veel gestelde vragen

Kan ik opnieuw een CVA krijgen?

Ja, dat kan. Maar door de risicofactoren te controleren en daar waar het kan te behandelen, wordt de kans verkleind. Personen die al een CVA hebben gehad, hebben meer kans op een tweede.

Wat zijn de risicofactoren van een CVA?

Om een nieuw CVA te voorkomen, is het belangrijk deze factoren in kaart te brengen en te behandelen.

- Aan sommige risicofactoren valt niets te veranderen: leeftijd (ouder dan 50 jaar voor mannen/60 jaar voor vrouwen), geslacht (mannen), erfelijkheid en eerder doorgemaakte van hart- en vaatziekten.
- Toch zijn er ook risicofactoren waar wel iets aangedaan kan worden, denk hierbij aan roken, hoge bloeddruk, diabetes, te hoog cholesterol, overgewicht of zwaarlijvigheid en gebrek aan lichaamsbeweging.

Mag ik autorijden na een CVA?

Als u een CVA heeft gehad zonder restverschijnselen die van invloed zijn op de rijgeschiktheid, dan mag u twee weken niet autorijden. Na deze twee weken mag u weer autorijden.

Als u een CVA heeft doorgemaakt met lichamelijke en/of geestelijke restverschijnselen waar u langer dan twee weken last van heeft gehad, mag u in ieder geval drie maanden niet autorijden. Na deze drie maanden moet u een zogenaamde 'Eigen verklaring' ophalen bij het gemeentehuis. Deze moet u invullen en opsturen naar het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR).

Uw behandelaar kan u vertellen welke regels voor u van toepassing zijn.

- Het CBR onderzoekt of u weer veilig kunt rijden. Uw behandelend neuroloog is *niet* degene die u weer toestemming mag geven voor het autorijden. Hij of zij zal ook *niet* de verklaring voor het CBR voor u invullen.
- Voor meer informatie en de wettelijke rijgeschiktheidsregels verwijzen wij u naar de [website van het CBR](#).

Ik heb hoofdpijn en ben moe, wat kan ik doen?

Hoofdpijn is meestal een signaal dat u te veel hooi op uw vork neemt. Ook vermoeidheid is vaak een teken dat u uw de grens heeft bereikt. Het zijn klachten die juist kunnen optreden bij activiteiten die voorheen niet vermoeiend waren, zoals lezen, tv kijken, een gesprek voeren of autorijden. Neem deze klachten serieus. Als u te vaak over uw grens gaat, houden de klachten langer aan en zal de herstelperiode langer duren. Als u hoofdpijn voelt aankomen, hoeft u niet meteen een pijnstillertje te nemen, in eerste instantie is het verstandig rust te houden. Mocht dat niet werken dan kunt u rust combineren met een pijnstillertje. Houden de klachten aan of worden ze erger, bespreek dit dan met uw huisarts.

Vermoeidheid kan te maken hebben met het eerste herstel en het feit dat er in de hersenen iets is gebeurd. Het lichaam heeft energie nodig voor dat dit herstel en dat kan leiden tot vermoeidheid.

Een andere oorzaak is dat door de beschadiging in de hersenen de informatie trager wordt verwerkt. Hierdoor kan het al extra energie kosten om deel te nemen aan een gesprek, het volgen van een tv-programma of het lezen van een boek.

Een gevolg kan ook zijn dat prikkels te sterk binnenkomen omdat de hersenen door de beschadiging dit niet meer goed kunnen filteren. Het kan bijvoorbeeld gaan om geluiden, kleuren of fel licht. Doordat het verwerken van deze prikkels niet meer goed verloopt kan het stressniveau stijgen en daardoor ook de klachten van vermoeidheid doen toenemen.

Soms lukt het niet om handelingen uit te voeren door bijvoorbeeld verlamingsverschijnselen aan de arm, hand en/of been. Vaak moeten handelingen visueel (door te kijken) gecontroleerd worden. Ook dit kost extra energie. Niet iedereen heeft in de gaten dat hij/zij vermoeid is. Daardoor gaat iemand soms te lang door, waardoor er een risico op overbelasting ontstaat.

Bespreek uw vermoeidheidsklachten met uw huisarts. Er kan dan samen met u gekeken worden wat de beste aanpak is voor deze klachten.

Mijn gedrag en emoties zijn anders dan voor mijn ziekenhuisopname, hoe komt dit?

Sommige patiënten die een CVA hebben gehad reageren net na het CVA anders dan ze gewend zijn op (emotionele) gebeurtenissen. Hun reactie is heftiger omdat ze gevoelens minder in de hand hebben en ze soms minder prikkels om zich heen kunnen verdragen. Daardoor zijn ze sneller geïrriteerd.

Ook zijn er mensen die impulsiever en agressiever reageren of vloeken, terwijl ze dit vroeger nooit deden. Anderen zijn juist passiever, initiatief lozer en negatiever dan voorheen. En weer anderen zijn sneller geëmotioneerd en huilen of lachen veel sneller dan normaal. Ook worden sommige mensen na een CVA als egoïstischer en meer op zichzelf gericht ervaren door hun omgeving. Ze hebben minder aandacht voor hun omgeving of partner. Maar ook het verlies van zelfstandigheid, zelfredzaamheid en het niet voor vol worden aangezien, kan frustraties, woede-uitbarstingen en gevoelens van machteloosheid en depressiviteit oproepen. Er wordt ook wel gezegd: 'het lijkt alsof mijn partner/mijn vader een ander karakter heeft gekregen vergeleken met vroeger'.

Al deze reacties zijn een gevolg van de beschadiging die in de hersenen is ontstaan en/of doordat het leven ineens op de kop kan staan.

Mag ik werken?

In principe is er geen bezwaar om te gaan werken. Veel mensen hebben echter tijd nodig om te verwerken wat er is gebeurd en om te kunnen gaan met eventuele beperkingen. Overleg daarom met de Arbo arts over een rustige opbouw van uw werkzaamheden.

Veel mensen gaan na een CVA weer aan het werk, zo nodig met aanpassingen op het werk.

De kans dat u weer kunt werken is het grootst als:

- Uw spierkracht normaal is
- U zelfstandig kunt lopen
- Uw denken (geheugen, concentratie enzovoort) normaal is
- U bureauwerk doet
- Uw werkgever en bijvoorbeeld de arbodienst goed meewerken aan uw re-integratie

Als u snel afgeleid bent of vergeetachtiger bent geworden, kan dat problemen geven op het werk. Taken plannen en snel werken zijn vaak lastiger dan voor het CVA. Ook uw gedrag kan anders zijn. Dat maakt de samenwerking met collega's misschien moeilijker. In het begin is er vaak veel begrip van collega's, maar bij blijvende klachten vermindert dat vaak. Een goede begeleiding van die collega's is van belang om succesvol aan het werk te blijven. Hiervoor kan een ergotherapeut naar het werk komen.

U krijgt begeleiding van de bedrijfsarts. De bedrijfsarts bekijkt met u welke aanpassingen er nodig zijn op uw werk. Enkele voorbeelden:

- Flexibele werktijden
- Afspraken om langere rustpauzes te mogen nemen
- Werken in een rustige kamer waardoor u minder wordt afgeleid

Zo nodig krijgt u ook begeleiding van een organisatie die mensen met hersenletsel weer aan het werk helpt.

Hoe kom ik in contact met mensen die ook een CVA hebben gehad?

Het organiseren van contacten tussen lotgenoten is één van de kerntaken van **Patiëntenvereniging hersenletsel.nl**. Ze organiseren verschillende soorten bijeenkomsten in 11 regio's. Deze variëren van informatieve avonden met gastsprekers tot samen met lotgenoten een drankje drinken in een (NAH-) café. Daarnaast organiseren ze uitjes, lunches, schildergroepen enzovoort voor lotgenoten. In steeds meer regio's organiseren ze bijeenkomsten speciaal bedoeld voor jongeren. En in een aantal regio's zijn er Familiedagen voor mensen met NAH, hun familie en vrienden. Kinderen zijn daar ook welkom. www.hersenletsel.nl/

Handige websites

Hersenstichting

www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/beroerte/

Hartstichting

www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/beroerte

www.hartstichting.nl 'Een beroerte en dan' *Uitgave NHS*

'Goede zorg na een CVA/TIA' Informatie voor patiënten en hun naasten

www.kennisnetwerkcva.nl

Harteraad

www.harteraad.nl