

## Verklein kans op herhaling TIA/beroerte

### Inleiding

U heeft een TIA (voorbijgaande beroerte) of een beroerte (herseneninfarct 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.

### 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 behulp van 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
- Regelmatig voor controle bij uw huisarts langs

### Medicijnen

De meest voorgeschreven medicatie bij een TIA en herseneninfarct bestaat uit een combinatie van bloedverdunners, bloeddruktabletten en cholesterolverlagende tabletten.

Bij een hersenenbloeding worden meestal bloeddruktabletten 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](http://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. Hulp bij het stoppen met roken vindt u onder meer bij Stichting Stivoro: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

Meer informatie vindt u in de brochure 'Uitdrukkelijk voor rokers' van de Nederlandse Hartstichting.

### **Drinken van alcohol**

U kunt met een gerust hart 1 of 2 glazen alcohol per dag drinken. Maar 3 glazen per dag is 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. En te veel zout verhoogt de bloeddruk, wat de kans vergroot op hart- en vaatziekten.

Wees dus zuinig met verzadigde vetten en zout.

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 per dag: water, thee, koffie, (ongezoet) vruchtensap, halfvolle melkproducten en soep.
- 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.


Meer informatie over vermoeidheid vindt u in de folder 'Leven met vermoeidheid' van de Nederlandse CVA-vereniging.

Deze folder is te downloaden op: [www.cva-samenverder.nl](http://www.cva-samenverder.nl)

### **Bewegen**

Voldoende lichaamsbeweging is gezond: minimaal 30 minuten per dag een stukje wandelen of fietsen is voldoende. Dit hoeft niet aaneengesloten, maar 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.

### **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.


Het blijft belangrijk met elkaar te blijven praten over uw gevoelens. Ook uw partner kan daar behoefte aan hebben. Voor meer informatie kunt u terecht bij de stichting 'Handicap en seksualiteit': [www.deschildpad.nl](http://www.deschildpad.nl), telefoonnummer: (043) 325 7875.

### **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](http://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 en onduidelijke spraak. Noteer het tijdstip waarop de klachten zijn begonnen en bel direct uw huisarts of 112: tijdverlies is hersenverlies.

### **Vragen**

Mocht u nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met de CVA-verpleegkundige. U kunt haar bellen op maandag tot en met donderdag tussen 8.30 en 13.30 uur: (070) 210 3709.

### **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](http://www.hartstichting.nl)
- [www.cva-samenverder.nl](http://www.cva-samenverder.nl)
- [www.mee.nl](http://www.mee.nl)
- [www.deschildpad.nl](http://www.deschildpad.nl)
- [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)
- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.afasiecentrum.nl](http://www.afasiecentrum.nl)
- [www.afasie.nl](http://www.afasie.nl)
- [www.cerebraal.nl](http://www.cerebraal.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.





Een overzicht van diverse folders nog eens op een rijtje:

*Publicaties van De Nederlandse Hartstichting*

*Informatielijn: 0800 300 0 300*

- Een beroerte, en dan?
- TIA, een voorbijgaande beroerte
- Heb hart voor je hoofd
- Bewegen doet wonderen
- Te hoog cholesterol
- Hoge bloeddruk
- Uitdrukkelijk voor rokers
- Overgewicht
- Koken naar hartelust
- Medicijnen en hart- en vaatziekten
- Vrouwen en hart- en vaatziekten

*Publicaties van de Nederlandse CVA-vereniging*

*Telefoon: (030) 6594650*

- Na een beroerte, hoe verder
- De onzichtbare gevolgen
- Leven met vermoeidheid
- Het blijft je vader of moeder
- Ongevraagd een ander leven
- Ontmoetings- en themadagen

*Publicaties van de stichting Afasie Nederland*

*Telefoon: (026) 3512512*

- Afasie is erger dan u denkt
- Afasie, u kunt er beter over praten
- Omgaan met het taal-zakboek
- Richtlijnen voor communicatie

*Publicaties van de Nederlandse Hersenstichting*

*Telefoon: (070) 3604816*

- Beroerte
- TIA
- Hersenen en bewegen
- Hersenen en voeding



*Publicaties van de Vereniging Cerebraal (niet aangeboren hersenletsel)*

*Telefoon: (030) 2964469*

- De partner
- Terugkeer

---

HagaZiekenhuis  
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 MJ Den Haag  
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

H09.034-01

