



Patiënteninformatie

Maatregelen om een (nieuwe) beroerte te voorkomen

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding	3
Even opfrissen	4
Risicofactoren	5
Niet beïnvloedbare risicofactoren	5
Beïnvloedbare risicofactoren	5
Kans op een beroerte verkleinen.....	6
Maatregelen die u zelf kan nemen	6
Rookstop.....	6
Lichaamsbeweging en een gezond gewicht	6
Voeding.....	7
Streef naar een gezond gewicht.....	8
Alcohol	9
Medicamenteuze behandeling	9
Tips en adviezen voor de omgeving	10
Tot slot	11
Wie contacteren bij vragen of problemen?	11
Persoonlijke notities/ vragen	11

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over hoe u en uw familie maatregelen kunnen nemen in het dagelijks leven, om het ontstaan van een beroerte aanzienlijk te verminderen of te voorkomen.

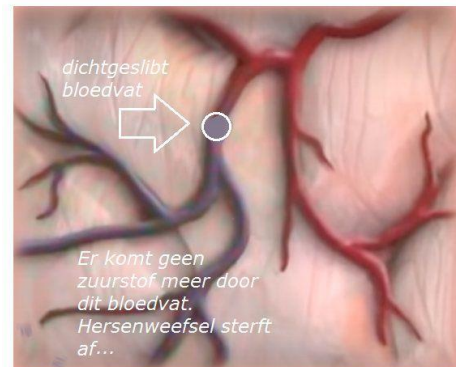
Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Even opfrissen

Een cerebrovasculair accident (CVA), in de volksmond beter gekend als beroerte, is een aandoening in de hersenen waarbij een deel van de hersenen gedurende een tijd geen bloed- en zuurstoftoevoer krijgt. Hierdoor sterft er weefsel af en gaan er hersenfuncties verloren.

Een beroerte (CVA) kan ontstaan door:

- het dichtslippen van een ader (zie tekening hiernaast)
- een bloedstolsel dat het bloedvat afsluit (een herseninfarct)
- doordat een bloedvat scheurt en er zo bloed in de hersenen terecht komt (een hersenbloeding, zie tekeningen hieronder)



Een Recidief CVA wil zeggen dat u een terugkerend herseninfarct (door afsluiten bloedvat) of hersenbloeding (scheuren van een bloedvat) heeft.



Risicofactoren

Een beroerte kan u nooit volledig voorkomen. U kan wel de kans op het ontstaan van een beroerte verkleinen. Daarom is het belangrijk om te weten welke de beïnvloedbare en de niet beïnvloedbare risicofactoren zijn.

Niet beïnvloedbare risicofactoren

- Leeftijd: hoe ouder men wordt hoe hoger de kans is op het ontstaan van een CVA
- Geslacht: mannen hebben meer kans op een beroerte dan vrouwen
- Familiale belasting: wanneer beroertes vaker voorkomen in uw familie, heeft u zelf ook meer kans op het ontstaan van een CVA

Beïnvloedbare risicofactoren

- Hoge bloeddruk
- Diabetes (suikerziekte)
- Hart en vaatziekten
- Te hoog cholesterolgehalte
- Roken
- Obesitas of overgewicht
- Te weinig lichaamsbeweging
- Overmatig alcohol gebruik

Kans op een beroerte verkleinen

Personen die al een beroerte hebben gehad, hebben meer kans op een tweede. Toch is het mogelijk om de kans op een nieuwe beroerte te verminderen (echt helemaal voorkomen kan helaas niet), dit kan door:

- Maatregelen die u zelf kan nemen
- Medicamenteuze behandeling

Maatregelen die u zelf kan nemen

Door in het dagelijks leven kleine aanpassingen aan te brengen in uw leefgewoonten kan u zelf de kans op het ontstaan van een beroerte verminderen.

Dit kan u doen door een gezonde levensstijl aan te nemen:

Rookstop

Of u nu veel of weinig rookt, tabak houdt altijd een risico in. Roken verhoogt het risico op een nieuwe beroerte op verschillende manieren. Het maakt uw bloed dikker, wat maakt dat bloedstolsels zich sneller kunnen vormen. Roken zorgt er ook voor dat de hoeveelheid plaque in de slagaders verhoogt, wat ervoor zorgt dat het bloedvat sneller dichtslibt. Volledig stoppen met roken is het enige dat helpt.

De tabakoloog kan u helpen om te stoppen met roken. Een gepersonaliseerde aanpak verhoogt uw kans op slagen.

U kan hier in het ziekenhuis begeleid worden bij het stoppen met roken. Vraag hier meer info over aan de verpleging of arts.

Lichaamsbeweging en een gezond gewicht

Lichamelijke activiteit lijkt het risico op een CVA te verminderen. Wanneer u niet aan lichaamsbeweging doet, verdubbelt uw kans op een CVA. We bevelen u aan om dagelijks minstens 30 minuten aan lichaamsbeweging te doen.

De bewegingsdriehoek kan u hierbij helpen.

BEWEGINGS DRIEHOEK

Sedentair gedrag of lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken en regelmatig onderbreken



Bewegen aan hoge intensiteit: minstens 75 minuten per week
Verspreid je beweging, bijvoorbeeld telkens 25 minuten op drie dagen. Die 25 minuten hoeft je niet ononderbroken te doen: twee keer minstens 10 minuten per dag is prima!
Bv.: joggen, goed doorzwemmen, stevig fietsen, spitten in de tuin, ...
Daar mag nog een schepje bovenop, met twee maal per week activiteiten om botten en spieren te versterken.

Bewegen aan matige intensiteit: minstens 150 minuten per week
Splits je tijd op, bij voorkeur telkens een halfuurtje op vijf dagen (maar elke dag bewegen is nog beter). Ook dat halfuur mag je spreiden, wat dacht je van 3 keer 10 minuten per dag?
Bv.: stevig wandelen, zwemmen, fietsen, harken in de tuin, ...

Licht intensief bewegen is goed voor je. Let erop om vaak genoeg recht te staan, te wandelen, licht huishoudelijk werk te doen: alles waarbij je niet echt moe wordt, maar ook niet stilzit. Dit doe je bij voorkeur de hele dag door.

gezondleven.be

© Vlaamse overheid / AG Bonaire 2010

Uiteraard moet de lichaamsbeweging worden aangepast aan de blijvende gevolgen van de beroerte en de mogelijkheden van elke persoon.

Naast kinesithérapie zijn er veel andere manieren om te blijven bewegen. Eventueel kan u via de huisarts een verwijzing vragen voor "Bewegen op verwijzing". Meer info vindt u op de website <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>.

Voeding

Evenwichtig eten is cruciaal voor een goede gezondheid. Uw dieet moet gericht zijn op gezond eten, met de voorkeur voor veel:

- Groenten
- Fruit
- Volkorenproducten
- Aardappelen
- Kleine hoeveelheden plantaardig vet

Dit aangevuld met gezonde dierlijke producten zoals:

- Vis
- Gevogelte

- Ei
- Melkproducten
- In mindere mate dierlijke vetten en rood vlees

De sterk bewerkte producten met veel toegevoegde suiker, zouten en/of vetten moet u proberen te beperken en als u ze eet in kleinere porties.

De voedingsdriehoek kan u hierbij helpen.



In principe gelden deze principes voor iedereen. Het kan nodig zijn om een individuele aanpassing te doen. Een diëtist kan u leren evenwichtig te eten afhankelijk van uw risicofactoren. Informeer hierover bij de behandelende arts en de diëtiste.

Streef naar een gezond gewicht.

Obesitas en overgewicht brengen verschillende complicaties met zich mee, waaronder een hoge bloeddruk en diabetes. Deze complicaties verhogen de kans op een beroerte. Enkele kilo's afvallen kan al helpen om de risicofactoren onder controle te houden.

Alcohol

Langdurig gebruik van meer dan vier glazen alcohol per dag verhoogt het risico op hart en vaatziekten. Hierdoor verhoogt dus ook het risico op een (nieuwe) beroerte.

Enkele tips:

- Voor vrouwen niet meer dan 2 standaardglazen per dag
- Voor mannen niet meer dan 3 standaardglazen per dag
- Minstens één alcoholvrije dag per week.

Conclusie: een gezonde voeding, regelmatig bewegen, stoppen met roken en matig alcoholgebruik zijn de meest krachtige veranderingen in uw levensstijl. Ze helpen om het risico op een (nieuwe) beroerte aanzienlijk te verminderen.

Medicamenteuze behandeling

Met behulp van medicatie en door een correcte inname ervan, kan u andere onderliggende risicofactoren onder controle houden.

- Bloedplaatjesremmers: om de vorming van klonters in het bloed tegen te gaan.
- Bloedverdunners bij ritmestoornissen: Door hartritmestoornissen is er een grotere kans dat er in het hart een bloedpropje ontstaat. Om dit te voorkomen krijgt u een bloedverdunner voorgeschreven.
- Antihypertensiva: om een te hoge bloeddruk tegen te gaan.
- Medicatie bij diabetes: om de bloedsuikerspiegel goed onder controle te houden.
- Cholesterolverlagende medicatie: om het teveel aan slechte cholesterol in het bloed te verminderen.

Conclusie: om het risico op een (nieuw) CVA te verminderen, is het belangrijk om:

- een gezonde levensstijl te hebben
- voorgeschreven medicatie correct in te nemen
- regelmatig bij uw huisarts en neuroloog op controle te gaan.

Heb u hierover nog vragen? Wendt u tot de behandelende arts voor meer informatie.

Tips en adviezen voor de omgeving

U kunt iemand die een beroerte heeft doorgemaakt in uw omgeving helpen om betere leef- en eetgewoonten aan te nemen:

- Moedig hem of haar aan te stoppen met roken, gewicht te verliezen of te bewegen. Feliciteer hem of haar wanneer het goed gaat.
- Bied een luisterend oor wanneer hij of zij de moed opgeeft en probeer hem of haar weer te motiveren.
- Doe mee met de patiënt. Ga samen wandelen of fietsen, eet ook gezond als u samenwoont met iemand die een CVA heeft doorgemaakt, enzovoort.
- Herinner de patiënt eraan om medicatie correct in te nemen. Indien nodig kan u helpen bij het innemen of de nodige hulp en hulpmiddelen (vb. medicatiedoos) aanbieden.

Tot slot

Wij hopen dat u aan de hand van deze brochure aan de slag kan gaan. Pas de tips toe in het dagelijks leven om zo de kans op een beroerte aanzienlijk te verminderen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij de behandelend arts.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

SP neuro
AZ Turnhout campus Sint-Elisabeth
Rubenstraat 166
2300 Turnhout
2e verdieping
Tel: 014 40 62 00

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout