



Patiënteninformatie

# Rookstopbegeleiding bij ischemisch cerebrovasculair accident (ICVA)

## Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over rookstopbegeleiding binnen de beroertezorg.

Heeft u nog vragen of is iets niet duidelijk? Aarzel niet om extra uitleg te vragen aan uw arts of verpleegkundige.

## Informatie over rookstopbegeleiding bij patiënten met een ischemisch CVA

### Wat is een ICVA?

Bij een Ischemisch CVA (ofwel een herseninfarct) zorgt een bloedstolsel voor een **afsluiting van een bloedvat in de hersenen**. Een bloedvat kan ook dichtslibben door bijvoorbeeld slagaderverkalking.



Figuur 1



Bron: Nederlandse Hartstichting

*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.*

## De link tussen roken en een ICVA

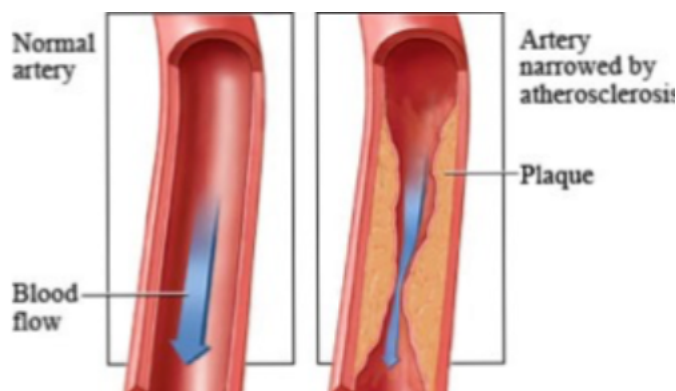
Roken is een belangrijke risicofactor bij een ischemisch CVA.

**Door het roken wordt de binnenwand van de bloedvaten aangetast.** Hierdoor ontstaat er een opbouw van plaques (of aderverkalking) in de aders.

Dit kan leiden tot een vernauwing of het ontstaan van een klont, waardoor het bloedvat in de hersenen volledig kan worden afgesloten. Hierdoor is er een **verminderde toevoer van bloed en dus ook zuurstof**, wat leidt tot schade van het hersenweefsel.

Door de vernauwing van de aders **stijgt de bloeddruk** wat nog een bijkomende belangrijke risico factor is van een ischemisch CVA.

Door roken loopt u ook **risico op een slechter herstel na een herseninfarct**, onder andere omdat ook de collateralen (parallelle bloedvaten) vaak vernauwd zijn.



Mensen die roken hebben vaak een **minder goede longcapaciteit**. Hierdoor zal hun zuurstofpercentage in het bloed lager zijn dan bij mensen die niet roken.

## **Wat kunnen de gevolgen zijn van een ICVA**

De gevolgen zijn afhankelijk van welk bloedvat in de hersenen verstopt is en waar er zuurstoftekort opgetreden is.

Mogelijke gevolgen kunnen zijn:

- Onduidelijk praten en moeite hebben met taal
- Slikproblemen
- Verlamming of krachtverlies in arm en/of been
- Gevoelsstoornissen in arm en/of been
- Uitval van een deel van het gezichtsveld
- Moeite met concentreren en herinneren
- Vermoeidheid
- Incontinentie
- Karakter of aandachts- en geheugenproblemen

## **Traject rond stoppen met roken**

Wanneer u rookt, werkt dit op verschillende gebieden. U wordt best op elk gebied ondersteund tijdens het stoppen:

- Lichamelijk
- Emotioneel
- Gedragmatig

# Behandeling van rookstop begeleiding bij patiënten met een ischemisch CVA

## Hulpmiddelen

Er zijn verschillende hulpmiddelen om u te ondersteunen bij het stoppen met roken. We sommen er enkele voor u op:

- Nicotinepleisters
- Kauwgom
- Neusspray
- Zuigtabletten
- Inhalator

Uit onderzoek blijkt dat de beste resultaten behaald worden wanneer nicotinepleisters gecombineerd worden met nog een nicotine alternatief (zoals kauwgom of zuigtabletten) en ondersteuning door een tabakoloog.

## Hulplijnen

In ons ziekenhuis is er een **tabakologe** die u verdere informatie en ondersteuning kan bieden tijdens het stoppen met roken.

Er is een éénmalige kostprijs van 30 euro (4 euro bij een verhoogde tegemoetkoming) voor het eerste gesprek.

Zij zal bij u langskomen om u te leren kennen en samen met u een plan van aanpak op te starten: waar uw interesses liggen, wat uw gewoontes zijn en hoe u het roken door iets anders zou kunnen vervangen.

Daarnaast bestaat er ook een **tabakolooglijn**. Deze is gratis. U geeft uw telefoonnummer op en de tabakoloog zal u opbellen. Zij zullen ook met u in gesprek gaan om u te leren kennen, wat uw interesses zijn om zo een alternatief te kunnen vinden voor het roken. Zij kunnen telefonisch ook voorschriften opmaken. Hierbij is er wel geen fysiek gesprek.

De tabakoloog ondersteunt u ook binnen de drie gebieden (lichamelijk, emotioneel en gedragsmatig) om op een comfortabel mogelijke manier te stoppen met roken.

## Tips en adviezen

### Tips:

- Zoek een alternatief voor het roken (bijvoorbeeld wandelen, eten, kleuren, lezen, ...).
- Zoek ervaringsdeskundigen/ ex-rokers om erover te praten.
- Combineer nicotinepleisters met een tweede nicotine alternatief
- Zoek iets om u te motiveren (bijvoorbeeld: als ik zoveel geld heb uitgespaard, trakteer ik mezelf op ...).
- Passief roken vergroot ook het risico op een iCVA. Betrek uw directe omgeving mee in het traject rond rookstopbegeleiding.
- Maak het bekend: vertel familie en vrienden dat u gestopt bent met roken. Zo zullen ze u geen sigaretten aanbieden en mogelijks helpen/ondersteunen.
- Bereid u voor: zorg dat alles wat u in verleiding kan brengen weg is (sigaretten, aanstekers).

### Andere adviezen preventie iCVA:

- Behandeling van hypertensie
- Behandeling van hypercholesterolemie
- Las voldoende fysieke activiteiten in: u zal u meer ontspannen voelen en fitter zijn
- Zorg voor een gezonde en evenwichtige voeding
- Obesitas vermijden

## Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen? Dan kunt u terecht bij uw behandelend arts, de neuroloog of tabakologe.

Wij hopen dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft gegeven over rookstopbegeleiding bij patiënten met een ischemisch CVA.

## Wie contacteren bij vragen of problemen?

Stroke unit  
campus Sint-Elisabeth  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

014 40 61 00

## Persoonlijke notities/ vragen

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

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