

Beroerte of TIA – adviezen voor patiënten

Na een beroerte (ook wel CVA genoemd) of een TIA hebben veel mensen allerlei vragen. Waar moet ik rekening mee houden en wat mag ik nu precies wel en niet doen? Deze tips en adviezen zijn bedoeld om hen weer op weg te helpen.

Ontslag naar huis

Voordat u naar huis gaat krijgt u een ontslaggesprek, een ontslagpakket en informatie over uw medicijnen.

Ontslaggesprek

Voordat u met ontslag gaat, krijgt u een gesprek met de zaalarts of verpleegkundige. Dit is het moment om eventuele vragen te stellen die u of uw naaste nog heeft. Van de verpleegkundige krijgt u ook het ontslagpakket.

In dit ontslagpakket zit onder andere de verpleegkundige ontslagbrief, een overzicht van de poli-afspraken en eventuele verwijzingen.

Controle door uw huisarts

Na uw vertrek uit het ziekenhuis wordt er een digitale ontslagbrief naar uw huisarts gestuurd. Wij adviseren u om een week na uw ontslag bij uw huisarts langs te gaan. Deze meet uw bloeddruk en spreekt met u af welke controles er verder nodig zijn, bijvoorbeeld van cholesterol en bloedsuiker.

Poli-afpraak

Sommige patiënten kunnen na ontslag direct naar huis, anderen gaan eerst nog naar een revalidatieafdeling. Afhankelijk van uw situatie, wordt u binnen 6 weken tot 3 maanden na het ontslag teruggezien op de poli Neurologie.

Gebruik medicijnen

Als u tijdens uw opname bent gestart met nieuwe medicijnen, komt er bij ontslag vaak een medewerker van het Apotheek Service Punt (ASP) langs, die u de medicatie meegeeft. Soms krijgt u het recept mee. Met dat recept kunt u of een familielid/kennis uw nieuwe medicijnen ophalen bij uw plaatselijke apotheek of bij de St. Antonius Apotheek. Bij de apotheek kunt u vragen naar een medicijnoverzicht; een kaart waarop staat welke medicijnen u precies gebruikt.

De medicijnen die uw arts heeft voorgeschreven zijn bedoeld om de kans op een TIA of beroerte in de toekomst te verkleinen. Het is belangrijk dat u deze medicijnen blijft gebruiken, ook als u zich weer beter voelt. Stop of verminder de dosering **nooit** zonder overleg met uw arts. Mocht u last krijgen van bijwerkingen, overleg dan altijd met uw huisarts of de verpleegkundig specialist uit het ziekenhuis. Mogelijk kunt u dan andere medicijnen

krijgen.

Na een beroerte

Bij thuiskomst na een beroerte voelt u zich waarschijnlijk nog niet optimaal. Er kunnen nog restklachten bestaan, dit is normaal. Ook kan uw lichamelijke conditie minder zijn dan normaal. Goede voeding, rustmomenten en geduld zijn voorwaarden om uw conditie weer op te bouwen.

Herstel

Iedereen herstelt in zijn of haar eigen tempo. Het herstel na een beroerte kan veel tijd in beslag nemen. Misschien zult u ook niet geheel herstellen van uw klachten. In het eerste jaar na een beroerte kunt het meeste herstel verwachten. In de jaren erna kunnen de klachten nog verbeteren. Het is wel zo dat de kans op blijvende schade steeds groter wordt, naarmate de tijd verstrijkt.

Na een TIA

Bij een TIA verdwijnen de klachten vanzelf en voelt u zich vaak weer als vanouds. Waarschijnlijk zult u bij thuiskomst wel even moeten bijkomen van de onverwachte opname.

Onzichtbare klachten na een TIA of beroerte

Sommige mensen voelen zich emotioneel na een TIA of beroerte. Ook kunnen mensen last hebben van cognitieve klachten die eerder nog niet opgevallen waren.

Emoties

Na een TIA of beroerte kunt u last hebben van stemmingswisselingen. U kunt bijvoorbeeld zomaar huilen of geïrriteerd raken. Dit wordt veroorzaakt door de TIA of beroerte en alles wat u in het ziekenhuis heeft meegemaakt. Meestal verdwijnen deze klachten vanzelf als u weer op krachten komt.

Cognitieve klachten na een TIA of beroerte

Sommige mensen blijven last houden van (milde) cognitieve klachten. Cognitie is het denkvermogen. Het vermogen om informatie uit het dagelijks leven te interpreteren en kennis op te nemen en te verwerken. Door een beroerte ontstaat schade in de hersenen. Dit kan leiden tot cognitieve klachten. Hierbij valt te denken aan concentratieproblemen, moeite met het onthouden van informatie en vermoeidheid. Ook psychische problemen, depressie, bijwerkingen van medicijnen en pijn kunnen een negatieve invloed hebben op de cognitie. Uw behandelend arts of verpleegkundig specialist bespreekt dit met u.

Dagelijkse activiteiten

Houd er rekening mee dat u bij thuiskomst nog niet alles kunt. U kunt beginnen met licht huishoudelijk werk, zoals afwassen, koken, stoffen, een boodschapje doen en wandelen. Bukken is hierbij geen probleem. Als dit goed gaat, kunt u deze activiteiten later langzaam uitbreiden.

Rust

Het is van belang dat u regelmatig rustmomenten inbouwt in uw dagelijkse bezigheden. Luister vooral goed naar uw lichaam en houd in de gaten wat u wel en niet aankunt.

Werk

Wanneer u weer kunt werken hangt af van de aard van uw werk en uw conditie. Bespreek met uw arts of verpleegkundige wanneer u weer kunt werken en wat u dan wel en niet mag doen. U voelt over het algemeen zelf het beste aan wanneer u weer aan werken toe bent. Vaak is het verstandig te beginnen met halve dagen werken en dit langzaam uit te breiden, eventueel in overleg met uw Arbo-arts/bedrijfsarts.

Vakantie

Wanneer uw herstel naar wens verloopt, kunt u zonder bezwaar op vakantie. Ook kunt u zonder problemen voor uw gezondheid reizen met een vliegtuig. Sommige vliegtuigmaatschappijen hanteren echter wel regels bij enkele ziektebeelden. Dus raadpleeg eerst uw vliegmaatschappij of dit op u van toepassing is.

Seks

Seks hoeft geen problemen te geven na een beroerte of TIA. Wanneer u en uw partner daar aan toe zijn, kunt u zonder bezwaar vrijen en gemeenschap hebben.

Fietsen en brommer en/of brommobiel gebruiken

U mag met uw fiets, brommer of brommobiel weer gewoon aan het verkeer deelnemen. Daar zijn geen regels voor opgesteld. We raden u wel aan om dit eerst even rustig uit te proberen, zeker als u nog evenwichtsproblemen hebt. Vraag in dat geval of iemand u bij het oefenen kan helpen.

CVA nazorg

Na ontslag uit het ziekenhuis neemt de in CVA gespecialiseerde nazorgverpleegkundige van de thuiszorg telefonisch contact met u op om een afspraak te maken voor een huisbezoek. Meestal is dat binnen twee weken na uw thuiskomst. Deze gespecialiseerde verpleegkundige geeft advies, instructies en voorlichting over een beroerte en de gevolgen ervan: zowel zichtbare als onzichtbare gevolgen (communicatie en gedrag, verandering in denken). Thuis, op een rustig moment, in een rustige omgeving kunt u uw vragen stellen. De CVA-nazorgverpleegkundige krijgt een kopie van de ontslagbrief met medische gegevens. Op deze manier kan zij uw vragen gerichter en specifiek beantwoorden. Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit kenbaar maken aan de zaalarts of verpleegkundige.

Leefstijladviezen

Om de kans op een nieuwe TIA of beroerte te verkleinen is het belangrijk om deze leefregels te volgen.

Bewegen

Als u uw lichaam dagelijks voldoende beweging geeft, verkleint u de kans op een TIA of beroerte. Goede

manieren om in beweging te blijven zijn onder andere:

- fietsen;
- grotere huishoudelijke klusjes doen (zoals ramen zemen);
- tuinieren;
- een avondwandeling maken.

Als u elke dag minimaal een half uur beweegt, dan blijven uw hart en uw bloedvaten in een goede conditie. Intensief sporten raden wij af in de eerste weken na uw ontslag.

Voeding

Goede voeding helpt om uw bloedvaten, uw gewicht en uw bloeddruk gezond te houden. Deze drie factoren helpen om een TIA of beroerte te voorkomen.

- Vermijd daarom te veel verzadigd vet in voeding; dit kan slagaderverkalking veroorzaken.
- Zorg ervoor dat u geen overgewicht krijgt, want dat kan tot een hoge bloeddruk en suikerziekte leiden (wat weer slecht is voor uw bloedvaten).
- Eet daarom niet te veel, te vet en te zoet en wees matig met zout.

Alcohol

Matig alcoholgebruik is na een beroerte of TIA geen probleem, dat wil zeggen niet meer dan 1 glas alcoholhoudende drank per dag.

Roken

Wie rookt, krijgt eerder een hoge bloeddruk en slagaderverkalking, de twee belangrijkste oorzaken van een beroerte of TIA. Als u nog rookt, kunt u er dus het beste meteen mee stoppen. Na een half jaar heeft u al veel minder risico op hoge bloeddruk en slagaderverkalking.

Vraag eventueel uw huisarts om u te begeleiden bij het stoppen met roken. Voor informatie over roken en stoppen met roken kunt u terecht bij het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging van het Trimbos instituut via www.rokeninfo.nl (<https://www.rokeninfo.nl>)

Stress

Stress op het werk of thuis is niet altijd te vermijden en soms is stress ook nodig. Maar als de stress te lang duurt stijgt uw bloeddruk te veel. U moet er dus voor zorgen dat u tijdig weer ontspant, afleiding zoekt, of ervoor zorgt dat de oorzaak van de stress verdwijnt.

Autorijden

Na een TIA of beroerte kan autorijden een probleem zijn (dat geldt ook voor motorrijden). Het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) heeft hiervoor regels opgesteld. Op de website van het [CBR](https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met.htm) (<https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met.htm>) leest u het actuele beleid.

Om weer te kunnen auto/motorrijden na een TIA of beroerte heeft u toestemming

nodig van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR).

Om weer te mogen auto/motorrijden moet u, als u een meldingsplicht heeft, 3 documenten naar het CBR sturen:

Een eigen verklaring

Een gedeelte van deze verklaring vult u zelf in. Het medische gedeelte (= geneeskundig verslag) wordt door iemand anders ingevuld. Hieronder ziet u per situatie wie het medische gedeelte in mag vullen.

Een specialistisch rapport

Door wie dit wordt opgesteld, hangt af van de omstandigheden. Hieronder ziet u per situatie wie het specialistisch rapport opstelt en wie het ondertekent.

Een kopie van een geldig legitimatiebewijs

Paspoort, rijbewijs, Nederlandse identiteitskaart of vreemdelingendocument.

In bepaalde situaties kan men u vragen:

- een rijtest af te leggen bij het CBR;
- een extra controle te laten uitvoeren door de specialist (neuroloog of revalidatiearts);
- een medische keuring te ondergaan.

Hieronder leest u per situatie wat er gedaan moet worden en wie het moet doen.

Privé (rijbewijs A, B, BE)

De regels hangen af van de situatie. Er zijn twee mogelijkheden:

- U heeft geen klachten meer bij ontslag
- U heeft nog wel klachten bij ontslag

U heeft geen klachten meer bij ontslag

U mag gedurende twee weken na de TIA of beroerte niet auto- en motorrijden. Dit wordt door de behandelend arts in uw ontslagbrief vermeld. Na deze periode mag u weer autorijden. U hebt geen meldingsplicht bij het CBR.

U heeft nog klachten bij ontslag

U mag in ieder geval gedurende drie maanden na de TIA of beroerte niet auto- en motorrijden. Na 6-8 weken wordt tijdens een controle in het ziekenhuis gekeken of uw klachten nog aanwezig zijn.

U heeft geen klachten meer na 6-8 weken

Uw behandelend arts of verpleegkundig specialist vermeldt dit in uw dossier. U heeft geen meldingsplicht bij het CBR.

U heeft nog wel klachten na 6-8 weken

In overleg met u wordt een afspraak gemaakt bij de revalidatiearts (dit is in het geval van een herseninfarct na 3

maanden]. De volgende procedure kan dan gevolgd worden:

U krijgt van het CBR bericht of u weer mag auto/motorrijden. Als u toestemming krijgt, geldt deze voor vijf jaar. Het kan zijn dat medische keuring nog is of dat u een rijtest moet afleggen bij het CBR. Als dit nodig is, informeert het CBR u hierover.

Beroeps (rijbewijs C, CE, D, DE)

De regels die hiervoor gelden, hangen af van de situatie. Er zijn twee mogelijkheden:

- U heeft geen klachten meer bij ontslag
- U heeft nog wel klachten bij ontslag

U heeft geen klachten meer bij ontslag

Als u bij ontslag uit het ziekenhuis geen lichamelijke en/of geestelijke klachten meer heeft, mag u gedurende vier weken na de TIA of beroerte niet auto- en motorrijden.

Dit geldt voor alle motoren en auto's, zoals taxi's, busjes voor personenvervoer, leswagens, vrachtwagens en bussen.

Om na deze periode weer te mogen auto en/of motorrijden, moet u:

- een eigen verklaring invullen (het gedeelte dat u zelf mag invullen);
- het medische gedeelte van de eigen verklaring laten invullen door uw arboarts of bedrijfsarts;
- een kopie maken van een geldig legitimatiebewijs (paspoort, rijbewijs, Nederlandse identiteitskaart of vreemdelingendocument);
- de bovengenoemde documenten opsturen naar het CBR.

U krijgt van het CBR bericht of u weer mag auto/motorrijden. Als u toestemming krijgt, geldt deze voor drie jaar.

U heeft nog wel klachten bij ontslag

In dit geval adviseren we u contact op te nemen met uw arboarts en het CBR. Er bestaat een kans dat u niet meer mag auto/motorrijden. Dit heeft misschien grote gevolgen voor uw werk en inkomen. Uw (huis)arts kan u verwijzen naar instanties die u daarin verder kunnen helpen.

Eigen verklaring

U kunt het formulier eigen verklaring ophalen bij uw gemeente of bij het CBR. Het formulier is niet gratis. Informeer naar de prijs bij uw gemeente of kijk op de website van het CBR.

- Op het formulier vult u in dat u een TIA of een beoerte heeft gehad.
- De voorkant vult u zelf in.
- De achterkant (= het geneeskundig verslag) wordt door een arts ingevuld.

Er zijn drie soorten eigen verklaringen. Elk van deze eigen verklaringen bevat tien vragen over uw gezondheid. Hieronder ziet u wanneer u welke verklaring nodig hebt.

	Jonger dan 75 jaar	Ouder dan 75 jaar
Rijbewijs A, B, BE	<p>Enkelvoudige eigen verklaring.</p> <p>De voorkant van de eigen verklaring vult u zelf in.</p> <p>De achterkant (= geneeskundig verslag) wordt ingevuld door een (huis)arts van uw eigen keuze.</p>	<p>Dubbelvoudige eigen verklaring.</p> <p>De voorkant van de eigen verklaring vult u zelf in.</p> <p>De achterkant (= geneeskundig verslag) wordt ingevuld door een (huis)arts van uw eigen keuze.</p>
Rijbewijs C, D, CE, DE	<p>Eigen verklaring voor categorie C, D, CE en DE.</p> <p>De voorkant van de eigen verklaring vult u zelf in.</p> <p>De achterkant (= geneeskundig verslag) wordt ingevuld door een arts van een gecertificeerde arbodienst of door een geregistreerde bedrijfsarts.</p>	

Laat u de achterkant van de eigen verklaring invullen door uw neuroloog/zaalarts of revalidatiearts? Neem dan het formulier mee naar de afdeling Neurologie of naar uw afspraak met de neuroloog, revalidatiearts of verpleegkundig specialist Neurologie. Uw arts vult de datum van uw TIA of beroerte in met daarbij de aard en de ernst ervan.

Let op! Aan het opmaken van een specialistisch rapport zijn kosten verbonden.

Medische keuring

Als u nog lichamelijke en/of geestelijke klachten hebt die de rijgeschiktheid beïnvloeden en u na 3 maanden weer wilt gaan rijden, dan kan het zijn dat het CBR besluit dat u zich medisch moet laten keuren. U krijgt dan een keuringsformulier toegestuurd. In dat geval kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie voor een afspraak. Een niet-behandelend specialist zal de keuring verrichten. Ook hieraan zijn kosten verbonden.

Let op! Vergeet niet uw keuringsformulier mee te nemen naar uw afspraak met de specialist.

Rijvaardigheidstest

Voordat het CBR besluit om u al dan niet toestemming te geven om weer een auto en/of motor te besturen, is soms nog een rijtest bij het CBR nodig. Op basis van de bevindingen geeft het CBR u al dan niet toestemming om weer te gaan auto- en/of motorrijden. Bovendien adviseert het CBR u eventueel over technische aanpassingen aan uw voertuig.

Rijden zonder toestemming

Als u gaat auto- of motorrijden zonder toestemming van het CBR, levert dit risico op voor uzelf en andere weggebruikers. Als u betrokken raakt bij een ongeluk met schade loopt u bovendien het risico dat uw verzekering de schade niet wil vergoeden, omdat

u een (mogelijke) verslechtering van uw functioneren hebt verzwegen.

Kwaliteitsregister beroerte

Om de kwaliteit van de beroertezorg in de toekomst te verbeteren is nader onderzoek nodig naar hoe patiënten momenteel worden behandeld en onderzocht. Hiervoor worden van alle beroertepatiënten in Nederland de gegevens strikt vertrouwelijk vastgelegd in een kwaliteitsregister. De gegevens van uw behandeling worden in het register opgenomen, tenzij u bij uw zorgverlener aangeeft hier bezwaar tegen te hebben.

Gedurende een jaar wordt bijgehouden welke behandelingen u krijgt en hoe het met u gaat. Of u al dan niet deelneemt, heeft geen invloed op uw behandeling. De kwaliteitsregistratie is een initiatief van het Kennisnetwerk CVA Nederland en is ondergebracht bij het DUTCH Institute for Clinical Auditing (DICA). Meer informatie vindt u bij het Kennisnetwerk CVA NL via www.kennisnetwerkcv.nl (<http://www.kennisnetwerkcv.nl>).

Contact opnemen

Heeft u na ontslag nog vragen of gezondheidsklachten, neem dan gerust contact met ons op.

Tot 24 uur na ontslag

- Tijdens kantooruren: bel de poli Neurologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/96>).
- Buiten kantooruren: bel de Spoedeisende Hulp. (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/472>)

Na 24 uur na ontslag

- Tijdens kantooruren: bel de poli Neurologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/96>).
- Buiten kantooruren: bel de huisartsenpost in uw regio.

Expertise en ervaring

Onze neurologen behandelen per jaar ongeveer 15.000 nieuwe patiënten. Zij hebben daardoor ruime ervaring met vele soorten neurologische aandoeningen, onderzoeken en behandelingen. Bijzondere expertise is er op het gebied van beroertes (CVA) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4144>), hoofdpijn, kinderneurologie, MS (multiple sclerose) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4088>), neurofibromatose type 1 (NF1) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4018>), slaapklachten (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/456>) en de Ziekte van Parkinson (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4158>).

Meer informatie

Patiëntenverenigingen

Nederlandse Hartstichting

De Nederlandse Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, overgewicht, te hoog cholesterol, diabetes mellitus (suikerziekte). Deze brochures kunt u aanvragen bij de Nederlandse Hartstichting.

www.hartstichting.nl (<http://www.hartstichting.nl>)

Hersenstichting

De Hersenstichting Nederland biedt informatie over hersenaandoeningen, waaronder een beroerte.

www.hersenstichting.nl (<http://www.hersenstichting.nl>)

Voedingscentrum

Voor adviezen over voeding kunt u terecht bij het voedingscentrum.

www.voedingscentrum.nl (<http://www.voedingscentrum.nl>)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Beroerte (CVA) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie/aandoeningen/beroerte-cva>)

Behandelingen & onderzoeken

- Beroerte - onderzoeken (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie/behandelingen-onderzoeken/beroerte-onderzoeken>)
- Beroerte (CVA) - advies voor naasten (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie/beroerte-cva-advies-voor-naasten>)
- Trombolysen bij een beroerte (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie/behandelingen-onderzoeken/trombolysen-bij-een-beroerte>)
- Beroerte - behandelingen (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie/behandelingen-onderzoeken/beroerte-behandelingen>)

Specialismen

- Neurologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie>)
- Revalidatiegeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>)

Contact Neurologie

T 088 320 39 00