een santeon ziekenhuis

Leefstijladviezen na een beroerte

Als er een beroerte heeft plaatsgevonden is er een grotere kans dat dit nog een keer gebeurt.

Het is daarom van belang om zo gezond mogelijk te leven. Dit verkleint het risico om opnieuw een beroerte te krijgen.

Gezonde leefstijl

De leefstijl aanpassen is belangrijk. Een gezonde leefstijl betekent:

- niet roken
- regelmatig (bijvoorbeeld eenmaal per jaar) bij de huisarts:
  - uw bloeddruk laten controleren
  - uw bloed laten controleren op diabetes mellitus (suikerziekte) en cholesterol.
- Ook een gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging verkleint de kans op een TIA of beroerte.

Werken

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

Autorijden

Na een beroerte of TIA mag u een tijd niet zelf autorijden. Dat kan variëren van twee weken tot enkele maanden, afhankelijk van uw klachten. Uw behandelaar bespreekt dit met u tijdens de opname. Meer informatie is te vinden via het CBR (https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met/beroerte.htm).

Sporten

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

Meer informatie

hartstichting (https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/beroerte/herseninfarct), hersenstichting (https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/beroerte/)

Contact Neurologie	T 088 320 39 00