

Leefregels na een beroerte

U bent, in verband met een beroerte, opgenomen geweest. U gaat vandaag het ziekenhuis verlaten en heeft misschien nog vragen over de periode dat u weer thuis bent. De meest gestelde vragen worden hieronder beantwoord. U kunt uw vragen daarnaast natuurlijk altijd aan uw arts of de verpleging stellen.

Wat kan ik doen om een volgende beroerte te voorkomen?

Er zijn verschillende factoren die de kans op een beroerte vergroten: roken, een hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, overgewicht en weinig lichaamsbeweging. Let dus op uw voedingsgewoonten en leefstijl. Stop met roken en matig uw alcoholgebruik, maximaal 2 eenheden alcohol per dag. Tegen hoge bloeddruk en te hoog cholesterolgehalte schrijft uw specialist medicijnen voor. Tevens zult u als u een herseninfarct hebt gehad, medicijnen krijgen die het samenklonteren van het bloed tegen gaan.

Ik heb weer nieuwe klachten, wat nu?

Bent u met ontslag en doen zich nieuwe klachten voor, neem dan contact op met uw huisarts. Deze neemt indien nodig contact op met uw behandelend neuroloog.

Mag ik op vakantie?

Ja, u mag zeker op vakantie. Wel is een goede voorbereiding belangrijk, zeker bij buitenlandse reizen. Let op aanwezigheid van trappen en loopafstanden. Het is aan te bevelen voldoende medicijnen en een medicijnkaart mee te nemen. Wie onder controle staat bij de trombosedienst kan daar informeren wat de mogelijkheden zijn in het buitenland. Check bij de vliegmaatschappij of u met hen mag vliegen als u binnen 6 weken na uw beroerte een vliegreis wil maken.

Mag ik autorijden?

U mag een periode van 2 weken geen voertuig besturen. Na deze periode is een verklaring van een neuroloog of revalidatie arts nodig om weer een voertuig te mogen besturen.

Wanneer in die verklaring (nog) sprake is van functiestoornissen is een rijtest noodzakelijk. Neem hierover contact op met het centraal bureau rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Wie beroepschauffeur is mag na een beroerte vijf jaar lang geen vrachtwagen, bus of taxi besturen. Om dit na vijf jaar eventueel wel weer te mogen, is een neurologisch rapport nodig en moet de aanvrager geheel vrij zijn van functiestoornissen. Ook hierover kan contact worden opgenomen met het CBR. **U heeft de plicht om bij het CBR te melden dat u een beroerte heeft gehad.** Doet u dit niet dan loopt u het risico dat u niet langer verzekerd bent.

Mag ik sporten?

Jazeker, regelmatig bewegen met een matige intensiteit verbetert al snel uw uithoudingsvermogen. Bepaal samen met uw fysiotherapeut en specialist de juiste hoeveelheid lichamelijke activiteit. Bouw duur, frequentie en intensiteit geleidelijk op.

Kan ik weer aan het werk?

U kunt hierover het beste contact opnemen met uw arbo-arts. In samenwerking met de arbo-dienst kunnen er eventuele aanpassingen gedaan worden op uw werkplek.

Patiëntenverenigingen

www.cva-vereniging.nl

(030) 659 46 50

www.hartstichting.nl

(0900) 300 03 00

www.afasie.nl

(026) 351 25 12

www.sportiefbewegen.nl