

Naar huis na een TIA of een CVA (beroerte)

Adviezen voor patiënt

The logo for Ijssel Land ziekenhuis, featuring the text 'ijssel land' in a sans-serif font with a small house icon above the 'l' in 'land', and 'ziekenhuis' in a smaller font below it.

ijssel land
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Na een CVA (ook wel beroerte 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? De tips en adviezen in deze folder zijn bedoeld om u weer op weg te helpen.

Naar huis

Voordat u naar huis gaat, krijgt u:

- a. een ontslaggesprek,
- b. een controleafspraak mee, en
- c. informatie over uw medicijnen; zo nodig krijgt u van de neuroloog en de apotheek een medicatie-overzicht mee.

a. Ontslaggesprek

- Voordat u met ontslag gaat, krijgt u een gesprek met de zaalarts of verpleegkundige.
- Uw neuroloog stuurt uw huisarts na uw vertrek een digitale ontslagbrief toe.

b. Controleafspraak in het ziekenhuis

- Patiënten die na hun ontslag direct naar huis gaan, komen na **6 weken** terug bij de CVA-verpleegkundige.
- Patiënten die na hun ontslag eerst nog naar een revalidatie instelling gaan, komen **3 maanden** na hun ontslag terug bij de CVA-verpleegkundige.

c. Informatie over uw medicijnen

- Als u tijdens uw opname bent gestart met nieuwe medicijnen, komt er bij ontslag een medewerker van het Apotheek Service Punt (ASP) langs. U krijgt dan een nieuw medicatieoverzicht mee.
- Soms krijgt u een recept mee. Met dat recept kunt u of een familielid/kennis uw nieuwe medicijnen ophalen bij onze Regioapotheek in de hal van het ziekenhuis of bij uw eigen apotheek.

De medicijnen, die uw arts heeft voorgeschreven, zijn bedoeld om de kans op een TIA of CVA 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. Bespreek dit met de CVA-verpleegkundige tijdens de controleafspraak of met uw huisarts.
- Hetzelfde geldt als u last krijgt van **bijwerkingen**. U kunt dan misschien andere medicijnen krijgen.

CVA nazorg

Na ontslag uit het ziekenhuis belt de in CVA gespecialiseerde nazorgverpleegkundige van de thuiszorg u om een afspraak te maken voor een huisbezoek. Meestal is dat binnen twee weken na uw thuiskomst.

Deze gespecialiseerde verpleegkundige:

- Meet uw bloeddruk en spreekt met u af welke controles er verder nodig zijn, bijvoorbeeld van cholesterol en bloedsuiker;
- Geeft advies, instructies en voorlichting over een CVA en de gevolgen ervan: zichtbare én onzichtbare gevolgen (communicatie en gedrag, verandering in denken).

U kunt aan deze verpleegkundige in alle rust 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.

Weer thuis: na een TIA

Als u een TIA heeft gehad, mag u na thuiskomst alles weer doen wat u gewend bent.

U zult wel even moeten bijkomen van de onverwachte opname, u kunt nog vermoeid zijn. Luister goed naar uw lichaam. Maar als het goed is, heeft u geen last meer van neurologische klachten.

Weer thuis: na een CVA

Bij thuiskomst voelt u zich waarschijnlijk nog niet optimaal. Er kunnen nog restklachten bestaan, dit is heel normaal. Uw concentratievermogen kan minder zijn dan normaal en uw lichamelijke conditie is nog niet op peil. Deze klachten komen vaak voor. Goede voeding, rustmomenten en geduld zijn voorwaarden om uw conditie weer op te bouwen.

Welke andere klachten kunt u nog hebben na een TIA of CVA?

Lichamelijke klachten

U kunt nog diverse lichamelijke klachten hebben, bijvoorbeeld verlamming van een arm/been, een verminderd zicht, impotentie.

Emoties

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

Cognitieve klachten

Sommige mensen blijven last houden van (milde) klachten die te maken hebben met het opnemen en verwerken van kennis en informatie. Bijvoorbeeld:

- Moeite hebben om de aandacht bij een gesprek te houden
- Moeilijk kunnen concentreren

- Iets onthouden of je iets herinneren gaat trager
- Moeite hebben met praten
- Niet goed meer kunnen plannen en organiseren.

Deze klachten kunnen erger worden door psychische problemen, depressie, bijwerkingen van medicijnen en pijn. Uw behandelend arts of verpleegkundig specialist bespreekt dit met u.

Herstel

Iedereen herstelt in zijn of haar eigen tempo. Het herstel na een CVA kan veel tijd in beslag nemen.

In de eerste 3 tot 6 maanden na een CVA kunt het meeste herstel verwachten. Tot 1 jaar na een CVA kunnen de klachten nog verbeteren. Het is wel zo dat de kans op blijvende schade steeds groter wordt naarmate de tijd verstrijkt. Het kan zijn dat u niet geheel zult herstellen van uw klachten.

Adviezen voor uw dagelijks leven

Alcohol

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

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.

Verkeer

- Na een TIA of CVA mag u gewoon weer fietsen. 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.

- De eerste 2 weken na een TIA of CVA mag u niet deelnemen aan het verkeer met een motorrijtuig. Meer informatie vindt u in onze folder [Autorijden na een TIA of CVA](#).

Roken

Wie rookt, krijgt eerder een hoge bloeddruk en slagaderverkalking, de twee belangrijkste oorzaken van een TIA of CVA. 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

Rust

Het is van belang dat u regelmatig rustmomenten inbouwt in uw dagelijkse bezigheden, bijvoorbeeld even op bed liggen of zitten op een stoel of bank, zonder afleiding van smartphone, tv, radio, etc. Luister vooral goed naar uw lichaam en houd in de gaten wat u wel en niet aankunt.

Seks

Seks hoeft geen problemen te geven na een TIA of CVA.

Wanneer u en uw partner daar aan toe zijn, kunt u zonder bezwaar vrijen.

Wel kunt u impotent worden. Dat kan tot 6 weken duren.

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.

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.

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. Overleg wel eerst met uw Arbo-arts/bedrijfsarts.

Adviezen om de kans op een nieuwe TIA of CVA te verkleinen

Licht intensief bewegen

Als u uw lichaam dagelijks voldoende licht intensieve beweging geeft, verkleint u de kans op een TIA of CVA.

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.

U mag weer beginnen met sporten, bijv. fitness, als u dit maar rustig opbouwt.

Dus beginnen met licht intensieve beweging en langzaam de training zwaarder maken als uw lichaam daar goed op blijft reageren.

Voeding

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

- Vermijd 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 niet te veel, te vet en te zoet
- Wees matig met zout.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Neurologie: **tel. 010 – 258 5950**.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

Bekijk onze korte animatie [Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland](#)

Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)

Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen [PGO](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)