



Beroerte informatiemap

Inhoudsopgave

1. Informatie over:
 - Ziektebeeld
 - Medische behandeling
 - Veel voorkomende onderzoeken
 - Informatie over medicijnen
2. Informatie van de afdeling neurologie van het Spaarne Gasthuis
3. Informatie over de CVA zorgketen
 - Revalidatiearts
 - Hoe wordt de patiënt binnen de keten overgedragen van de ene instelling naar de andere?
 - CVA nazorg polikliniek in het Spaarne Gasthuis
4. Informatie voor de mantelzorger
5. Vragen en telefoonnummers
 - Belangrijke adressen CVA Zorgketens
6. Folders en Websites
7. Oefeningen en Oefengids sneller in beweging

1. Informatie over

- Ziektebeeld
- Medische behandeling
- Veel voorkomende onderzoeken
- Informatie over medicijnen

Ziektebeeld

Als de bloedvoorziening naar de hersenen plotseling ergens onderbroken wordt, spreken we van een beroerte. Een beroerte wordt ook wel 'stroke', 'herseninfectie of CVA' genoemd. CVA staat voor 'Cerebro Vasculair Accident': een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. Een CVA kan twee mogelijkheden betekenen: een hersenbloeding, dan is het bloedvat gescheurd en een beroerte, dan is het bloedvat verstopt. In deze tekst gebruiken wij verder het woord beroerte.

Meer informatie vindt u in de folder "Na een beroerte".

Medische behandeling

Bij een beroerte komt u binnen via de spoedeisende hulp waar direct een team specialisten klaar staat om zo snel mogelijk de diagnose te stellen en de behandeling te starten. Als het een beroerte is, moet er snel gehandeld worden om de schade aan het hersenweefsel te beperken. De afsluiting moet zo snel mogelijk worden opgeheven. De behandeling die daarvoor onder bepaalde voorwaarden ingezet kan worden, is trombolysie. Bij trombolysie wordt een medicijn gegeven om het bloedstolsel (de trombus) op te lossen. Hoe eerder daarmee gestart wordt, hoe beter het herstel van een patiënt zal zijn. Trombolysie moet in ieder geval starten binnen vier en een half uur na het ontstaan van de eerste uitvalsverschijnselen, maar er geldt hoe eerder hoe beter.

Zowel voor een beroerte als een hersenbloeding wordt u opgenomen op de afdeling neurologie. Tijdens uw opname kunt u verschillende onderzoeken krijgen. Dit is om de juiste informatie te verzamelen die nodig is om een goede diagnose te stellen en de juiste behandeling te geven. De uitslagen van een aantal onderzoeken laten soms een paar werkdagen op zich wachten. De arts houdt u op de hoogte van de uitslagen. U kunt altijd vragen stellen aan de verpleging.

Veel voorkomende onderzoeken

Bloedonderzoek

Voor het opsporen van een ziekte, het krijgen van een bevestiging of uitsluiting van een bepaalde aandoening is het nodig om het bloed te onderzoeken. De laborant prikt met een naald in een bloedvat. Enkele bloedonderzoeken kunnen alleen worden gedaan wanneer het bloed 'nuchter' wordt afgenomen. Dit betekent dat u in de ochtend wordt geprikt en even moet wachten met eten en drinken. Na het bloedprikken mag u gewoon weer eten en drinken.

CT scan hoofd

De CT-scan (CT staat voor Computer Tomograaf) is een röntgenapparaat. Hiermee worden dunne dwarsdoorsnede gemaakt die de vorm, de structuur en de ligging van de hersenen weergeven. U voelt er niets van. De CT-scan is een groot apparaat, met in het midden een ronde opening, waardoor de tafel schuift waarop u ligt. Soms wordt er gebruik gemaakt van contrast vloeistof die vooraf wordt ingespoten om de bloedvaten zichtbaar te maken (CT-A). Het onderzoek is niet pijnlijk.

ECG

Een ECG is een hartfilmpje (Electrocardiogram ECG). Met een aantal plakkers op armen, benen en borst het elektrische stroomverloop door het hart geregistreerd. Het onderzoek is niet pijnlijk.

Duplexonderzoek

Met dit onderzoek wordt gekeken of de hersenen voldoende bloed krijgen. Met een echografie worden de stroomsnelheden van het bloed in de halsslagers gemeten. Zo wordt duidelijk of er een verstopping in een bloedvat zit. Het onderzoek is niet pijnlijk.

MRI

Magnetic Resonance Imaging (M.R.I) is een onderzoek om van buitenaf met magneetvelden foto's te maken van het inwendige van de mens. Op deze manier wordt onderzoek gedaan van hersenen, wervelkolom en ruggenmerg. Voor het onderzoek krijgt u van ons een vragenlijst die u moet invullen. Het onderzoek is niet gevaarlijk en is niet pijnlijk.

Informatie over medicijnen

Het kan zijn dat u in het ziekenhuis andere medicijnen krijgt, dan u thuis gewend bent.

De arts schrijft u de medicijnen voor. U krijgt de medicijnen van de verpleegkundige. Het is niet de bedoeling dat u zelf uw eigen medicijnen inneemt. Heeft u vragen over uw medicijnen, vraag dit dan aan de verpleegkundige. Informatie over veel voorkomende medicijnen die uw arts kan voorschrijven vindt u hieronder.

Ascal

De werkzame stof in Ascal cardio, is carbasalaatcalcium. Carbasalaatcalcium is in een hoeveelheid onder de 300 mg per dag een antistollingsmedicijn. Het zorgt ervoor dat het bloed minder snel stolt. Hierdoor remt het de vorming van bloedstolsels in de bloedvaten. Ascal wordt gebruikt bijvoorbeeld: na een beroerte (herseninfectie), hartinfarct, TIA (lichte beroerte), angina pectoris (hartkramp), verhoogde kans op trombose en bij bepaalde hartritme stoornissen.

Waarom Ascal

Om een tweede beroerte te voorkomen wordt carbasalaatcalcium gebruikt. Het remt de vorming van bloedstolsels zodat de bloedvaten niet opnieuw verstopt raken. Ascal wordt vaak gebruikt samen met Persantin voor een goede bloedverdunding.

Wat merkt u van het gebruik van Ascal

Van de werking merkt u zelf niets. Het effect is alleen meetbaar met bloedonderzoek. Ascal werkt direct na het innemen van het medicijn. Ascal wordt de eerste 14 dagen na het herseninfectie samen met Clopidogrel gegeven. Na 14 dagen stopt de Ascal en gaat u alleen door met de clopidogrel.

Elke dag innemen is belangrijk

Het lichaam maakt doorlopend nieuwe bloedcellen aan die weer kunnen samen klonteren. Daarom is het belangrijk dat u Ascal elke dag inneemt. Zo remt u steeds het ontstaan van bloedstolsels en maakt u de kans op een nieuwe beroerte kleiner.

Hoe gebruikt u Ascal

Het beste kunt u de Ascal 's morgens innemen. Heeft u snel last van uw maag, neem de Ascal dan in tijdens het eten of met wat voedsel. Los de tablet of het poeder op in een glas water en drink dat op. Zo voorkomt u dat de Ascal in de slokdarm blijft hangen en daar een beschadiging geeft. In het ziekenhuis krijgt u de Ascal bij het ontbijt.

Eventuele bijwerkingen

Ascal geeft weinig bijwerkingen maar bijwerkingen kunnen zijn: bloedingen, blauwe plekken, maag-darmklachten en overgevoeligheid voor Ascal.

Clopidogrel/Plavix

Om een nieuwe beroerte te voorkomen krijgt u het medicijn Clopidogrel. Clopidogrel zorgt ervoor dat de bloedplaatjes in het bloed niet gaan stollen. Het is een bloedplaatjes “aggregatieremmer”. De eerste 14 dagen wordt Clopidogrel samen gegeven met Ascal.

Wat merkt u van het gebruik van Clopidogrel

Van de werking zelf merkt u niets. De Clopidogrel werkt pas optimaal na 14 dagen.

Elke dag innemen is belangrijk

Het lichaam maakt doorlopend nieuwe bloedplaatjes aan die kunnen klonteren. Daarom is het belangrijk dat u Clopidogrel elke dag inneemt. Zo heeft u minder kans op stolsels in uw bloed en maakt u de kans op een nieuw herseninfarct kleiner. Clopidogrel gebruikt u meestal levenslang.

Hoe gebruikt u Clopidogrel

U kunt de Clopidogrel het beste 's morgens innemen. Vaak krijgt u bij gebruik van de Clopidogrel ook een maagbeschermer. Zo verkleint u de kans op maagklachten door de Clopidogrel.

Gebruikt u Omeprazol als maagbeschermer? Dan wordt deze vervangen door Pantoprazol. Omeprazol en Clopidogrel mag u namelijk niet samen gebruiken. In het ziekenhuis krijgt u de Clopidogrel bij het ontbijt.

Eventuele bijwerkingen

Clopidogrel kan bijwerkingen geven zoals; maagklachten, blauwe plekken, jeuk, huiduitslag en darmklachten.

Het is niet verstandig Ibuprofen of Diclofenac (NSAID's) te gebruiken samen met Clopidogrel. U heeft dan meer kans op maagbloedingen.

Dabigatran / Pradaxa

Dabigatran zorgt ervoor dat er geen stolsels in het bloed ontstaan. Hiermee voorkomt u dat de bloedvaten in de hersenen opnieuw verstopt raken.

Waarom Dabigatran

Om een tweede herseninfarct te voorkomen wordt Dabigatran gegeven. Heeft u een onregelmatige hartslag, dan krijgt u de Dabigatran in overleg met de cardioloog. Dabigatran is een bloedverdunnend medicijn, maar hoeft niet gecontroleerd te worden door de trombosedienst.

Wat merkt u van het gebruik van Dabigatran

Van de werking merkt u niets. Na een paar dagen is de werking volledig. Krijgt u een operatie, dan wordt de Dabigatran tijdelijk voor de operatie gestopt. Anders is het gevaar van een bloeding tijdens een operatie te groot.

Elke dag innemen is belangrijk

Het lichaam maakt elke dag nieuwe bloedcellen aan die kunnen gaan klonteren. Het is belangrijk dat u de Dabigatran daarom elke dag inneemt. Meestal slikt u 2 keer per dag de Dabigatran. Het beste kunt u de Dabigatran tijdens de maaltijden innemen, 's morgens en 's avonds. De kans dat u de medicijnen vergeet wordt dan kleiner. Bent u het medicijn vergeten? Dan mag in deze innemen, maar er moet minimaal 6 uur tussen 1^e en de 2^e inname zitten.

Machtiging en recept

Als u Dabigatran vanuit het ziekenhuis meekrijgt, heeft u een machtiging gekregen. Deze machtiging moet u met het recept inleveren bij de apotheek om de Dabigatran vergoed te krijgen.

Eventuele bijwerkingen

Er zijn enkele bijwerkingen beschreven, maar ze komen niet heel vaak voor. Bijwerkingen kunnen zijn: blauwe plekken, jeuk, huiduitslag, bloedingen of maag- en darmklachten.

Persantin

De werkzame stof in Persantin is dipyridamol. Dipyridamol is een antistollingsmedicijn. Het remt de vorming van bloedstolsels in de bloedvaten, zodat de bloedvaten niet opnieuw verstopt raken. Persantin wordt gebruikt om een CVA of een TIA te voorkomen. Persantin wordt gegeven als u een allergie heeft voor Clopidogrel.

Wat merkt u van het gebruik van Persantin

Van de werking van Persantin merkt u zelf niets. Persantin werkt direct na het innemen van het medicijn. Na een paar dagen is het effect van de werking van Persantin volledig.

Elke dag innemen is belangrijk

Het lichaam maakt doorlopend nieuwe bloedcellen aan die weer kunnen klonteren. Daarom is het belangrijk dat u Persantin elke dag inneemt. Zo remt u steeds het ontstaan van bloedstolsels en maakt u de kans op een nieuwe beroerte kleiner. Persantin gebruikt u vele jaren, vaak levenslang.

Hoe gebruikt u Persantin?

Capsules slikt u in zijn geheel door met wat water, zonder te kauwen. Heeft u hier moeite mee? Maak de capsule dan open en slik de korrels zonder te kauwen door. De korrels zijn zo gemaakt dat ze de werkzame stof langzaam afgeven. Als u de korrels kauwt, werkt het systeem van de vertraagde afgifte niet meer en u krijgt teveel werkzame stof ineens in uw lichaam.

Het maakt niet uit wanneer u de Persantin inneemt, de dosering is twee maal per dag een capsule. Kies wel een vaste tijd om de Persantin in te nemen, zo voorkomt u dat u het vergeet in te nemen, bijvoorbeeld bij het ontbijt en het avond eten.

Eventuele bijwerkingen

De belangrijkste bijwerkingen van Persantin zijn:

- maag-darmklachten, zoals misselijkheid, diaree en braken
- hoofdpijn
- hartkloppingen
- blozen
- duizeligheid

Deze bijwerkingen worden minder als u gewend raakt aan de Persantin. Meestal komen de bijwerking na enkele dagen nog maar zelden voor. Houdt u last van de bijwerkingen, overleg dan met uw arts. Het kan zijn dat de persantin gestaakt moet worden.

Simvastatine

Simvastatine verlaagt het cholesterol in het bloed en zorg voor een lager risico op een nieuwe beroerte. Vooral de LDL spiegel (cholesterolplasma Spiegel) daalt. Simvastatine wordt ook gebruikt bij aderverkalking en bij Diabetes mellitus. Het kan zijn dat uw cholesterol altijd goed was. Nu na een beroerte is het belangrijk dat de waarde nog lager is.

Wat merkt u van het gebruik van Simvastatine

Van de werking van Simvastatine merkt u niets. Na twee weken begint de werking en na vier tot zes weken is de werking maximaal.

Elke dag innemen is belangrijk

Het is belangrijk dat u de Simvastatine elke dag inneemt. Zo zorgt u voor het laag houden van het cholesterol en voorkomt en verdere aderverkalking. Simvastatine gebruikt u vele jaren, vaak levenslang.

Hoe gebruikt u Simvastatine

Elke avond voor het slapen neemt u de Simvastatine in. Als u Simvastatine gebruikt drink dan weinig alcohol en zeker als u ook een leveraandoening of leverfunctiestoornis heeft.

Eventuele bijwerkingen

De belangrijkste bijwerkingen van Simvastatine zijn:

- Maag-, darmklachten zoals buikpijn, misselijkheid, braken, verstopping (obstipatie), winderigheid (flatulentie) en diarree.
- Hoofdpijn, duizeligheid, gevoelsstoornis
- Bloedarmoede (anemie)
- Spierpijn, spierkrampen

Het is belangrijk dat u contact opneemt met uw behandelend arts of huisarts als er klachten van de spieren optreden tijdens het gebruik van Simvastatine.

2. Informatie over de afdeling neurologie in het Spaarne Gasthuis

De informatie over de afdeling neurologie is apart toegevoegd in deze map, zie de print 'Wegwijs op de afdeling D3 neurologie 3.6 en 2.6.

3. Informatie over de CVA ketenzorg

Het Spaarne Gasthuis maakt deel uit van drie CVA ketenzorg regio's. Het adres waar u woont bepaalt in welke regio u terecht komt. Er wordt samengewerkt met afdeling nazorg. Dit zorgt voor een goed verloop van de zorg na de ziekenhuis opname. Tijdens uw opname krijgt u een gesprek met een van de nazorgmedewerkers om een revalidatieplaats binnen de CVA ketenzorg te vinden.

Revalidatiearts

Op de afdeling neurologie werken we nauw samen met de revalidatiearts. De neuroloog vraagt de revalidatiearts om mee te denken over uw behandeling na uw verblijf in het ziekenhuis (in consult). Ook de revalidatiearts stelt u vragen en doet zo nodig onderzoek, om zo de gevolgen van uw beroerte duidelijk te krijgen. De revalidatiearts beoordeelt, in overleg met u, wat voor u de beste plek is om te revalideren.

Revalideren thuis

De meeste mensen kunnen naar huis. Gaat u naar huis en heeft u thuis therapie nodig? Dan krijgt u een verwijzing voor een therapeut bij u in de buurt, of voor de afdeling revalidatie van het Spaarne Gasthuis. Dit kan op de locatie Haarlem of Hoofddorp zijn.

Revalideren in een verpleeghuis of revalidatiecentrum

Voor een aantal mensen is het niet mogelijk om na een verblijf in het ziekenhuis naar huis te gaan. Zij hebben meer revalidatie of meer zorg nodig. Dat kan op de revalidatieafdeling van een verpleeghuis of in een revalidatiecentrum.

- Een verwijzing voor revalidatie in een verpleeghuis wordt geregeld door de afdeling nazorg.

- Een verwijzing voor revalidatie in een revalidatiecentrum wordt door de revalidatiearts gedaan. Er zijn 3 revalidatiecentra in de regio:
 - Heliomare in Wijk aan Zee
 - READE in Amsterdam
 - Rijnlands revalidatiecentrum in Leiden

De revalidatiearts vraagt aan u en uw familie welk revalidatiecentrum uw voorkeur heeft. Voor meer informatie over de revalidatiecentra zie hun websites:

- www.heliomare.nl
- www.reade.nl
- www.rrc.nl

Hoe worden patiënten binnen de ketenzorg regio overgedragen van de ene naar de andere instelling?

Alle patiënten met een hersenbloeding of een herseninfarct worden opgenomen in het ziekenhuis. De dagen na de opname beoordeelt de arts hoe u herstelt. Afhankelijk van deze beoordeling gaat u:

- naar huis met of zonder thuiszorg
- naar een revalidatiecentrum
- naar een revalidatieafdeling in het verpleeghuis
- naar een verpleeghuis voor langdurige zorg.

Gaat u naar huis, dan krijgt u een afspraak mee voor de CVA-nazorg verpleegkundige. Deze informatie map krijgt u mee.

CVA – nazorgpolikliniek in het Spaarne Gasthuis

Wel of geen afspraak bij de neuroloog

U heeft een beroerte gehad en u bent hiervoor behandeld in het Spaarne Gasthuis. Als u medisch uitbehandeld bent, wordt u uit het ziekenhuis ontslagen. Als alle uitslagen van de onderzoeken bekend zijn, hoeft u niet meer bij de neuroloog terug te komen. Wanneer nog niet alle uitslagen bekend zijn, krijgt u een afspraak mee voor de polikliniek neurologie. De neuroloog bespreekt dan de uitslagen met u.

Na een beroerte

Tijdens uw ziekenhuisopname heeft u na kunnen denken over hoe het straks zal zijn als u weer thuis bent. Dit kan anders zijn dan u had verwacht. Dagelijkse activiteiten die u eerst makkelijk deed, kunnen nu moeilijk zijn. Dat kan u boos of verdrietig maken. Ook worden sommige problemen pas duidelijk als u weer thuis bent. Het kan zijn dat uw karakter of stemming verandert of dat u lichamelijk contact of seksualiteit anders beleeft. U kunt andere interesses hebben of u anders gedragen bij anderen (groepen) mensen. U zult hiermee opnieuw moeten leren leven. Dit vraagt van u en uw partner of naaste energie, geduld en creativiteit.

U krijgt daarom een afspraak mee voor de CVA-nazorg polikliniek in het Spaarne Gasthuis, waar u de eventuele problemen kunt bespreken.

De CVA-nazorg verpleegkundige

Op de CVA-nazorg polikliniek bespreekt de verpleegkundige met u en uw partner of naaste hoe de situatie thuis is. De verpleegkundige bekijkt met u welke problemen er zijn. Dit gaat met behulp van vragenlijsten die u bij uw ontslag mee naar huis heeft gekregen. Het is de bedoeling dat u die lijst thuis invult, voordat u naar de polikliniek komt. U krijgt tips en extra uitleg over een beroerte en de gevolgen daarvan. De verpleegkundige kan u doorverwijzen naar andere hulpverleners, die u verder kunnen helpen. Dit kan een maatschappelijk werkende zijn maar ook een patiëntenvereniging, een ergotherapie of een

gemeenschappelijke organisatie. Verder controleert de verpleegkundige uw bloeddruk en de medicijnen die u gebruikt.

Het is niet meer nodig dat u naar de neuroloog gaat. U bent immers medisch uitbehandeld. Als u lichamelijke problemen heeft die te maken hebben met de beroerte, verwijst de verpleegkundige u zo nodig weer terug naar de neuroloog. De CVA-nazorg polikliniek is op de polikliniek neurologie, zowel in Haarlem Noord, Zuid als Hoofddorp.

Zorg thuis

Bij de thuiszorgorganisaties werken CVA verpleegkundigen die op verzoek bij u thuis langs komen. Zij kijken samen met u naar uw thuissituatie en welke ondersteuning u nodig heeft.

4. Informatie voor de mantelzorger

Mantelzorg is de zorg voor iemand in de naaste omgeving, die vanwege ouderdom, ziekte of handicap extra hulp nodig heeft. Waar die extra zorg uit bestaat verschilt sterk; de een moet geholpen worden bij de persoonlijke verzorging, de ander kan niet zelf meer boodschappen doen en weer een ander heeft moeite met sociale contacten. Voor veel mensen is het verzorgen van een dierbare iets vanzelfsprekends, maar het kan ook zwaar zijn, lichamelijk en emotioneel. Dat neemt niet weg dat mantelzorgers het graag doen. Een mantelzorger verleent zorg aan een ander vanuit betrokkenheid. Tijdens de zorg voor een ander kunnen mantelzorgers te maken krijgen met situaties waarvoor zij geen oplossingen of antwoord hebben. Het vinden van de juiste balans tussen het zorgen voor een dierbare en bijvoorbeeld het eigen gezin, werk en hobby's blijkt voor veel mensen moeilijk. Er zijn organisaties die advies en ondersteuning geven aan mantelzorgers. Deze bureaus kunnen zonder kosten benaderd worden. Ze zijn er voor u als mantelzorger! Voor websites zie hoofdstuk 6.

5. Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

De CVA-nazorg polikliniek is bereikbaar op:

maandag, dinsdag en donderdag op (023) 224 0110

U kunt uw vraag ook via de mail stellen: cvanazorg@spaarneziekenhuis.nl

Belangrijke adressen CVA Zorgketen

Wat een CVA Zorgketen is leest u in hoofdstuk 4

Uw ketenregio is:

- Amstelland en Meerlanden**
- Zuid Kennemerland**
- Duin en Bollenstreek**
- Elders**

Amstelland en Meerlanden:

Verpleeghuis Bornholm 0900-18 66

Adres: Bornholm 50 2133 AA Hoofddorp

Website: www.amstelring.nl

Verpleeghuis Het zomerpark (0252) 363 200

Adres: Remmersteinpark 3 2151 KE Nieuw Vennep

Website: www.cordaan.nl/locatie/het-zomerpark

Zuid-Kennemerland:

Verpleeghuis Zuiderhout (023) 891 35 00
Adres: Beelslaan 9 2012 PK Haarlem
Website: www.zorgbalans.nl

Revalidatiecentrum Jacobkliniek (023) 892 49 00
Adres: Schipholweg 4, 2035 LB Haarlem
Website: www.sintjacob.nl
Email: jacobkliniek@sintjacob.nl

Verpleeghuis Janskliniek (023) 891 40 00
Adres: Ridderstraat 32 2011 RS Haarlem
Website: www.shdh.nl

Verpleeghuis Velsersduin (0255) 562 100
Adres: Scheldestraat 101 1972 TL IJmuiden
Website: <https://www.zorggidsnederland.nl/.../Zorgbalans-Velsersduin>

Duin en Bollenstreek:

Verpleeghuis Bernardus (0252) 345 100
Adres: Hoofdstraat 82 2171 AV Sassenheim
Website: www.marente.nl/zorgdiensten/verzorgingshuizen_en_verpleeghuizen

Verpleeghuis De Wilbert (071) 406 15 00
Adres: Overrijn 7 2223 ER Katwijk
Website: www.marente.nl/zorgdiensten/verzorgingshuizen_en_verpleeghuizen

6. Folders en websites

Er is veel informatie via websites en folders beschikbaar. Aan deze map zijn er een aantal toegevoegd.

Folders

- Autorijden na een TIA of beroerte (DSZ.102).
- Afasie, contact maken met iemand met afasie (DSZ.406).
- Spraakstoornis (dysartrie), problemen met het spreken (DSZ.407).
- Adviezen bij een slikstoornis (DSZ.426).
- Na een beroerte, van de Nederlandse Hartstichting.
- Heb hart voor je hoofd, van de Nederlandse Hartstichting.
- Afasie, wat is dat, van de Afasie vereniging Nederland.
- Hersenletsel, van Cerebraal.
- Beroerte, van Hersenstichting Nederland.
- Intimiteit en seksualiteit, na een beroerte, van de Hart en Vaatgroep.

Websites van externe organisaties en verenigingen

www.hartstichting.nl
www.cva-samenverder.nl
www.afasie.nl
www.cerebraal.nl
www.hartenvaatgroep.nl
www.chronischziek.nl
www.stivoro.nl

7. Oefeningen en de Oefengids sneller in beweging

Waarom zelf oefenen?

U heeft een beroerte (CVA) gehad. Het is heel belangrijk om direct daarna oefeningen te gaan doen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op. Het lijkt misschien vreemd om te gaan oefenen, terwijl u zich niet goed voelt en erg moe bent. Maar het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Direct beginnen met oefenen helpt u straks om allerlei dagelijkse dingen beter te kunnen doen. Dit is belangrijk om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te zijn. Misschien heeft u op de afdeling al gewerkt met de CVA oefengids.

Doe wat lukt

Door te oefenen werkt u aan het herstel van uw lichaam en van uw hersenen. Ook als u nog niet zoveel oefeningen kunt doen, heeft het wel zin om te oefenen. In het begin zijn de oefeningen misschien moeilijk. Laat u daardoor niet ontmoedigen, maar probeer het toch. Alles wat lukt draagt bij aan uw herstel. Het heeft zelfs zin om een oefening in gedachten te doen.

Dagelijkse handelingen

Een deel van de oefeningen bestaat uit gewone dagelijkse handelingen, zoals tandenpoetsen, handenwassen of wassen. Het is handig om de dingen die u toch moet doen te gebruiken als oefening. Bovendien leert u deze handelingen dan weer makkelijker te doen.

Oefen zelf

De therapeut heeft u een aantal oefeningen uitgelegd. Daarna doet u de oefeningen zelf, of met hulp van uw familie of andere mensen in uw omgeving. Zelf oefenen is geen vervanging voor therapie maar een aanvulling daarop.

Familie kan u helpen

Uw partner, familieleden of andere naasten kunnen u aanmoedigen om de oefeningen te gaan doen. Daarnaast kunnen zij u helpen om de oefeningen zo goed mogelijk te doen. Zie in de oefengids, tips voor familie op pagina 12. Als we spreken over familie, bedoelen we: uw partner, familieleden of andere mensen in uw omgeving die u tot steun zijn.

Ook thuis en in het weekend

De oefeningen zijn niet alleen voor in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis. Doe ze ook thuis. Mensen die thuis oefenen blijven mobieler en fitter.

Hoe vaak oefenen

De eerste 3 weken probeert u 3 keer per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Dit zal in het begin misschien niet meteen lukken. Dat is niet erg. Alle beetjes helpen. Oefen in de eerste weken niet te veel. Voor uw herstel is het ook belangrijk voldoende rust te nemen. Na een beroerte hebben hersenen namelijk meer tijd nodig om prikkels te verwerken. Het is belangrijk dat u ook thuis en in het weekend doorgaat met oefenen. Regelmatig bewegen zorgt voor een sneller herstel.

Waar kunt u de oefengids bestellen?

U kunt de oefengids bestellen bij de CVA-vereniging Samen Verder via hun website <http://www.cva-samenverder.nl>.

Op werkdagen van 10.00 tot 14.00 uur kunt u uw bestelling telefonisch doorgeven via T (088) 383 80 00. De gids is ook te downloaden via: <http://www.cva-samenverder.nl/oefengids/Oefengids.pdf>

Aangepast sporten

Oefenen kan ook door te starten met Fysio Fitness, een cursus bewegen voor ouderen of door een (aangepaste) sport te zoeken.

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Heemstede**
Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

(023) 224 0000
www.spaarnegasthuis.nl
info@spaarnegasthuis.nl