

Vermoeidheid na een CVA

Adviezen na een beroerte

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2009
pavo 0780



Inleiding

U bent bij de verpleegkundige van de CVA-nazorgpolikliniek geweest. U heeft aangegeven dat u last heeft van vermoeidheid na uw CVA (beroerte). In deze folder krijgt u adviezen om beter met uw vermoeidheid om te gaan.

Vermoeidheid na een beroerte

Uw vermoeidheid kan een direct gevolg zijn van de beschadiging door de beroerte in uw hersenen. Maar de vermoeidheid kan ook veroorzaakt worden door andere klachten die voortvloeien uit de beroerte. Vermoeidheid kan ook voorkomen bij mensen die weinig of geen zichtbare gevolgen van de beroerte ondervinden.

Er zijn verschillende oorzaken voor vermoeidheid:

- De conditie is verminderd. Hierdoor bent u sneller moe en is het bijvoorbeeld lastig om weer te gaan sporten, wandelen of fietsen.
- Dagelijkse bezigheden kosten meer energie dan voor de beroerte.
- Slecht slapen.
- Piekeren, bijvoorbeeld door de angst om nog een keer een beroerte te krijgen.
- Soms kan er sprake zijn van een depressie of andere psychosociale factoren.

Duur van de vermoeidheid

Bij de meeste mensen kan de vermoeidheid de eerste maanden zeer duidelijk aanwezig zijn.

Afhankelijk van de ernst en de uitval na de beroerte is vaak de vermoeidheid na drie tot vier maanden een heel stuk minder. Soms kan de vermoeidheid wel een half jaar duren.

informatie

Adviezen voor het omgaan met vermoeidheid

Onderstaande tips kunnen helpen om beter om te gaan met uw vermoeidheid.

Voor de eerste drie tot vier weken na de beroerte:

- Luister naar uw lichaam, zorg dat u niet meer doet dan dat u aankunt.
- Durf nee te zeggen.
- Maak een dag- en weekplanning zodat u de lichamelijke activiteiten goed verdeelt.
- Zorg voor voldoende rustmomenten.
- Zorg voor afleiding en ontspanning.
- Accepteer hulp van uw omgeving en durf hier ook zelf om te vragen.

Na één tot twee maanden na de beroerte ligt de nadruk op uw verdere herstel:

- Probeer uw lichamelijke conditie op te bouwen door meer te gaan bewegen/sporten.
- Probeer uw activiteiten steeds meer uit te breiden.

Het kan erg lastig zijn om een balans te vinden tussen willen en kunnen. Probeer duidelijke keuzes te maken door alleen die dingen te doen die u echt belangrijk vindt. Regelmatig kiezen voor de dingen die u leuk vindt, levert ook vaak meer energie op.

Hoe verder?

Als u na de beroerte geen (zichtbare) lichamelijke beperkingen heeft, denkt de omgeving vaak dat u alles weer aan kunt. Het is belangrijk dat uw partner, familie en vrienden begrijpen dat u het door uw vermoeidheid nu rustiger aandoet. Samen hierover praten helpt.

informatie

Als u weer aan het werk gaat, is het goed om eerst met uw bedrijfsarts uw vermoeidheidsklachten te bespreken. Samen kunt u kijken hoeveel u gaat werken en hoe uw werk ingedeeld kan worden. Leg ook aan uw collega's uit wat er aan de hand is.

Als uw vermoeidheid niet overgaat en/of dit te hinderlijk voor u is, kunt u naar uw huisarts gaan. Samen met u zal de huisarts kijken welke oplossingen mogelijk zijn. Soms is een behandeling bij een revalidatiearts mogelijk.

Meer informatie

- Lotgenotencontact; met lotgenoten kunt u ervaringen delen en van elkaar leren hoe men met de vermoeidheid omgaat
- CVA-vereniging in de regio
- Nederlandse Hartstichting

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de CVA-nazorgpolikliniek op donderdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur:

- locatie Dordwijk (078) 652 32 43
- locatie Zwijndrecht (078) 654 65 06
- of via het Zorgplanbureau (078) 654 51 50

informatie