

Vermoeidheid na een TIA

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent opgenomen geweest in ons ziekenhuis voor een TIA. Na een TIA kan het zijn dat u last heeft van vermoeidheid. In deze folder leest u meer om beter met uw vermoeidheid om te gaan. Na ontslag uit het ziekenhuis krijgt u op de nazorgpolikliniek nog meer informatie hierover. Ze kunnen daar ook uw vragen beantwoorden.

Vermoeidheid na een TIA

Er kunnen verschillende vormen van vermoeidheid ontstaan na een TIA. De één voelt zich lichamelijk moe, de ander vooral 'moe in het hoofd', weer een ander heeft last van allebei. Misschien had u voor de TIA al last van vermoeidheid. U kunt na de TIA een andere vermoeidheid ervaren.

Oorzaken van vermoeidheid

Bij een verminderde conditie bent u sneller moe en is het bijvoorbeeld lastig om uw bezigheden weer op te pakken. Ook slecht slapen en/of piekeren, bijvoorbeeld uit angst om weer een TIA of beroerte te krijgen kunnen een oorzaak zijn van de vermoeidheid.

Gevolgen van vermoeidheid

- U kunt zich minder goed concentreren.
- U kunt trager zijn in het verwerken van informatie.
- U reageert sneller geïrriteerd.
- U heeft geheugenproblemen.
- U reageert emotioneler of juist vlakker.
- U heeft minder interesse voor wat er om u heen gebeurt of u toont minder initiatief.
- Dagelijkse bezigheden kosten meer energie dan voor de TIA.

Adviezen bij vermoeidheid

Onderstaande tips kunnen helpen om beter om te gaan met uw vermoeidheid. Meestal zal de vermoeidheid na verloop van tijd overgaan.

- 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 uw activiteiten goed verdeelt.
- Zorg voor voldoende rustmomenten en regelmaat.
- Zorg voor afleiding en ontspanning.
- Accepteer hulp van uw omgeving. Durf hier zelf ook om te vragen.
- Probeer uw conditie op te bouwen door meer te gaan bewegen/sporten.
- Probeer uw activiteiten, die u gewend was, weer steeds meer op te pakken.
- Wissel lichamelijke en geestelijke inspanning af.

Hoe u met uw vermoeidheid om kunt gaan heeft ook te maken met hoe u over vermoeidheid denkt en wat uzelf eraan kunt doen om vermoeidheid te voorkomen.

Het kan lastig zijn om een balans te vinden tussen willen en kunnen. Probeer duidelijke keuzes te maken door alleen 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?

Na de TIA zijn er geen zichtbare lichamelijke beperkingen. De omgeving denkt dan vaak dat u alles weer aankunt. Het is belangrijk dat uw partner, familie en vrienden begrijpen dat u door uw vermoeidheid nog niet alles aankunt en daarom keuzes maakt. Samen hierover praten helpt.

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 te hinderlijk voor u is, kunt u naar uw huisarts gaan. Samen met u zal de huisarts kijken welke oplossingen mogelijk zijn. U kunt ook bellen met de CVA-nazorgverpleegkundige.

Meer informatie kunt u vinden op www.hersenstichting.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u bellen met de CVA-nazorgverpleegkundigen. Zij zijn van maandag t/m donderdag tussen 08.00- 16.30uur bereikbaar via tel. 06-51 36 00 09 en (078) 654 50 15.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2023
pavo 1258