

# Vermoeidheid na een beroerte

Adviezen na een beroerte

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Inleiding

Tijdens of na de opname in het ziekenhuis kunt u merken dat u last heeft van vermoeidheid. In deze folder leest u adviezen om beter met uw vermoeidheid na een beroerte 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:

- Uw 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.
- Veel prikkels of drukte om u heen.

## De gevolgen van de 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.

## **Adviezen voor het omgaan met vermoeidheid**

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

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

Vermoeidheid na een beroerte kan blijvend zijn en kan uw dagelijkse functioneren beïnvloeden. Hoe u met uw vermoeidheid om kunt gaan heeft mede te maken met hoe u over vermoeidheid denkt en wat uzelf er aan kunt doen om vermoeidheid te voorkomen.

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 ú 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.

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
- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl), Zorgwijzer vermoeidheid

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u bellen met de CVA-nazorgverpleegkundigen van maandag t/m vrijdag tussen 08.00- 16.30 uur, telefoon: (078) 654 50 15.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
januari 2019  
pavo 0780