

Beroerte

In het kort:

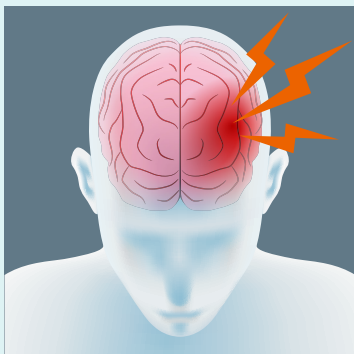
- Bij een beroerte, ook wel CVA genoemd, is er in de hersenen een afsluiting van een bloedvat of juist een bloeding.
- Na een beroerte kun je moeite hebben met bewegen, met taal en met denken. Maar ook met je gedrag en je emoties.
- Sommigen herstellen weer helemaal van een beroerte. Maar het kan ook zijn dat je klachten niet meer helemaal over gaan.
- Na een beroerte kunnen de fysiotherapeut of oefentherapeut, de ergotherapeut en de logopedist je helpen om de dingen die voor jou belangrijk zijn weer zo veel mogelijk zelfstandig te kunnen doen.
- Een gezonde leefstijl, niet roken, veel bewegen en gezond eten kunnen je helpen een nieuwe beroerte te voorkomen.
- Op thuisarts.nl en hartstichting.nl vind je meer informatie.

Wat is een beroerte?

Bij een beroerte is er schade aan een deel van je hersenen doordat een deel van je hersenen tijdelijk geen voeding heeft gehad. Dit kan komen door een bloeding, of door een verstopt bloedvat in de hersenen. De meeste mensen met een beroerte worden onderzocht in het ziekenhuis. Als het nodig is krijg je medicijnen.

De klachten na een beroerte verschillen van persoon tot persoon. Je kunt last hebben van een verlamming van je arm of been, of van een scheve mond. Je kunt moeite hebben met praten of met het begrijpen van woorden. Maar ook andere klachten zoals moeite hebben met zien, snel moe of overprikkeld zijn, problemen met denken of onthouden en veranderd gedrag komen vaak voor. Gelukkig zijn er ook mensen die geen klachten overhouden aan een beroerte.

Een beroerte komt vaker voor bij oudere mensen. Heb je eerder een beroerte gehad? Of heb je een hoge bloeddruk, diabetes of hart- en vaatziekten? Dan heb je meer kans om een beroerte te krijgen. Een gezonde leefstijl, niet roken, voldoende bewegen en gezond eten verkleinen de kans om een beroerte te krijgen.



Wat kunnen de fysiotherapeut, oefentherapeut, ergotherapeut en logopedist voor je betekenen?

Fysiotherapie en oefentherapie

Je komt bij de fysiotherapeut of oefentherapeut als je dagelijkse activiteiten of bewegen niet meer vanzelf gaan. Ben je gevallen of ben je bang om te vallen, dan helpen de fysiotherapeut en oefentherapeut je om op een veilige manier weer te gaan bewegen.

Samen met de therapeut oefen je bijvoorbeeld om weer (beter) te kunnen lopen. Zo mogelijk elke dag. Als het nodig is eerst met een looprek of rollator. En later steeds meer zelfstandig, om sneller of verder te kunnen lopen.

Ook als je moeite hebt met het gebruiken van je handen of als je weer wilt leren fietsen kunnen de fysiotherapeut of oefentherapeut je helpen. Door te oefenen verbeteren je evenwicht en je fitheid. Zo word je minder snel moe. Hoe meer je oefent, hoe meer je kunt bereiken. Zo haal je meer plezier en geluk uit je dagelijks leven.

Ergotherapie

Soms lukt het door de hersenbeschadiging niet meer om te bedenken hoe een dagelijkse activiteit uitgevoerd moet worden. De ergotherapeut oefent met je en leert je hoe je activiteiten weer veilig zelf kunt doen. Denk bijvoorbeeld aan jezelf wassen of aankleden, een

maaltijd koken, boodschappen doen, tuinieren en weer aan het werk gaan. Lukt een activiteit niet meer op de oude manier? Dan leert de ergotherapeut je hoe je dit anders kan doen. Samen bedenk je oplossingen voor je dagelijkse problemen. Soms maak je hierbij van een aanpassing of hulpmiddel. De ergotherapeut helpt je met een veilige inrichting van je huis. En je leert omgaan met je beperkingen. Zodat je minder afhankelijk bent van anderen.

Logopedie

De logopedist helpt je als je moeite hebt met praten, begrijpen, lezen en schrijven. Samen oefen je om dit te verbeteren. Je krijgt adviezen voor je houding en ademhaling om makkelijker te kunnen praten. Heb je moeite om duidelijk te maken wat je wilt, of om anderen te begrijpen? Dan gaat de logopedist samen met jou opzoek naar oplossingen. Bijvoorbeeld door plaatjes of een digitaal hulpmiddel te gebruiken. Heb je problemen met kauwen of verslik je je vaker in je eten of drinken? Dan helpt de logopedist je bijvoorbeeld met advies wat je wel of beter niet kan eten of drinken.

De behandeling van een beroerte.

Al in het ziekenhuis begin je met therapie. En ook thuis, in het revalidatiecentrum of in het verpleeghuis kunnen de fysiotherapeut of oefentherapeut, de ergotherapeut en de logopedist je helpen bij je herstel. Samen met de artsen, en bijvoorbeeld de (neuro)psycholoog, de maatschappelijk werker, de (wijk)verpleegkundige en de sportinstructeur of bewegingsagoog helpen ze je om je leven weer op te pakken na een beroerte.

De fysiotherapeut of oefentherapeut, de ergotherapeut en de logopedist zullen eerst een onderzoek doen. Hierna bespreek je welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. De therapeut wil weten wat je doelen zijn voor de therapie. De behandeling, adviezen en begeleiding worden afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

Je krijgt advies en voorlichting over een gezonde leefstijl en hoe om te gaan met de gevolgen van je beroerte. Je oefent activiteiten die voor jou belangrijk zijn. Je herstelt beter als je ook thuis oefent en na de therapie actief blijft. Zo behaal je het beste resultaat en houd je dit langer vast. Het meeste herstel vindt plaats in de eerste 3 maanden na de beroerte. Hoe vaak en hoe lang de therapie duurt verschilt van persoon tot persoon. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken.

Een beroerte is niet alleen zwaar voor jou als patiënt. Ook de mensen om je heen moeten zich aanpassen aan de nieuwe situatie. Mantelzorgers worden daarom actief betrokken bij de behandeling. Zorgverleners letten erop dat het voor de mantelzorgers niet te zwaar wordt.

Wat kun je zelf doen?

- **Als je een beroerte hebt gehad, is het extra belangrijk dat je niet rookt, gezond eet en genoeg beweegt.**
- **Probeer, als het veilig kan, je dagelijkse activiteiten zoals aankleden, tandenpoetsen en de krant halen zo veel mogelijk zelf te doen.**

- **Met een gewoon gesprek oefen je je taal.**
- **Blijf actief. Je kunt dan langer je gewone dagelijkse activiteiten blijven doen.**
- **Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Maar hoeveel beweging is nou goed? De Bewegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5x per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld flink wandelen, fietsen en zwemmen). Doe ook 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en je evenwicht.**

Wat kun je als mantelzorgers doen?

- **Neem geen activiteiten over om het “snel even zelf” te doen. Je kunt ook helpen door het geven van aanwijzingen.**
- **Zorg voor een veilige omgeving. Let er bijvoorbeeld op dat er geen spullen en/of vloerkleden op de grond liggen waarover iemand kan struikelen.**
- **Zorg óók goed voor jezelf. Maak tijd voor de dingen die voor jou belangrijk zijn en die je ontspanning geven.**

