

## Leefregels na een beroerte

Dé manier om de kans op een nieuwe beroerte in de toekomst kleiner te maken is gezond leven. Onder een gezonde levensstijl verstaan we: niet roken, een gezond gewicht krijgen of behouden, matig alcoholgebruik en beweging. Verder is het belangrijk dat u regelmatig uw bloeddruk en bloedsuikers (voor diabetes) laat controleren, en in sommige gevallen uw medicatie volgens afspraak inneemt. Belangrijk voor u om te weten, is dat het na een beroerte niet vanzelfsprekend is dat u mag blijven autorijden. Hiervoor zijn wettelijk regels die wij hier voor u bespreken.

### Roken

Mensen die roken hebben 2,5 keer meer kans op het krijgen van een beroerte dan mensen die niet roken. Dat risico neemt toe naarmate u langer rookt. Als u stopt met roken neemt de kans op het krijgen van een beroerte weer af. Het is dus belangrijk om te stoppen om zo een nieuwe beroerte in de toekomst mogelijk te voorkomen.

Als u moeite heeft om te stoppen met roken dan zijn er verschillende cursussen of hulpmiddelen die u hiermee kunnen helpen. Voor meer informatie over hulpmiddelen en cursussen over stoppen met roken kunt u contact opnemen met Stivoro of uw huisarts.

### Gezond gewicht/gezond eten

Overgewicht geeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht is afvallen gunstig voor uw gezondheid, want het cholesterolgehalte en de bloeddruk dalen hierdoor en het risico op

hart- en vaatziekten (en dus op een beroerte) wordt minder.

Ook wanneer u geen overgewicht heeft, is het belangrijk dat u gezond eet. Gezonde voeding verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Bij gezonde voeding houdt u rekening met de volgende punten:

- Eet gevarieerd;
- Eet ander vet en minder vet. Probeer te letten op verzadigde vetten. Het eten van verzadigde vetten heeft een slechte invloed op het cholesterolgehalte in uw bloed. Door een te hoog cholesterolgehalte kunnen uw bloedvaten dichtslibben. Als u minder verzadigde vetten gaat eten, wordt dat risico kleiner. Kijk of u de verzadigde vetten geheel of gedeeltelijk kunt vervangen door onverzadigde vetten.
- Eet veel groente, fruit en voedingsvezels. Groente en fruit verminderen de kans op hart- en vaatziekten. Twee ons groente en twee stuks fruit per dag zijn al voldoende.
- Wees zuinig met zout. Een te hoge bloeddruk kan worden verlaagd door minder zout te gebruiken. Probeer er daarom wat zuiniger mee te zijn.
- Drink voldoende vocht. Minstens anderhalve liter per dag. Drink niet meer dan twee glazen alcohol.

### Matig alcoholgebruik

Het gebruik van te veel alcohol geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (en dus op een beroerte). Drink dagelijks

niet meer dan twee glazen alcohol. Een aantal medicijnen mag niet in combinatie met alcohol gebruikt worden. Overleg dan ook altijd met uw arts of u alcohol mag drinken.

### **Beweging**

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen de kans op een beroerte kleiner maakt. Voldoende bewegen houdt uw hart en vaten in conditie en heeft een bloeddrukverlagend effect. Voor uw gezondheid is het voldoende om dagelijks een half uur te bewegen, op zo'n manier dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Onderzoek leert tevens dat u zich geen half uur achter elkaar hoeft in te spannen. Driemaal tien minuten of tweemaal een kwartier is ook goed. Meer bewegen mag natuurlijk, maar hoeft niet. Een matige tot redelijke inspanning houdt voor iedereen iets anders in. Maar voor iedereen gelden wel de volgende vuistregels. U zit goed als:

- U er behoorlijk voor moet ademen.
- Uw hart er sneller van gaat kloppen.

Het hoeft niet zo te zijn dat:

- U buiten adem raakt, zodat u er niet meer bij kunt praten.
- U lange tijd nodig hebt om weer bij te komen.

### **Bloedsuikercontrole (diabeten)**

Verhoogde bloedsuiker geeft een grotere kans op hart- en vaatziekten. Als u diabeet bent is het van belang om de bloedsuikers regelmatig te controleren en indien deze afwijkend zijn contact op te nemen met uw huisarts. Soms blijkt dat uw bloedsuiker verhoogd was tijdens de ziekenhuisopname. De neuroloog kan u dan adviseren om de bloedsuikers te laten controleren via de huisarts.

### **Bloeddrukcontrole**

Het is van belang dat u door de huisarts

regelmatig de bloeddruk laat meten om te kijken of deze niet verhoogd is.

Van een te hoge bloeddruk merkt u zelf meestal niets. Maar als de bloeddruk geruime tijd te hoog is, kan dit wel (soms ernstige) gevolgen hebben voor uw gezondheid. Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden ontstaan. Hierop zetten zich gemakkelijk vetten en cholesterol af (atherosclerose of aderverkalking). Hierdoor kunnen de bloedvaten langzaam nauwer worden. Vernauwing van de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, kan beklemming op de borst tot gevolg hebben. Vernauwing en uiteindelijke afsluiting van bloedvaten, bijvoorbeeld door een losschietend bloedpropje, kan tot een hartinfarct of een beroerte leiden.

### **Medicatie**

Wanneer u opgenomen bent voor een herseninfarct dan kan het zijn dat de neuroloog u medicijnen heeft voorgeschreven die het samenklonteren van bloed tegengaan, waardoor de kans op een nieuw herseninfarct kleiner wordt. Ook kan het zijn dat de neuroloog u medicijnen voorschrijft om het cholesterolgehalte te verlagen. Het is van belang dat u deze medicijnen volgens afspraak van de neuroloog blijft gebruiken. Als de medicijnen op zijn kunt u via de huisarts een herhaalrecept krijgen.

### **Autorijden na een beroerte**

Voor de meeste mensen die een beroerte hebben gehad geldt voor privé autorijden het volgende:

- Volgens de wet mag u de eerste 2 weken na de uitvalsverschijnselen niet autorijden.
- Na deze 2 weken beoordeelt de neuroloog of revalidatiearts of u nog geestelijke of lichamelijke schade heeft opgelopen waardoor u niet mag rijden.

- Zijn er na die 2 weken nog functiestoornissen, dan mag u 3 maanden niet rijden. Na deze 3 maanden bespreekt de neuroloog of revalidatiearts opnieuw uw situatie

Er gelden andere regels voor:

- Mensen die een hersenbloeding hebben gehad ten gevolge van vaatmisvorming, bijvoorbeeld een aneurysma. U mag dan 6 maanden niet autorijden. Voor de beoordeling op uw rijgeschiktheid is altijd een specialistisch rapport door een neuroloog vereist.
- Beroepschauffeurs

### **Wat moet u doen?**

- Het is uw eigen verantwoordelijkheid om bij het CBR te melden dat u een beroerte heeft gehad.
- Het CBR bepaalt uw verdere vervolgtraject.

De regeling zoals hier beschreven kan veranderen. Raadpleeg daarom dan ook altijd de website van het CBR.

### **Opmerkingen over deze folder**

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)