

Nazorgfolder voor de CVA-patiënt

Afdeling Neurologie IJsselland Ziekenhuis

U gaat met ontslag naar huis. Deze folder geeft informatie over klachten en zaken waar u mee te maken kunt krijgen. Zo weet u waar u tegenaan kunt lopen en wat u hieraan kunt doen. Ook vindt u in deze folder instanties die u eventueel kunt inschakelen voor hulp of ondersteuning.

1. Klachten en andere gevolgen van een CVA voor de patiënt

Depressie

- Het komt regelmatig voor dat mensen, die een CVA hebben gehad, depressief worden. Dit kan een direct gevolg zijn van de hersenbeschadiging zelf, maar het kan ook een indirect gevolg zijn. Immers, door de gevolgen van het CVA en de ontstane beperkingen kan iemand ook depressief worden.
- Wanneer er sprake is van depressieve gevoelens, is het van belang dat u contact opneemt met de huisarts of met de behandelend neuroloog. De huisarts kan u doorverwijzen naar een maatschappelijk werker of psycholoog. Zij kunnen u ondersteuning bieden. Ook kunnen medicijnen worden voorgeschreven.

Epilepsie

- Na een CVA kunt u last krijgen van epileptische aanvallen. Dit komt bij ongeveer 10% van de patiënten voor. De aanvallen zijn een gevolg van littekenweefsel als gevolg van het CVA.
- In de eerste twee weken treedt bij 5% van alle patiënten een epileptische aanval op. De kans op herhaling is klein en medicatie is in principe niet nodig.
- Vindt de epileptische aanval na de eerste twee weken plaats, dan is de kans op herhaling groter. Uw neuroloog

kan dan het advies geven te starten met medicijnen tegen epilepsie.

Pijn in de schouder/arm

- Veel mensen die als gevolg van een CVA een verlamming in de schouder/arm hebben gehad, krijgen in de loop van de eerste maand pijn in die schouder/arm.
- Het is van belang de schouder/arm voldoende te ondersteunen en voorzichtig te bewegen, ook bij het wassen en aankleden.
- Als u uw jas aandoet, steek dan de aangedane arm altijd als eerste in de mouw.

Vermoeidheid

- Vermoeidheid na een CVA komt veel voor. Hiervoor zijn verschillende oorzaken bekend:
 - Het kan een direct gevolg zijn van de verslechterde conditie. De extra inspanningen om met uw handicap te functioneren kosten ook veel energie, wat kan leiden tot ernstige vermoeidheid.
 - Vermoeidheid kan ook worden veroorzaakt door depressie.
- Het is van belang om uw activiteiten aan te passen aan de beschikbare hoeveelheid energie. Geef daarbij de voorkeur aan leuke activiteiten. Schroom niet om hulp (bijvoorbeeld thuiszorg, burelen) te vragen. Onnodige inspanning kunt u beperken, bijvoorbeeld door gebruik te maken van huishoudelijke apparaten.
- Afleiding en ontspanning kunnen een gunstig effect hebben op vermoeidheid.
- Ook goede, uitgebalanceerde voeding heeft een positief effect op vermoeidheid.
- Verder is het belangrijk om te bewegen omdat dit conditieverhogend werkt.

Onzichtbare gevolgen

- De gevolgen van een CVA kunnen zichtbaar zijn, bijvoorbeeld in de manier waarop iemand zich beweegt. Maar de gevolgen kunnen ook min of meer onzichtbaar zijn omdat het gaat om veranderingen in het denken, de communicatie, de gevoelens en het gedrag:
 - U voelt zich bijvoorbeeld bang of intens verdrietig, maar u kunt met geen mogelijkheid onder woorden brengen waarom.
 - Of u denkt uw bord helemaal te hebben leeggegeten, terwijl het in werkelijkheid nog halfvol is.
 - Of u herkent ineens familie en vrienden niet meer of kunt de weg naar huis niet meer terugvinden.
- Een aantal patiënten met een CVA krijgt ook last van afasie. Afasie wil zeggen dat één of meer onderdelen van het taalgebruik niet meer goed functioneren. Afasie (A= niet, fasie= spreken) betekent dus dat iemand niet meer kan zeggen wat hij wil, maar er kunnen ook problemen zijn met lezen en schrijven.
- Een (neuro)psycholoog kan met verschillende testen nagaan welke onzichtbare gevolgen er bij u zijn. Ook kan deze u adviezen geven hoe u hier mee om kunt gaan. Daarnaast zult u thuis waarschijnlijk logopedie moeten volgen.

2. Gevolgen voor de mantelzorger

- Niet alleen het leven van degene die het CVA heeft gekregen, maar ook het leven van partner of naaste verandert drastisch. De partner of naaste krijgt er extra taken en verantwoordelijkheden bij door rolveranderingen die kunnen optreden.
- Vooral de niet-lichamelijke gevolgen kunnen belastend zijn voor de naaste. De partner heeft vaak minder mogelijkheden

voor ontspanning. Ook de huwelijksrelatie kan veranderen doordat er minder wederkerigheid is en minder gelegenheid om leuke dingen te doen.

- Het is belangrijk om als partner of naaste ook af en toe tijd voor u zelf te hebben zodat u hier energie uit kunt putten om verder te gaan.
- Daarnaast kunt u gespreksgroepen en lotgenotenbijeenkomsten bezoeken die de Nederlandse CVA-vereniging “Samen Verder” organiseert (www.cva-samenverder.nl; tel. 088 – 38 38 300). In deze bijeenkomsten vindt men steun bij elkaar en (h)erkenning van de problemen.
- Er is ook een mogelijkheid tot het aanmelden van mensen die een beroerte hebben gehad voor dagbehandeling. Dit is via uw huisarts te regelen.

3. Enkele praktische nazorginstructies

Met wie contact opnemen bij klachten?

Als u thuis weer klachten krijgt die u herkent van het vorige CVA, kunt u contact opnemen met uw huisarts. Deze kan beslissen of u weer naar het ziekenhuis moet komen.

Medicijngebruik

- De **bloedverdunners** (bijvoorbeeld acetylsalicylzuur en persantin) die de neuroloog heeft voorgeschreven, moet u in principe de rest van uw leven slikken om de kans op een herhaling te verkleinen. Wijzigen of stoppen gaat altijd in overleg met uw huisarts of neuroloog.
- U start ook met een **cholesterolverlager** (bijvoorbeeld simvastatine), ook wanneer uw cholesterol niet verhoogd is. Dit medicijn verbetert de conditie van uw bloedvaten, wat positief is om een herhaling te voorkomen.

Anticonceptiepil gebruik door vrouwen

Over het algemeen wordt na een CVA afgeraden de anticonceptiepil te gebruiken. Gebruikt u de pil, bespreek dan met uw neuroloog of u deze wel of niet kunt blijven gebruiken.

Arbeid en dagbesteding

- Wanneer u een CVA heeft gehad, kan dit gevolgen hebben voor het werk. Dit is natuurlijk afhankelijk van de beperkingen die u als gevolg van de beroerte heeft en het beroep dat u uitoefent. Het kan zinvol zijn om hier met uw werkgever of de bedrijfsarts over te spreken.
- Een bedrijfsarts moet binnen één jaar na het CVA een plan maken voor eventuele terugkeer naar arbeid. Als u een jaar na het CVA niet in staat bent terug te keren in het arbeidsproces, wordt u afgekeurd. Daarna valt u voor arbeidsintegratie onder de verantwoordelijkheid van de verzekeringsarts / UWV (Uitvoering Werknemers Verzekeringen).
- Voor informatie over reïntegratie kunt u contact opnemen met het UWV: www.uwv.nl of 0900 - 9294.
- Als deelname aan betaalde arbeid niet meer mogelijk is of wanneer u vóór het CVA ook niet of niet meer werkte, dan kan er gekeken worden naar andere vormen van dagbesteding. Een maatschappelijk werker of ergotherapeut kan u hierbij ondersteunen. Afhankelijk van uw mogelijkheden en interesses kan er gekeken worden naar een activiteitencentrum, hobbyclub, vrijwilligerswerk, sportclub, etc.

Autorijden

- Iemand die een CVA heeft gehad, mag gedurende **twee weken niet autorijden**. Om daarna weer privé te mogen rijden, moet u worden gekeurd door een neuroloog of revalidatiearts. Deze arts schrijft een specialistisch rapport:
 - Als u geen lichamelijke of geestelijke functiestoornissen heeft overgehouden aan het CVA, dan mag u weer autorijden.
 - Als u aan het CVA wel functiebeperkingen heeft overgehouden, mag u gedurende **drie maanden** niet autorijden. Daarna moet de arts weer een specialistisch rapport opstellen:
 - Als u geschikt bent bevonden, dan is de nieuwe rijbevoegdheid maximaal vijf jaar.
 - Als u na de periode van 3 maanden nog functiestoornissen heeft die u ongeschikt maken om te rijden, dan moet u dit melden aan het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Een deskundige van het CBR zal dan een rijtest afnemen.
- **Bus- en vrachtwagenchauffeurs** die een CVA hebben gehad, mogen 4 weken niet autorijden. Daarna moet een neuroloog of revalidatiearts een specialistisch rapport schrijven:
 - Blijkt daaruit dat u rijgeschikt bent, dan geldt de nieuwe rijbevoegdheid voor maximaal 3 jaar.
 - Zijn er na die 4 weken nog wél functiestoornissen, dan kan de arts u ongeschikt verklaren als chauffeur.
- Meer informatie over autorijden en CVA vindt u op de website van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR): www.cbr.nl. U kunt ook telefonisch uw vragen stellen: 0900 – 0120.

Vliegen

Als uw situatie na het CVA stabiel is, loopt u geen extra risico als u gaat vliegen. Bij twijfel kunt u overleggen met uw neuroloog of met uw huisarts.

4. Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met uw neuroloog en/of huisarts.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.