



leven met vermoeidheid

omgaan met de gevolgen van een beroerte

CVA

Cerebro Vasculair Accident is de medische term voor een ongeluk in de vaten van de hersenen. In het dagelijks taalgebruik heet een CVA een beroerte, een hersenbloeding of een herseninfarct. In deze folder wordt de term beroerte gebruikt.

vermoeidheid na een beroerte

Een beroerte heeft vaak meer gevolgen dan een scheve mond of een verlamming van arm en been. De gevolgen kunnen ook onzichtbaar zijn, zoals veranderingen in emotie, denken en doen. Een voorbeeld daarvan is vermoeidheid. Vermoeidheid kan een direct gevolg zijn van de beschadiging in de hersenen. Indirect kan vermoeidheid ook veroorzaakt worden door andere klachten die voortvloeien uit de beroerte. Vermoeidheid heeft vaak meerdere aspecten en heeft een uitwerking op lichamelijk, emotioneel en mentaal gebied.

In de eerste maanden na een beroerte gaat de meeste aandacht uit naar het herstel van de bewegingsfuncties. Dit kost vaak veel tijd en inspanning, waardoor andere klachten mogelijk wat op de achtergrond komen te staan. Veel mensen met een beroerte hebben in deze fase last van vermoeidheid. Dit lijkt in eerste instantie een logisch gevolg van de heftige periode vlak na de beroerte.

Dat de vermoeidheid ook op langere termijn blijft bestaan, wordt vaak pas echt duidelijk na verloop van tijd en kan ook voorkomen bij mensen die weinig of geen zichtbare gevolgen van de beroerte ondervinden.

Vermoeidheid kan vanaf het begin veel last veroorzaken. Zo kan het hinder geven bij het hervatten van dagelijkse bezigheden in huis en in het gezin, bij hobby's en bij werk. Altijd moe zijn kan het plezier in activiteiten verminderen.

Helaas wordt nog lang niet iedereen voorbereid op vermoeidheidsproblemen. De Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder' probeert daar onder meer met deze folder iets aan te doen.

veel factoren in het spel

De onderliggende oorzaak van de vermoeidheid is meestal moeilijk te achterhalen omdat meerdere factoren van invloed kunnen zijn op het ontstaan ervan. Dit maakt het onderzoek en de behandeling van deze klacht ingewikkeld. De volgende factoren kunnen een rol spelen bij vermoeidheid na een beroerte. Deze factoren kunnen los van elkaar voorkomen, maar ook in combinatie met elkaar.

- Een sombere stemming of depressie kan vermoeidheid met zich meebrengen en is een veelvoorkomend verschijnsel na een beroerte. Een depressie kan ontstaan als reactie op de ingrijpende veranderingen in het leven, maar komt vaker voor als een direct gevolg van de beschadiging in de hersenen, die bij de beroerte is ontstaan. Ook door de vermoeidheid zelf raken sommige mensen somber gestemd.
- Veel mensen gebruiken dagelijks vaak meerdere medicijnen. Van sommige medicijnen is bekend dat zij als bijwerking vermoeidheid geven.
- Problemen met bewegen kunnen het lastig of zelfs onmogelijk maken om te sporten, wandelen of fietsen. Het kan ook zijn dat mensen na een beroerte sneller moe zijn doordat hun conditie verminderd is.
- Veel mensen hebben blijvende problemen op het gebied van geheugen, aandacht, ruimtelijk inzicht en taal (cognitieve stoornissen). Deze problemen geven hinder in het dagelijks functioneren, wat extra energie kost. Mensen kunnen na een beroerte bijvoorbeeld doodmoe zijn omdat ze het tempo van de wereld om zich heen niet bij kunnen houden. Ook het uitvoeren van activiteiten die verschillende stappen vragen, zoals koken of reizen, kan hen zeer veel energie kosten.
- Door alle ingrijpende veranderingen kan het zijn dat mensen na een beroerte minder energie hebben dan voorheen. Een beroerte verstoort het evenwicht tussen de dingen die men doet en de hoeveelheid energie die men daarvoor beschikbaar heeft. Dit verstoorte evenwicht kan voor vermoeidheid zorgen.



ik word soms zo moe van mijzelf, dat hoofd raast maar door

moe, maar hoe nu verder?

Het kost mensen met een beroerte en hun familie vaak veel moeite om grip te krijgen op de vermoeidheid. Voor veel hulpverleners is vermoeidheid en de aanpak hiervan nog een vrij onbekend gebied. Bij de aanpak van vermoeidheid en het leren omgaan met deze klachten kunnen de volgende punten van belang zijn.

- Hoe de CVA-getroffene omgaat met de veranderde situatie hangt ook af van hoe iemand als persoon is. Mensen die het idee hebben dat ze zelf weinig grip hebben op hun gezondheid, blijken meer last te hebben van vermoeidheid in hun dagelijks functioneren.
- Slecht slapen kan natuurlijk ook een oorzaak van vermoeidheid zijn. Na een beroerte komen regelmatig slaapproblemen voor. Het slaap-waakritme kan verstoord zijn, waardoor mensen overdag slaperig zijn en 's nachts de slaap niet kunnen vatten.
- Het kan zijn dat er naast de beroerte ook andere aandoeningen meespelen. Van bijvoorbeeld hartaandoeningen, diabetes, bloedarmoede of ontstekingen is bekend dat zij vermoeidheid kunnen veroorzaken.

tips voor het omgaan met vermoeidheid

- Als de vermoeidheid hinder geeft in het dagelijks leven is het goed om dit met de huisarts of revalidatiearts te bespreken. De arts kan de vermoeidheid in kaart brengen door vragen te stellen, zoals: 'Wanneer is de vermoeidheid ontstaan; hoe moe bent u precies; verandert de vermoeidheid in de loop van de dag; waardoor verergeren of verminderen de klachten?'
- Eventueel kan de arts met lichamelijk onderzoek of bloedonderzoek nagaan of er naast de beroerte nog andere aandoeningen spelen.
- Een depressie is niet altijd even gemakkelijk vast te stellen. Omdat een depressie na een beroerte vrij veel voorkomt, is het wel belangrijk dit goed te laten onderzoeken. Bij depressieve klachten is het belangrijk om snel met een behandeling te starten, bijvoorbeeld met medicijnen en/of met psychologische begeleiding.
- Arts en CVA-getroffene kunnen samen op een rijtje zetten welke medicijnen worden gebruikt en welke bijwerkingen deze hebben. Veel medicijnen zijn noodzakelijk, dus zomaar stoppen is vaak niet mogelijk. Wel kan gekeken worden of er misschien alternatieven zijn.
- Bewegen en sporten – binnen de eigen mogelijkheden – is gezond. Het sterkt het lichaam en vergroot de conditie. Bovendien vermindert meer bewegen het risico op hart- en vaatziekten, waar beroerte een voorbeeld van is. Zoek in de eigen omgeving naar passende vormen van bewegen en sporten. De CVA-vereniging in de regio en de provinciale sportloketten van NebasNsg (www.nebasnsg.nl) kunnen hierbij adviseren. Veel sporten kunnen ook in een aangepaste vorm beoefend worden.
- Cognitieve stoornissen (geestelijke, emotionele en gedragsmatige gevolgen) kunnen met neuropsychologisch onderzoek in kaart gebracht worden. Met een verwijzing kan men hiervoor terecht bij de revalidatiearts in een ziekenhuis of revalidatiecentrum. Genezen van deze stoornissen is niet mogelijk. Wel kan deskundige begeleiding voor de

er is bijna niemand die begrijpt dat ik soms ineens afhaak omdat ik zo moe ben in m'n hoofd

als ik mijn dag niet indeel met vaste rusttijden kan ik niet functioneren

CVA-getroffene en voor de mensen in haar/zijn omgeving een flinke steun in de rug zijn om te leren omgaan met de problemen en beperkingen, zoals vermoeidheid.

- Voor de CVA-getroffene is het belangrijk om niet te hoge eisen aan zichzelf te stellen, als de energie beperkt is. Het aantal dingen dat men op één dag doet, dient aangepast te worden aan de hoeveelheid energie die men heeft. Dit is erg lastig en het kost tijd om een nieuw evenwicht te vinden tussen willen en kunnen. Advies is om duidelijke keuzes te maken, niet te veel van zichzelf te vragen, prioriteiten te stellen en te proberen alleen die dingen te doen die men echt belangrijk vindt. De minder belangrijke dingen kunnen voor de dagen dat men extra energie heeft bewaard worden. Ook de regelmatige afwisseling van activiteiten met rustperiodes en lichte en zware activiteiten, kan vermoeidheid voorkomen. Bij het ondernemen van een activiteit dat extra energie kost, kan men van tevoren voldoende rust nemen en het schema van de volgende dag aanpassen.

Regelmatig kiezen voor de dingen die men leuk vindt, levert vaak ook wat meer energie op.

- Ontspanning is erg belangrijk, bijvoorbeeld door het luisteren naar muziek of door te tekenen of te schilderen. Als oude hobby's door de beroerte niet meer mogelijk zijn, kan men op zoek gaan naar nieuwe hobby's.
- Het maken van een dagindeling brengt niet alleen structuur, het spaart op den duur ook energie.
- Nee durven zeggen is van groot belang.
- Het combineren van werk en vermoeidheid lijkt soms een onmogelijke opgave. Daar komt nog bij dat collega's niet altijd begrijpen wat er aan de hand is. Tegelijkertijd kan werk soms juist ook energie opleveren. Het is belangrijk om problemen te bespreken met de bedrijfsarts. Misschien is het mogelijk minder te gaan werken of kan het werk anders worden ingedeeld.

- Het is belangrijk dat de CVA-getroffene voelt dat hij/zij geleidelijk aan zelf weer grip krijgt op eigen leven en gezondheid. Voor de ene persoon is dit gemakkelijker dan voor de ander. Soms is het goed om dit eens nader te bekijken met psychologische begeleiding.
- De vermoeidheid van de CVA-getroffene zal ook gevolgen hebben voor de eventuele partner, die daar vervolgens mee om moet leren gaan. Het is belangrijk om zich te realiseren dat de hoeveelheid energie van dag tot dag kan wisselen. De ene dag is het echt nodig om te rusten, de andere dag kan het juist nodig zijn dat de partner net even dat zetje kan geven om in beweging te komen. Het helpt als men dit zelf aan kan geven, maar ook om daar zoveel mogelijk met elkaar over te praten.
- Als er thuiswonende kinderen zijn, krijgen deze ook met de vermoeidheid van de ouder te maken. De ouder kan zich daar schuldig over voelen of er vragen over hebben, zoals 'kunnen ze het wel aan?', of: 'waarmee kan ik ze allemaal belasten'? De ouder kan proberen te bekijken wat men nog wél voor de kinderen kan betekenen.
- Het kan prettig zijn om contact met lotgenoten te hebben. Naast het vinden van herkenning en het delen van ervaringen, kan men van elkaar leren hoe men met de vermoeidheid omgaat.

de vermoeidheid kan mij zomaar ineens overvallen en dan voel ik me 'total loss'



de Nederlandse CVA-vereniging

**samen
verder**

De Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder' komt op voor de belangen van mensen die zelf of in hun directe omgeving te maken hebben gehad met een beroerte.

Activiteiten van de vereniging, zowel landelijk als regionaal:

- o het verstrekken van informatie over de zichtbare en onzichtbare gevolgen van een beroerte
- o het ondersteunen van personen die een beroerte hebben gehad en de mensen in hun naaste omgeving
- o het bevorderen van lotgenotencontact, ook digitaal via forum op de website
- o het opzetten en begeleiden van CVA-bewegings- en sportgroepen.

Deze folder is gerealiseerd met medewerking van het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht van revalidatiecentrum De Hoogstraat, het Helmholtz Instituut in Utrecht en het iRv in Hoensbroek.

meer informatie

De Nederlandse CVA-vereniging
Samen Verder

Postbus 132, 3720 AC Bilthoven

Telefoon (030) 659 46 50

Telefax (030) 656 36 77

info.samenverder@shhv.nl

www.cva-vereniging.nl