

TIA of beroerte

Bij u is een TIA of beroerte geconstateerd. Gelukkig treedt daarbij vaak (volledig of gedeeltelijk) herstel op. Vanzelfsprekend is het van groot belang om herhaling te voorkomen. Mensen die eenmaal een TIA of beroerte hebben gehad, hebben een verhoogd risico om opnieuw een (vaak ernstiger) beroerte te krijgen. Gelukkig kan dit risico sterk worden verminderd, door medische behandeling van de risicofactoren en een gezonde levensstijl. Het is dus belangrijk om u met goede medicijnen te laten behandelen, maar u moet ook zélf aan de slag om herhaling te voorkomen.

Medische behandeling

Bloedverduuners

Meestal schrijft de neuroloog clopidogrel (plavix) voor. U begint met een eenmalige oplaaddosis van 300 mg, daarna zult u verdergaan met 75 mg eenmaal daags bij het ontbijt. Clopidogrel maakt de bloedplaatjes minder 'plakkerig' en voorkomt op die manier het vormen van bloedpropjes. Bijwerkingen zijn er weinig, maar er treden wel sneller blauwe plekken, bloedneuzen en tandvlesbloedingen op.

Bloedverduunning (antistolling) via de Trombosedienst (met bijvoorbeeld Acenocoumarol) is alleen nodig als er een bloedprop vanuit het hart is geconstateerd. Dit is slechts bij een kleine groep mensen het geval.

Cholesterolverlagers

Cholesterolverlagers (zogenaamde statines) verminderen de kans op herhaling met 30%, óók bij mensen met een normaal cholesterolgehalte. Deze middelen doen meer dan alleen het cholesterolgehalte verlagen. Ze maken de binnenzijde van bloedvaten gladder, waardoor bloedstolsels zich niet kunnen vasthechten. Simvastatine en pravastatine (= stofnamen) worden veelvuldig gebruikt, voorgeschreven in een dosering van 1x40 mg, 's avonds in te nemen. Deze middelen geven weinig bijwerkingen. Een klein deel van de patiënten (0,3%) moet stoppen vanwege spierpijnklachten. Misschien heeft u in de media gehoord over het ten onrechte voorschrijven van deze middelen. Met klem vermelden wij dat na een TIA of beroerte onomstotelijk is vastgesteld dat door cholesterolverlagers het risico op een herhaling verkleind wordt.

Wel raden wij u aan om het cholesterolgehalte na enkele weken nog eens te laten bepalen. Als de streefwaarde is bereikt, zijn verdere controles van het bloed niet meer nodig.

Hoge bloeddruk (hypertensie)

Hoge bloeddruk is de belangrijkste risicofactor bij mensen met een TIA of beroerte. Behandeling blijkt het verhoogde risico zeer gunstig te beïnvloeden. Wij streven naar een bloeddruk van maximaal 140/90.

Er zijn diverse soorten medicijnen tegen een hoge bloeddruk.

De keuze wordt mede bepaald door de aanwezigheid van bijvoorbeeld suikerziekte of nierziekten. Na een TIA of beroerte is in een groot onderzoek de werking van een combinatie van perindopril (=stofnaam) en een plaspil gunstig gebleken, met een risicovermindering van 30%. Vaak wordt Coversyl plus (=merknaam) voorgeschreven. De bijwerkingen zijn meestal mild en van voorbijgaande aard. Soms is een prikkelhoest een reden om de medicatie te wijzigen. Laat uw bloeddruk regelmatig bij de huisarts controleren (zeker in het begin).

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Suikerziekte (diabetes mellitus)

Suikerziekte geeft een verhoogd risico. Nauwkeurige behandeling en controle via de huisarts of internist is daarom van groot belang. Ook kan zich een ouderdomsdiabetes ontwikkelen.

Daarom is het verstandig om met de huisarts afspraken te maken over controles in de toekomst. Bijvoorbeeld 1 keer per jaar.

Richtlijnen voor een gezonde levensstijl

Een gezonde levensstijl is een kwestie van kiezen. Dat lijkt gemakkelijk gezegd. Veel mensen denken dat je voor een gezond leven veel moet doen en vooral veel moet laten. In de praktijk blijkt een gezonde levensstijl dichterbij en leuker dan verwacht.

Stop met roken

Roken verhoogt het risico op herhaling van een TIA of beroerte met een factor 4. Het risico is ook al aanwezig bij het roken van minder dan 5 sigaretten per dag en is zelfs aangetoond voor passief meeroken. Stoppen met roken heeft al binnen 2 jaar een gunstig effect, ook bij ouderen die al hun hele leven hebben gerookt. Het is dus nooit te laat om te stoppen. Er zijn speciale begeleidingsprogramma's om u te helpen van het roken af te komen. Vraag er naar bij uw neuroloog of huisarts want met hulp is de kans op succes groter. In Meander Medisch Centrum is daarom een speciale 'Stoppen-met-roken polikliniek'.

Eet gezond

Er is een duidelijk verband tussen voeding en het risico op hart- en vaatziekten. Voeding met onverzadigde vetzuren, veel voedingsvezels en weinig zout kan beschermend werken. Kijk op www.voedingscentrum.nl voor adviezen. Of vraag de medewerkers van de polikliniek Neurologie naar de folder over Koken en eten van de Hartstichting. U kunt deze folder ook downloaden of bestellen op www.hartstichting.nl.

Gezond eten kan heel lekker zijn en u gaat zich er fitter door voelen. Indien gewenst, kunt u een afspraak maken bij een diëtiste.

Verminder overgewicht

Overgewicht geeft een extra risico op hoge bloeddruk en verhoogt het risico op een TIA of beroerte. Van overgewicht wordt gesproken bij een BMI (body mass index) groter dan 25.

Uw BMI kunt u berekenen door uw lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in meters. Voor het berekenen van uw BMI kunt u ook terecht op www.voedingscentrum.nl. Kijk onder 'Spelletjes en tests'.

Een andere gevoelige maat is de middelomtrek. Bij een middelomtrek kleiner dan 80 cm bij vrouwen en kleiner dan 94 cm bij mannen is er sprake van een gezond gewicht.

Afvallen lukt vooral als u minder (en gezonder) eten combineert met meer bewegen. Ook hierbij kan professionele begeleiding de kans op succes vergroten.

Beweeg meer

Bewegen is gezond. Hiervoor is géén intensieve sportieve inspanning nodig. Er is al voldoende effect als u 5 dagen per week 30 minuten actief bent. Kies een manier van bewegen die bij u past.

Enkele tips voor meer beweging:

- Ga meer met de fiets naar het werk in plaats van met de auto of het openbaar vervoer. Stap een halte eerder uit de bus en loop een stukje verder.
- Ga regelmatig een wandelingetje maken of een stukje fietsen, eventueel op een hometrainer.
- Volg indien mogelijk een fitnessprogramma in het sportcentrum.
- Doe terugkerende karweitjes in het huishouden zoveel mogelijk zelf. Kies daarbij voor zoveel mogelijk

handwerk, dus liever de grashark dan de bladblazer.

- Kies zo mogelijk een sport. Er is voldoende keuze. Daarnaast is het ook nog eens gezellig.

Beperk uw alcoholgebruik

Onderzoeken hebben aangetoond dat matig gebruik van alcohol het risico op een TIA of beroerte kan verminderen. Mensen die echter stevig drinken, lopen een groter risico, ongeacht hun leeftijd. Twee glazen alcoholische drank per dag is in het algemeen verantwoord en zelfs aan te raden. Wel zitten er in alcoholhoudende dranken veel calorieën en dat is natuurlijk weer een nadeel bij overgewicht.

Overige wetenswaardigheden

Werk

Na een TIA mag u het werk direct weer hervatten. Ook mensen die een beroerte hebben gehad, kunnen vaak hun werk weer hervatten. Natuurlijk hangt dit ook af van het type en de zwaarte van uw beroerte, hoe goed u hersteld bent en de aard van uw werkzaamheden. Adviezen over werkhervatting krijgt u van uw bedrijfsarts, die dit kan afstemmen met uw neuroloog of revalidatiearts.

Autorijden

Na een TIA is er geen beperking van de rijvaardigheid bij rijbewijs B (= groep 1). Na een beroerte is er minimaal 2 weken een ontzegging van de rijbevoegdheid. Vraag naar de speciale brochure 'Autorijden na een CVA' bij uw neuroloog of CVA-consulent of kijk op www.cbr.nl.

Seks

Mensen die een TIA of beroerte hebben gehad, kunnen zonder risico seksueel actief blijven. Een beroerte kan echter lichamelijke en emotionele veranderingen met zich meebrengen die invloed hebben op uw seksleven. Als de seksuele relatie met uw partner hierdoor wordt beïnvloed of als u vragen heeft over seksuele activiteit, hoeft u zich niet te schamen om uw problemen met uw arts te bespreken.

Tot slot

We hopen u meer houvast te hebben gegeven in de onzekere fase die na een TIA of beroerte vaak optreedt. Er is dus veel mogelijk om herhaling te voorkomen en in de praktijk is een gunstig effect ook nog relatief gemakkelijk te bereiken.

Het is van groot belang om in gesprek te blijven met uw (huis)arts. Stop nooit zonder overleg met medicijnen. Zorg ook dat u onder medische controle blijft. Dit geldt met name voor de bloeddruk.

Vragen

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan tijdens uw verblijf op de afdeling of op uw vervolgspraak op de polikliniek Neurologie. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

Telefoonnummers

U kunt ons ook telefonisch bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de polikliniek Neurologie. De telefonist(e) verbindt u door.

Als u een afspraak wilt maken of verzetten, belt u met het afsprakennummer: 033 – 850 60 70.

mrt_2016