

Leven met vermoeidheid.



de Nederlandse CVA-vereniging

samen
verder

Omgaan met de gevolgen
van een CVA (beroerte).



Leven met vermoeidheid

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 brochure wordt zowel de term “CVA” als “beroerte” gebruikt.

Vermoeidheid na een CVA

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 CVA 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.

Een CVA kan uw leven drastisch veranderen!

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 veel voorkomend 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 het CVA 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.
- ▶▶ Het kan ook zijn dat mensen na een beroerte sneller moe zijn doordat de conditie verminderd is. Eventuele problemen met bewegen kunnen het lastig of zelfs onmogelijk maken om te sporten, wandelen of fietsen.
- ▶▶ 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.

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



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.

Moe, maar hoe nu verder?

Het kost mensen na 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.

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.

CVA infolijn 088 3838300

- ▶▶ 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 het CVA een voorbeeld van is. Zoek in de eigen omgeving naar passende vormen van bewegen en sporten. De Nederlandse CVA-vereniging in de regio en de provinciale sportloketten van NebasNsg (www.nebasnsg.nl) kunnen hierbij adviseren. Veel sporten kunnen 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 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, >>

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

▶▶ (vervolg van pagina 5)

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 worden bewaard. Ook de regelmatige afwisseling van activiteiten met rustperiodes en tussen lichte en zware activiteiten, kan vermoeidheid voorkomen. Bij het ondernemen van een activiteit die extra energie kost, kan men van tevoren voldoende rust nemen en/of 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.

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

- ▶▶ 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 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 ermee omgaat. <<

CVA infolijn 088 3838300

centraal informatiepunt

Ons kantoor is op werkdagen bereikbaar van 10.00-14.00 uur via telefoonnummer 088 3838300. U kunt het secretariaat ook een email sturen; secretariaat@cva-vereniging.nl.

landelijke en regionale websites

Op onze landelijke website treft u veel informatie aan. Onze website is in eerste instantie bedoeld voor onze leden en voor professionals uit de zorgsector. Maar ook andere belangstellenden zijn van harte welkom. Naast uitgebreide informatie en nieuws over het CVA kan men zich via de website aanmelden als lid of donateur of brochures en boeken bestellen.

Diverse brochures zijn ook te downloaden.

www.cva-vereniging.nl

Wilt u meer informatie over de regio's? Iedere regio van de CVA-vereniging heeft een eigen website. De adressen vindt u op de landelijke website.



CVA forum - www.cvaforum.nl

Op het CVA forum treffen getroffenene, partners en familie van, professionals uit de zorg en andere belangstellenden elkaar. Het forum is vrij toegankelijk. Wil men "meepraten" dan dient men zich eerst aan te melden. Het adres: www.cvaforum.nl.



Wegwijzer na een beroerte

Onder redactie van de Nederlandse CVA-vereniging is eind 2008 de achtste druk van de "Wegwijzer na een beroerte" verschenen. Deze wegwijzer is bestemd voor iedereen die met een CVA ((beroerte) te maken krijgt. Dit boek is te bestellen door € 12,50 (inclusief verzendkosten) over te maken op rekening 382 839 749 ten name van de Nederlandse CVA-vereniging onder vermelding van uw naam, adres en woonplaats.

WAT IS EEN CVA? VOORKOM EEN CVA! HERKEN EEN CVA!



De Nederlandse CVA-vereniging is een landelijke patiëntenvereniging die opkomt voor de belangen van CVA-getroffenen en hun partners en steunt hen om zo goed mogelijk met de gevolgen van een CVA om te gaan. De vereniging telt elf regio's en twee werkgroepen van waaruit diverse activiteiten georganiseerd worden. In deze brochure leest u meer over een CVA en over de activiteiten van de CVA-vereniging.

LIDMAATSCHAP

Als lid van de landelijke vereniging bent u automatisch lid van de regio en kunt u deelnemen aan landelijke en regionale activiteiten. De kosten voor een lidmaatschap zijn laag te noemen. Diverse zorgverzekeraars vergoeden uw lidmaatschap.

STEUN ONZE ACTIVITEITEN

De CVA-vereniging is een organisatie van vrijwilligers en afhankelijk van subsidies en (uw?) donaties. Voelt u zich aangesproken door onze doelstellingen en activiteiten wordt dan donateur. Door donateur te worden steunt u de activiteiten van de Nederlandse CVA-vereniging. Donateur bent u al vanaf € 15 per jaar.

Met uw bijdrage kunnen wij onze activiteiten voortzetten, onder andere de publieksactie "Voorkom en Herken een CVA" onder de aandacht blijven brengen waardoor meer levens kunnen worden gered.

Bezoek de website of bel ons om uzelf aan te melden als donateur of lid of voor méér informatie. U kunt uw bijdrage ook overmaken op onze bankrekening 13 42 41 983 ten name van de CVA-vereniging.

U kunt zich ook schriftelijk aanmelden. Stuur uw naam, adres en telefoonnummer naar: Antwoordnummer 1289 - 6800 VW Arnhem en wij nemen contact met u op.

www.cva-vereniging.nl - CVA infolijn 088 38 38 300



Steunt CVA getroffen en hun omgeving.