



Je eh...
bént geplicht
de blauwe... dinges...
eh... muts aan
te zetten.

Aangeboden door:

Apotheek Brun Aqua

Wilhelminalaan 18

8262DE KAMPEN

nieuwsbrief Beroerte

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Juni 2009

De Nieuwsbrief Beroerte informeert u over beroerte en de gevolgen daarvan.

Jij een beroerte? Je bent toch veel te jong!

Naarmate we ouder worden neemt het risico op een beroerte toe. In de media en ook in onze eigen omgeving brengen we beroerte vooral in verband met ouderdom.

Toch komen ook op jonge leeftijd beroertes voor. Vaak spelen risicofactoren een rol, zoals hoge bloeddruk, roken, een hoog cholesterolgehalte, overgewicht en familiale aanleg.

Gezond leven zodat hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte en overgewicht zo min mogelijk kans krijgen, is voor iedereen goed. Bij families waarin op jonge leeftijd hart- en vaatziekten voorkomen, is een gezonde leefwijze extra belangrijk. Zij hebben immers door hun aanleg een grotere kans op hart- en vaatziekten. Door gezond te eten, veel te bewegen en niet te roken, vermindert de kans op een beroerte.

En wat als het toch gebeurt?

Ook bij een jonge man of vrouw kan krachtverlies van een arm of been, onduidelijke spraak of het scheef trekken van een mondhoek veroorzaakt worden door een beroerte. Aan de buitenkant is niet te zien wat de oorzaak is van deze uitvalverschijnselen. Bel direct 1-1-2

en vraag aan het ambulance-personeel om vervoer naar een ziekenhuis met een stroke-unit. De artsen en verpleegkundigen op de stroke-unit kennen de richtlijnen voor onderzoek en behandeling.

U heeft zelf ook de mogelijkheid om deze richtlijn te lezen. Sinds eind 2008 is er een patiëntenversie van de richtlijn voor behandeling bij een beroerte beschikbaar. Deze is gebaseerd op de richtlijn voor de professionele zorgverleners. De 'Patiëntenversie richtlijn beroerte' kunt u downloaden via de website www.cbo.nl. In deze richtlijn leest u wat een beroerte is en welke onderzoeken en behandelingen er zijn. Ook staat hierin wat u kunt doen als u vragen of klachten heeft over onderzoeken en behandeling. Bedenk wel dat er altijd redenen kunnen zijn voor de behandelende artsen om van de richtlijn af te wijken. Bovendien staat de medische wetenschap niet stil. Inzichten van nu kunnen volgend jaar al veranderd zijn.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een van de meest gehoorde klachten na een beroerte. Ook als de beroerte al een tijd geleden heeft plaatsgehad. Hoe komt dat eigenlijk? U kunt het eigenlijk vergelijken met een accu van een auto. Stel, u heeft uw autolampen per ongeluk aangelaat. Uw accu raakt

leeg. Gelukkig heeft u startkabels, u maakt een lange rit en de accu is weer opgeladen. Toch heeft uw accu een 'klap' gehad. U merkt dat uw accu sneller leeg raakt dan voorheen. Met uw lichaam is het ook zo. Uw hersenen hebben een 'beroerte' doorgemaakt. Iedere handeling, hoe simpel ook, kost u meer energie dan voorheen. U moet vaker even 'bijtanken' door rust te nemen. De kunst is om te accepteren dat u sneller vermoeid bent dan vóór de beroerte. De oplossing is om meer rust te nemen en keuzes te maken in uw activiteiten.

Weer aan het werk na een beroerte

Na een beroerte krijgen veel mensen te maken met vragen en onzekerheden over hun baan. Daarbij speelt niet alleen de vraag of terugkeer naar de oude baan nog mogelijk is. Ook eenmaal aan het werk spelen problemen met bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie of het plannen van taken.

De Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder' is gestart met het project 'Weer aan het werk na een beroerte'. In dit project werkt de CVA-vereniging samen met de reïntegratiebureaus N.A.H.-reïntegratie en Stichting Integratie&Werkaanbod (SIW). Deze organisaties hebben CVA-getroffenen



Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

in dienst, die ook reïntegratie-coach zijn. Door hun ervaringsdeskundigheid kennen ze de vaak onzichtbare gevolgen van een beroerte en zijn zij in staat de extra begeleiding te bieden die vaak noodzakelijk is.

Meer informatie vindt u op de website van de Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder':
www.cva-samenverder.nl

Fabel of feit?

'De behandeling met stolseloplossende medicijnen (trombolysen) moet binnen 4,5 uur na de eerste uitvalverschijnselen starten.'
Feit!

Uit recente onderzoeken is gebleken dat trombolysen die gestart is na de limiet van drie uur nog voldoende goede resultaten heeft. De tijdsduur is nu verlengd naar 4,5 uur.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting worden regelmatig vragen gesteld over

beroerte en de gevolgen daarvan.

"Mijn man is 38 jaar en internationaal vrachtwagenchauffeur. Een week geleden heeft hij onverwacht een TIA gehad. Nu zegt de huisarts dat hij niet meer mag rijden in de vrachtwagen. Klopt dat?"

Ja, dat klopt. Uw man is als internationaal vrachtwagenchauffeur een beroepschauffeur. Voor beroepschauffeurs van vrachtwagens, taxi's of bussen geldt dat na een TIA vijf jaar lang niet beroepsmatig gereden mag worden.

Om dit na vijf jaar eventueel weer wel te mogen, moet uw man helemaal vrij zijn van functiestoornissen. Dit kan worden aangetekend op de eigen verklaring.

Uw man mag wel rijden in zijn personenauto.

Meer informatie hierover leest u op de website van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) te Rijswijk, www.cbr.nl. Ook de Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder' heeft op de website informatie over autorijden na een beroerte

Informatielijn

Met vragen over beroerte, hoge bloeddruk of een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting: 0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of e-mail: informatielijn@hartstichting.nl

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Beroerte verschijnt in september 2009.

Colofon

Tekst: Charlotte de Jong,
Team Voorlichting,
Nederlandse Hartstichting
Opmaak: Studio 66, Dordrecht
Copyright: Team Voorlichting,
Nederlandse Hartstichting

Recept: Appelcake



U heeft nodig:

margarine en bloem voor het invetten en bestuiven van de vorm
200 gram zachte margarine
200 gram suiker
4 eieren
200 gram zelfrijzend bakmeel (of 200 gram bloem met 1 tl bakpoeder)
4 appels (u kunt ook gedroogde abrikozen nemen of peren)
2 el suiker
3 tl kaneel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150-160 graden.
Vet de bakvorm in met margarine en bestuif met bloem.

Klop de margarine met de suiker tot een romige massa. Klop de eieren er één voor één door tot ze helemaal zijn opgenomen.

Zeef het zelfrijzend bakmeel (of de bloem met het bakpoeder) en schep dit in gedeelten door het beslag.

Schil de appels, snijd ze in dunne schijfjes en meng ze met de suiker en het kaneel.

Vul de cakevorm afwisselend met een laag cakebeslag en een laag appelschijfjes. De appelschijfjes mogen de zijkanten van de vorm niet raken, want dan komt de cake er niet mooi uit. Plaats de cake iets onder het midden van de oven en bak de cake in 60 tot 90 minuten gaar en goudgeel.