

nieuwsbrief



Beroerte

Aangeboden door:

Apotheek Brun Aqua

Wilhelminalaan 18

8262DE KAMPEN

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Maart 2009

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

Op vakantie na een beroerte?

Na de donkere wintermaanden begint het verlangen naar een aangename temperatuur en de zon bij de meeste mensen weer te kriebelen. De bekende slogans om 'er even lekker tussenuit te gaan' heeft u vast al enkele malen gezien. Maar kan en mag dat ook als u of uw partner een beroerte heeft gehad?

Medisch gezien is er geen reden waarom iemand na een beroerte niet op vakantie mag gaan. Integendeel, iedereen heeft het af en toe nodig om even uit de dagelijkse beslommingen weg te gaan. Reizen moet echter wel verantwoord zijn. Gezondheidsklachten, lichamelijke beperkingen en de algehele lichamelijke conditie zijn daarin belangrijke factoren. Daarom is het verstandig om bij twijfel hierover de vakantieplannen aan uw huisarts of uw behandelende specialist voor te leggen. Het is goed om aan te geven hoe lang u weg wilt blijven en waar u naar toe wilt gaan. Uw arts kan dan aangeven of uw vakantiebestemming en manier van reizen voor u of uw partner extra voorzorgsmaatregelen vereisen.

Patiënten die een beroerte hebben gehad gebruiken altijd een antistollingsmedicijn. Bij de meeste

patiënten is dit een plaatjesremmer. Bekende plaatjesremmers zijn onder andere acetylsalicylzuur (Aspirine), carbasalaatcalcium (Ascal), dipyridamol (Persantin) en een combinatie van dipyridamol en acetylsalicylzuur (Asasantin). Soms heeft iemand naast een beroerte ook een hartaandoening waarbij er extra kans is op het ontstaan van stolsels (bv. boezemfibrilleren). Dan kan uw behandelende arts u als antistollingsmedicijn een coumarinepreparaat hebben voorgeschreven (bijvoorbeeld Marcoumar). Bij gebruik van coumarines wordt men regelmatig bij de trombosedienst gecontroleerd. Bij langdurige vliegvluchten en verblijf op grote hoogte of in een andere tijdzone, is een nauwkeurige instelling van uw medicijnen door uw arts en de trombosedienst heel belangrijk.

Uw behandelende arts kan door een extra recept uit te schrijven zorgen dat u voldoende medicijnen mee kunt nemen. Zelf kunt u hem of haar vragen om een medische verklaring. Daarin staan de diagnose en eventuele medicijnen. U kunt vragen of het mogelijk is om een Engelstalige verklaring te krijgen. Deze kunt u dan samen met uw Europees Medisch Paspoort (zie hiernaast) bij u dragen. Mocht u of uw partner tijdens uw verblijf iets overkomen, dan kunnen de professionele hulpverleners alle belangrijke medische gegevens direct lezen.

Europees Medisch paspoort

Een Europees Medisch paspoort (EMP) is een handig document. Dit paspoort is in elf verschillende talen opgesteld. Het is uitgegeven door SDU; het ISBN-nummer is 4718801. Via internet en boekhandel kunt u dit document kopen of bestellen. U kunt er ook naar informeren bij uw apotheek. Het Europees Medisch Paspoort kunt u zelf invullen.

Reizen met extra zorg

Met de eigen partner of kinderen zelf op vakantie gaan is heerlijk, maar soms lastig te regelen. Zeker als er na een beroerte sprake is van functiebeperkingen of als er extra zorg nodig is. Dan is het goed om te weten dat er een flink aanbod is van reisorganisaties die gespecialiseerd zijn in reizen waarbij zorg en/of begeleiding geboden wordt. De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) geeft ieder jaar 'De Blauwe Gids' uit. In deze gids staat een flink aantal aanbieders van reizen en vakantieverblijven waarbij extra zorg en hulp wordt verleend. De Blauwe Gids kunt u aanvragen bij:

NBAV

Regentesselaan 20-26

1217 EG HILVERSUM

Tel 088 3355700

Email: info@deblauwegids.nl

Internet: www.deblauwegids.nl

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.

Reizen met het vliegtuig

Vliegen is de meest vermoeiende manier van reizen. Dat lijkt raar, want een vliegtuig brengt iemand immers snel van stad tot stad. Maar naast het vliegen zelf heeft u te maken met het vervoer van en naar het vliegveld. Op de luchthaven zelf moet u veel in de rij staan, wachten en vaak grote afstanden afleggen. Dat maakt een vliegreis in de praktijk vaak vermoeiend.

Veel vliegmaatschappijen bieden gratis transport per elektrisch wagentje van het vliegtuig tot de afhaalplaats bij de aankomsthal. Als u hiervan graag gebruik wilt maken, kunt u dat het beste bij het boeken van uw reis aangeven. Het reisbureau moet dit namelijk van te voren aanvragen.

Op vliegvelden zelf zijn bijna altijd liften aanwezig, zodat men overal kan komen. Van het relatieve zuurstoftekort in vliegtuigen en in het hooggebergte hebben mensen die een beroerte hebben gehad niet méér last dan ieder ander. Iemand die een beroerte heeft gehad, mag vliegen. Doe dit wel in overleg met uw huisarts of behandelende specialist en, indien van toepassing, uw trombosedienst.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting worden regelmatig vragen gesteld over beroerte en de gevolgen daarvan.

"Mijn moeder heeft een goede gezondheid. Toch neemt ze iedere dag een aspirine in. Ze zegt dat ze

zo een beroerte kan voorkomen. Ik heb daar mijn twijfels over.

Aspirine is toch geen onschuldig middel? Hoe kan ik mijn moeder overtuigen om daarmee te stoppen?"

U heeft gelijk. Aspirine is géén onschuldig middel, maar een medicijn met vervelende bijwerkingen. Medicijnen worden voorgeschreven door artsen en dat is altijd maatwerk. De soort medicijn en de hoeveelheid zijn precies afgestemd op de patiënt. Het is dus niet verstandig om zomaar op eigen houtje medicijnen te slikken. Ook geen vrij verkrijgbaar en relatief goedkoop middel als Aspirine. Om de kans op een beroerte zo klein mogelijk te maken is een gezonde leefstijl van essentieel belang. Gezond eten, veel bewegen en niet roken zijn de pijlers van een gezonde leefstijl. In de brochures 'Eten naar hartenlust', 'Koken naar hartenlust', 'Bewegen doet wonderen', 'Over Gewicht' en 'Uitdrukkelijk voor rokers' vindt u veel tips, adviezen en informatie over een gezonde leefstijl.

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 juni 2009.

Colofon

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



Recept: Geurige kipfilet met rode paprika en tomaat (2 personen)

Ingrediënten:

- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct
- 200 gram kipfilet
- 1/2 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 theelepel gemberpoeder
- 1 uitje
- 1 rode paprika
- 2 tomaten

Bereiden:

Verwarm het vloeibaar bak- en braadproduct in een diepe koekenpan of braadpan. Snijd de kipfilet in stukjes. Doe ze in een kom en voeg kaneelpoeder en gemberpoeder toe. Door elkaar roeren. Pel de ui en snijd deze in stukjes. Bak de kipfilet en de ui in de koekenpan of braadpan. Schep het mengsel af en toe om. Dit duurt ongeveer 11 minuten. Maak intussen de paprika schoon. Snijd de paprika in twee helften, verwijder de zaadlijsten en zaadjes en gaar de paprika 5 minuten op vol vermogen in de magnetron. Snijd daarna de helften in kleine reepjes. Was de tomaten en snijd in kleine stukjes. Voeg de paprika en tomaat toe aan de gebakken kip. Schep nog even om. Dit gerecht is lekker met rijst en een salade met radijsjes en stukjes appel.

Eet smakelijk!

Dag van de beroerte, 12 mei 2009.

Dinsdag 12 mei 2009 is de Europese Dag van de Beroerte. Op deze dag wordt er overal in Europa en Nederland aandacht besteed aan 'Beroerte'. Het herkennen van een beroerte is lastig. Daarom heeft de Nederlandse Hartstichting drie posters ontwikkeld met gewone alledaagse situaties, waarin een van de personen een beroerte krijgt. Het is zó belangrijk om een beroerte te herkennen, want:



Scheve mond



Verlamde arm



Onduidelijke spraak

Bel 112! TIJDVERLIES is HERSENVERLIES

www.hartstichting.nl