



CVA: preventie kan je leven redden

Ziekenhuisbreed

01 Inhoud

Wat is een beroerte?	4
Welke zijn de risicofactoren voor een CVA?	5
Herken de signalen van een beroerte	10
Behandeling bij een acute opname op de stroke-unit	12
Preventie kan je leven redden	13
Nuttige links	23

02 Welkom

Van harte welkom op onze verpleegeenheid. Ons team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen staat klaar om jou te begeleiden.

Een beroerte is één van de meest voorkomende aandoeningen die vaak te laat wordt herkend. Het tijdig signaleren van een beroerte is dan ook van cruciaal belang. Verder wordt vaak vergeten dat de oorzaken van een beroerte voorkomen kunnen worden door het nemen van gezondheidsmaatregelen.

Daarom willen wij je graag in deze brochure enkele tips geven die de kans op een volgende beroerte kunnen verminderen. Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen. We wensen je een spoedig herstel toe.

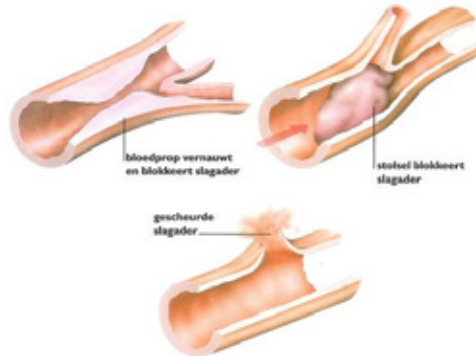
Het team van dienst neurologie, fysische geneeskunde en revalidatie, G30 en Z2

03 Wat is een beroerte?

Een beroerte, ook wel 'attaque' of 'CVA' genoemd, is een gevolg van een bloeding of onderbreking van de bloedtoevoer naar een deel van de hersenen. Hierdoor sterft een gedeelte van de hersencellen af.

We onderscheiden dus 2 types van beroerte:

- Herseninfarct, waarbij een bloedvat afgesloten wordt door middel van een klontor of aderverkalking (atherosclerose). Hersenbloeding ontstaat als een bloedvat openscheurt.
- Een TIA (transiënte ischemische aanval), ook wel mini-beroerte genoemd, ontstaat als de bloedstroom naar een bepaald deel van de hersenen kortstondig onderbroken wordt.



Welke zijn de risicofactoren voor een CVA?

Risicofactoren zijn kenmerken, gewoonten, elementen van levensstijl die de kans op een aandoening vergroten.

Hoe meer risicofactoren men heeft, hoe groter de kans op het krijgen van een beroerte.

Er zijn factoren die niet te beïnvloeden of te corrigeren zijn, maar er zijn ook factoren die men wel onder controle kan houden, voorkomen of behandelen.

Niet-corrigeerbare factoren

Leeftijd

Hoe ouder men is, hoe hoger de kans op een beroerte. Dit is vooral te wijten aan de vetophoping in de bloedvatwand die toeneemt met de leeftijd. Deze vetophoping kan verharderen waardoor de bloedvaten na verloop van tijd harder en stugger worden en er aderverkalking ontstaat.

Geslacht

Een beroerte wordt bij mannen van 40-45 jaar vaker opgemerkt dan bij vrouwen van dezelfde leeftijd. Toch sterven er over het algemeen meer vrouwen dan mannen aan een beroerte vanaf de leeftijd van 85 jaar. Dit is te wijten aan het feit dat vrouwen langer leven dan mannen en de kans op een beroerte toeneemt met de leeftijd.

Familiale antecedenten (erfelijkheid)

Het risico op een beroerte neemt met 30 % toe indien er eerder bij een familielid een CVA werd vastgesteld en dit voor de leeftijd van 65 jaar. De oorzaak hiervan ligt in de genen.

Corrigeerbare factoren

Hoge bloeddruk

De bloeddrukcontrole is erg belangrijk. Een te hoge bloeddruk blijft namelijk vaak onopgemerkt en zorgt ervoor dat er een te hoge druk in de bloedvaten ontstaat. Hierdoor vermindert de elasticiteit van de bloedvaten en de binnenwanden worden minder glad.

De bloeddruk wordt gemeten in millimeter kwikdruk (mmHg) en wordt weergegeven met twee waarden: de systolische en diastolische druk. De systolische druk, of bovendruk, is de hoogste druk die opgebouwd wordt tijdens de samentrekking van de hartkamers. De diastolische druk, of onderdruk, ontstaat wanneer de hartkamers zich ontspannen en opnieuw vollopen met bloed.

Een hoge bloeddruk wordt gedefinieerd als een bloeddruk die hoger is dan 130/85 mmHg.

Door een te hoge bloeddruk wordt de hartspier dikker en van een mindere kwaliteit; de arteriële of zuurstofrijke bloedvaten worden dikker en verkalken.

Suikerziekte of diabetes

Het lichaam produceert een hormoon 'insuline'. Insuline zorgt ervoor dat de lichaamscellen glucose uit het bloed kunnen gebruiken om energie te leveren. Wanneer het lichaam onvoldoende insuline aanmaakt, of de insuline niet goed zijn werk kan doen, zoals bij diabetespatiënten, zal de hoeveelheid bloedsuiker verhoogd zijn. Een te hoge glycemiewaarde versnelt het proces van slagaderverkalking (atherosclerose). Dit verhoogt het risico op een beroerte.

Verhoogde cholesterol

Cholesterol is een onmisbaar fundament voor het goed functioneren van ons lichaam. Het dient als grondstof bij de opbouw van de celwanden en voor de hormoon- en galproductie. Zonder cholesterol kan je niet leven, maar een teveel aan cholesterol is schadelijk.



Cholesterol is een vetachtige substantie die onder andere dient als bouwstof voor onze lichaamscellen. Desondanks heeft het woord een negatieve bijklank gekregen, omdat een teveel aan cholesterol ongezond is.

In dat geval zet de cholesterol zich vast op de aderswanden, wat leidt tot aderverkalking en aderverharding. Als je aders verstoppen, kan er geen zuurstofrijk bloed meer naar het hart of de hersenen gevoerd worden en loop je het risico op een hart- of herseninfarct.

Voedingspatroon

Om het risico op cardiovasculaire aandoeningen te verlagen, is het van fundamenteel belang om gezonde eetgewoontes na te streven. Door gezond te eten zal het te hoge cholesterolgehalte verlagen, de bloeddruk zal dalen, het risico op type II-diabetes zal verminderen en overgewicht zal beter onder controle gehouden kunnen worden.

De actieve voedingsdriehoek geeft een idee wat je dagelijks zou moeten eten en hoeveel je moet bewegen.



Lichaamsbeweging

Onvoldoende lichaamsbeweging zorgt voor een duidelijke achteruitgang van de lichamelijke en geestelijke functies vanaf de middelbare leeftijd. Dit zal na verloop van tijd leiden tot een lagere levenskwaliteit waarbij het risico op cardiovasculaire aandoeningen toeneemt.



Meer bewegen leidt tot een lagere bloeddruk in rust, overgewicht komt minder vaak voor, er is 20 % minder kans op het ontwikkelen van diabetes type II, de botten worden sterker en het bewerkstelligt een betere verhouding tussen 'goede' en 'slechte' cholesterol.

Mensen die aan sport doen, of meer dan 30 minuten per dag lichamelijke activiteit verrichten, verminderen hun risico op een beroerte.

Roken

Tabaksrook bevat verschillende stoffen die schadelijk zijn voor longen, bloedvaten en hart. Roken beschadigt de bloedvaten en veroorzaakt

klontervorming in de hersenen. Hierdoor wordt de kans op een beroerte
aanmerkelijk verhoogd. Meer roken is net zo schadelijk als zelf roken.



Indien men stopt met roken, zal duidelijk een vertraging optreden van het
atheroscleroseproces waar velen voorbeschikt voor zijn.

05

Herken de signalen van een beroerte

Omdat de hersenen slechts een korte tijd zonder zuurstof kunnen, is het belangrijk om snel te handelen als iemand een beroerte heeft. Daarom is het van belang om de waarschuwings-tekens van een beroerte zelf te kennen, zodat de hulpdiensten snel verwittigd kunnen worden als je bij jezelf of bij een familielid de tekens van een beroerte herkent.

Je kan een beroerte herkennen door middel van de **FAST-test**. De FAST-test staat voor **Face Arm Speech en Time**. Het is een snelle test om een beroerte bij iemand te herkennen. Hieronder staat aangegeven hoe deze test wordt uitgevoerd:

Face (gezicht): als de mond scheef staat of een mondhoek naar beneden hangt, kan dit duiden op een beroerte.

Hulpmiddel: vraag aan de persoon om te lachen of de tanden te laten zien.



Arm (arm): vraag aan de persoon om beide armen op te tillen en voor zich uit te strekken met de binnenzijde van de hand naar boven.

Als een arm wegzakt of rondzwalkt, kan dit duiden op een beroerte.

Vraag best ook aan de persoon om de ogen te sluiten, dit vermijdt dat men visueel gaat corrigeren als een arm begint weg te zakken.



Speech (spraak): vraag aan de persoon of aan omstaanders of er veranderingen in het spreken zijn opgetreden. Als de persoon onduidelijk begon te spreken of niet meer uit zijn woorden kon komen, kan dit duiden op een beroerte.



Time (tijd): het is belangrijk om bij één of meer signalen, zoals hierboven beschreven, de tijd van aanvang van de verschijnselen te onthouden en door te geven aan de huisarts of aan het noodnummer 112. Dit is van belang voor de behandeling.



Behandeling bij een acute opname op de stroke-unit

De eerste fase na een beroerte wordt de acute fase genoemd. Iemand die een beroerte heeft doorgemaakt, wordt opgenomen op een speciale kamer op de dienst neurologie, de 'stroke-unit'. Hier wordt de patiënt aan de monitor gekoppeld waar nauwlettend alle parameters opgevolgd worden.

Bij een kleine groep patiënten met een herseninfarct wordt trombolysie toegepast. Er wordt een geneesmiddel toegediend dat instaat voor de oplossing van de bloedklonter. Binnen de 3 uur na een beroerte moet trombolysie gestart worden om het stolsel effectief te kunnen behandelen, want 'Time is brains!' Om voor trombolysie in aanmerking te komen, moet de patiënt zo snel mogelijk in het ziekenhuis geraken.

De verdere behandeling is gericht op het voorkomen en behandelen van complicaties. Het belangrijkste herstel gebeurt het eerste half jaar na de beroerte. In het ziekenhuis start men al met de revalidatie. Een revalidatiearts geeft advies en coördineert het revalidatieprogramma dat voor iedere patiënt verschillend is.

Om de verlamningsverschijnselen aan te pakken, krijg je fysiotherapie. Bij slik-, taal- en spraakstoornissen wordt de logopedist ingeschakeld. Met behulp van de ergotherapeut leer je de gewone, alledaagse dingen doen zoals wassen, aan- en uitkleden en koken.

Na ontslag gaat het merendeel van de patiënten rechtstreeks naar huis. Het kan zijn dat je geen verdere behandeling met logopedie, ergo- en fysiotherapie meer nodig hebt. Indien dit wel het geval zou zijn, kan dit in de vorm van fysiotherapie in de buurt (kinesist) of in een revalidatiecentrum van het ziekenhuis.

07 Preventie kan je leven redden

Voorkomen is beter dan genezen. Om de kans op een (volgende) beroerte zo klein mogelijk te houden, is het noodzakelijk om de belangrijkste risicofactoren te kennen en er rekening mee te houden.

Primaire preventie

Hoge bloeddruk

Zoals eerder beschreven is bloeddrukcontrole erg belangrijk om eventuele verhoogde bloeddruk of hypertensie snel op te sporen. De bloeddruk kan gemeten worden bij de huisarts, door een verpleegkundige aan huis of je kan dit zelf doen.

Zelfmeting biedt heel wat voordelen. Het is een makkelijke techniek die zoveel als nodig herhaald kan worden. Door jouw betrokkenheid en medeverantwoordelijkheid wordt de slaagkans van een effectieve behandeling van de hoge bloeddruk verhoogd. Bovendien is het goedkoop en laat het vaak toe om met minder medicatie de bloeddruk onder controle te krijgen.

Wanneer jouw arts bevestigt dat je een hoge bloeddruk hebt, kan hij of zij je een combinatie aanbevelen van aanpassingen van jouw dieet, geregeld bewegen en medicatie.

De streefwaarde voor een normale bloeddruk van gezonde personen is gelijk of kleiner dan 130/85 mmHg.



Voor het verlagen van de bloeddruk is het belangrijk om:

- gezond te eten en zout te beperken;
- af te vallen bij overgewicht;
- een gezonde leefstijl na te streven door voldoende te bewegen, niet te roken en beter om te gaan met spanning en stress;
- eventueel medicijnen te gebruiken na advies van je arts.

Roken

Stoppen met roken heeft pas zin als daar bewust voor gekozen wordt.

Stoppen met roken is immers niet gemakkelijk.

De volgende tips kunnen de kans op slagen om te stoppen met roken verhogen.

- Kies een datum. Bepaal van tevoren wanneer je wilt stoppen, dan kan je je voorbereiden.
- Vertel het aan mensen in jouw omgeving. Zij kunnen je steunen.
- Stop radicaal, dat geeft de meeste kans op succes.
- Stop indien mogelijk tegelijk met iemand anders, dan kan je elkaar helpen.
- Maak een lijstje van je redenen om te stoppen, formuleer deze positief.
- Ga je rookgewoonten na, want als je die kent, weet je ook wat je kan doen om de verleiding niet te groot te laten worden.
- Doe alles weg wat jou aan roken herinnert.
- Verander in de eerste week jouw eet- en drinkgewoonten: drink veel water, eet veel vers fruit en vermijd gezelligheids dranken als koffie, thee en alcohol.
- Neem wat extra tijd voor jezelf en zorg voor lichamelijke ontspanning, zoals wandelen en zwemmen.
- Maak eventueel gebruik van hulpmiddelen als nicotine-kauwgom of -pleisters als je denkt daar baat bij te hebben.



Cholesterol

Je kan via voeding een verhoogd cholesterolgehalte corrigeren. Om het cholesterolgehalte onder controle te houden, gaat het er om dat we de hoeveelheid vetten moeten beperken. Maar dit heeft alleen zin als we tegelijkertijd de inname van vetten beperken en zorgen voor een optimaal verbruik.

Het is de combinatie van de drie basisregels die ervoor zorgt dat je je cholesterolgehalte actief kunt verlagen. Als je voldoende fruit en groenten eet, regelmatig (vette) vis op het menu plaatst en de gewoonte inbouwt om regelmatig te bewegen, zal je slechte cholesterolgehalte meer dalen dan wanneer je slechts 1 van deze regels toepast.

- **Regel 1: gezonde voeding**

Een gezonde, evenwichtige voeding is een eerste onmisbare stap in de aanpak naar een cholesterol-verlaging. (Zie punt 5)

- **Regel 2: beweeg regelmatig**

Bewegen is goed voor de gezondheid! (Zie punt 4)

- **Regel 3: stop met roken**

Ook stoppen met roken helpt om je cholesterolgehalte te verlagen. (Zie punt 2)

Het LDL-cholesterolgehalte moet laag zijn en het HDL- cholesterolgehalte hoog!

Door een daling van het LDL-cholesterolgehalte met 1 %, daalt het risico op een hartaanval of beroerte met 2 %!



Door een stijging van het HDL-cholesterol-gehalte met 1 %, daalt het risico op een hartaanval of beroerte met 3 %!

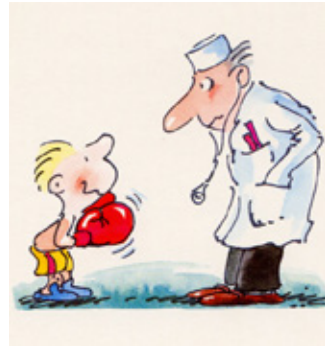
Tips

- Gebruik minder vet. Beperk je totale vetverbruik tot 20-30 % van je dagelijkse calorie inname. Zorg dat je per dag niet meer dan 200 mg vet binnenkrijgt.
- Let op het soort vetten dat je gebruikt.
- Eet vezelrijk (kies bruin brood in plaats van wit brood; schakel over op volkoren producten).
- Eet meer groenten en fruit, maar minder suiker en zout.
- Beweeg meer.

De cholesterol kan dalen met 10mg/dl indien je een gezonde voedingsstijl in acht neemt. Wanneer je gebruik maakt van cholesterolverlagende medicatie daalt deze met 50mg/dl. De huisarts kan je cholesterolverlagende medicatie voorschrijven zoals Zocor®, Lipitor® en Crestor®.

Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (je hoeft niet buiten adem te raken) leidt tot een verbetering van het uithoudingsvermogen, verhoogt de spierkracht en het algemeen welbevinden. De kans op een (nieuw) CVA kan hierdoor afnemen. Je zal merken dat je je beter voelt, minder snel vermoeid raakt, beter slaapt en meer plezier zult beleven aan je bewegingsactiviteiten.



Tips

- Kies een activiteit die je leuk vindt en die bij jou past. Ga gerust eens kijken voor je besluit om mee te doen.
- Beweeg of sport bij voorkeur samen. Dat werkt motiverend en is gezellig.
- Bepaal samen met jouw arts of begeleider de juiste hoeveelheid lichamelijke activiteiten.
- Vermoeidheid is normaal en neemt af naarmate je meer geoeftend bent. Laat je hierdoor niet ontmoedigen.
- Probeer pijn, valpartijen en ongewenste spierspanningen te vermijden.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Een half uur per dag actief bewegen is een gezond streven.
- Probeer op meerdere dagen in de week actief te zijn. Bijvoorbeeld door de ene dag te fietsen, de volgende dag een sportactiviteit te

doen en dan weer eens een mooie natuurwandeling te maken. Af en toe een rustdag inlassen is natuurlijk niet verkeerd.

Ongezonde voeding

Om efficiënt gewicht te verliezen en op het gewenste gewicht te blijven, is het belangrijk om te kiezen voor een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding. Extreme diëten zijn uit den boze. De kilo's die men dan verliest, komen er even vlug weer bij, wat kan leiden tot een jojo-effect.

Tips voor een gezonde en gevarieerde voeding

- Eet op regelmatige tijdstippen om een hongergevoel te voorkomen.
- Eet op een rustige plaats en kauw langzaam.
- Breng variatie in je maaltijden. Zo voorkom je voedingstekorten en is het makkelijker om een gezond voedingspatroon vol te houden.
- Beperk zichtbare vetten zoals frituurvet.
- Beperk onzichtbare vetten zoals koekjes, chocolade, snoep, chips en vette kazen.
- Beperk suikers, met name confituur, choco, druiven, gedroogd fruit, en koffiekoeken.
- Drink minstens 1,5 l water per dag.
- Kies voor zetmeelproducten zoals bruin brood, volkoren pasta, volkoren rijst en aardappelen.
- Eet iedere dag een ruime portie groenten (300 g) en fruit (2 stuks) en varieer.
- Eet regelmatig vette vis zoals zalm, tonijn of paling. Vette vissoorten bevatten omegavetzuren die cardiovasculaire bescherming bieden.



Stress

Psychologische en persoonlijkheidsfactoren zoals angst, slaapstoornissen en stress gaan samen met minder gezonde leefpatronen en bevorderen zo de kans op hypertensie. In die zin zullen efficiënte behandelingen tegen stress een gunstige invloed hebben op de bloeddruk en de therapietrouw versterken.



Het is belangrijk om voor jezelf uit te maken wat de oorzaak is van de verworven stress.

Verder kan het helpen om elke dag tijd te nemen voor ontspanning zoals een boek lezen, een bad of douche nemen of gaan joggen.

Regelmatig sporten geeft energie, verbetert het humeur en geeft je kracht om vervelende situaties aan te pakken. Ook bewust ademen, ontspanningsoefeningen, meditatie, yoga of massage helpen je om stress de baas te kunnen.

Suikerziekte of diabetes

De preventie van diabetes is gericht op het voorkomen van diabetes door de risicofactoren van diabetes aan te pakken. Deze risicofactoren zijn overgewicht, voeding, roken en lichamelijke activiteit.



De bloeddruk moet bij diabetici teruggebracht en in stand gehouden worden op nog lagere waarden dan bij niet-diabetici. Dit komt omdat hoge druk een bijzonder schadelijke impact heeft op de nierwerking. Bij diabetici is 125/75 mmHg het aanvaardbare maximum.

Hetzelfde geldt voor het LDL-cholesterolgehalte, dat lager dan 100 mg/dl moet worden gehouden.

Diabetes moet worden gezien als een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten en alles moet in het werk worden gesteld om het risico te minimaliseren.

Symptomen die je kan herkennen en die wijzen op een teveel aan suiker zijn zweten, dorstgevoel, veel drinken en een urineweginfectie.

Tips bij diabetes

- Zorg voor een gezond gewicht.
- Wees matig met alcohol, zeker bij diabetes type 2.
- Maak van een gezonde levensstijl geen straf.
- Stop met roken.
- Ga bij twijfel naar de huisarts.

Wees therapietrouw

'Therapietrouw' betekent het volhouden van de voorgeschreven behandeling en/of een correcte inname van de voorgeschreven medicatie.

Dit is moeilijker dan je denkt. Het kan voorkomen dat je de medicatie vergeet in te nemen, het niet nodig acht om de medicatie stipt in te nemen of dat je vindt dat het geneesmiddel teveel bijwerkingen heeft. Ook kan het zijn dat je je goed voelt en het niet nodig vindt om de medicatie verder te nemen zoals voorgeschreven.

Toch moet je erop bedacht zijn dat therapieontrouw heel wat nadelen met zich meebrengt. Er kunnen ongewenste effecten optreden; de behandeling geeft niet meer het gewenste resultaat waardoor een beroerte weer snel kan optreden.

Tips om therapietrouw te blijven

- Vraag uitleg aan jouw huisarts of bij je apotheker indien je niet weet waarvoor het geneesmiddel dient of je de bijwerkingen niet kent.
- Zoek zelf informatie op rond de behandeling of medicatie in patiëntenfolders, op internet, ...
- Weet dat je bij vroegtijdig afbreken van de behandeling, onnodige kosten maakt.
- Schrijf alle medicijnen op die je gebruikt.
- Informeer jouw dokter over al je klachten, ziekten en huidige medicatie.
- Vertel of de behandeling aanslaat of niet, en welke de mogelijke oorzaken hiervan kunnen zijn volgens jou.
- Geef aan wat je wensen zijn en waarom je een advies niet wilt opvolgen.
- Vraag aan jouw arts welke behandelingen mogelijk en zinvol zijn.
- Ga samen met je arts op zoek naar de behandeling die voor jou het beste is.
- Leg de medicatie klaar in een medicatiedoosje voor de hele week.

Secundaire preventie

Bij secundaire preventie van een beroerte worden afwijkingen in een vroeg stadium opgespoord en behandeld. Meestal gaat het om een medicamenteuze behandeling omdat de primaire preventieve maatregelen onvoldoende zijn om de risicofactoren onder controle te houden.



Indien je een beroerte hebt doorgemaakt, is de kans zeer groot dat de arts je bepaalde medicatie voorschrijft.

Meestal gaat het om volgende geneesmiddelen:

Plaatjesremmers of bloedverdünnende medicatie

Acetylsalicylzuur, beter bekend als Aspirine®, is een vaak voorgeschreven anti-aggregerende behandeling in de primaire en secundaire preventie van cardiovasculaire accidenten. Aspirine is een bloedverdunner die de vorming van nieuwe klonters tegengaat. Eerste keuze bij artsen is Aggrenox®. Plavix® is een andere bloedverdunnend medicijn dat ook al eens de voorkeur geniet.

Statines

Statines zijn producten die het LDL-cholesterolgehalte in het bloed doen dalen. Ook kunnen ze een gunstig effect hebben op een te hoog vetgehalte in het bloed. Geneesmiddelen die hiervoor bekend staan, zijn onder andere Lipitor®, Crestor® en Zocor®.

Iedereen die een beroerte meemaakte, krijgt door de neuroloog een statine voorgeschreven. Het is de bedoeling om het vetgehalte in het bloed nog te doen dalen om zo een tweede beroerte te voorkomen.

Anti-hypertensiva

Een anti-hypertensivum is een bloeddrukverlagend geneesmiddel. Deze medicatie zorgt voor een verwijding van de bloedvaten, waardoor het hart minder belast wordt en de bloeddruk zal dalen. Voorbeelden hiervan zijn Tritace®, Amlor® en Seloken®.

08 Nuttige links

Neem zeker een kijkje op onderstaande websites voor meer informatie.

<http://www.hartstichting.nl>

<http://www.liguecardiologique.be>

<http://www.neuro.be>

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling G30
tel.: 01169 97 10

afdeling Z2
tel.: 011 69 97 50



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   