

U heeft een TIA of herseninfarct (beroerte) gehad. Hoe nu verder?

U heeft een TIA of herseninfarct (beroerte) gehad. Hoe nu verder? Hieronder geven wij u de nodige informatie.

Medicijnen

Medicijnen die u krijgt zijn ter voorkoming van nog een TIA of herseninfarct. Er worden bloedverdunners gegeven waarbij de medicatie in principe levenslang gebruikt wordt. Bij sommige bloedverdunners gebruikt u in de eerste paar weken twee verschillende soorten en stopt er één na een aantal weken. Dit zal met u besproken worden indien dit het geval is.

De bloedverdunners zorgen ervoor dat er minder snel bloedpropjes ontstaan. Daarom is het belangrijk om ze dagelijks in te nemen. Daarnaast wordt er vaak een cholesterol tablet erbij gegeven. Hierdoor wordt het cholesterol in het bloed verlaagd en heeft u ook minder kans op een nieuwe TIA of herseninfarct.

Als u last heeft van een hoge bloeddruk zal ook hier medicatie voor gestart gaan worden. Deze medicatie kan veranderen aan de hand van de bloeddruk. Het is belangrijk om de bloeddruk regelmatig te laten controleren bij de huisarts.

Wat kan u zelf doen?

Het is belangrijk om voldoende te bewegen. Het advies is om minimaal 30 minuten per dag matig intensief te bewegen. Hierdoor wordt de kans op hart- en vaatziekten verkleind. Daarbij is het belangrijk om gezond te eten. Matig bijvoorbeeld het gebruik van zout, eet voldoende groente en fruit op een dag en drink minstens 1,5 liter water per dag. Voor meer informatie over gezond eten kijk eens op:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/hart-en-vaatziekten.aspx>

Stoppen met roken/ alcohol minderen

Het advies is om helemaal te stoppen met roken. Roken is slecht voor uw bloedvaten. De kans op herhaling van een TIA of herseninfarct wordt hiermee ook verlaagd. Wilt u graag

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

stoppen, maar lukt het zelf niet, vraag dan hulp bij bijvoorbeeld uw huisarts. Ook als u meer dan 2-3 glazen alcohol per dag drinkt is het advies om dit te verminderen naar maximaal één glas per dag.

Autorijden na een TIA/ herseninfarct

Zie hiervoor onze folder autorijden na een TIA/herseninfarct.

Gevolgen na een beroerte

De klachten die men kan ervaren na een beroerte zijn verschillend. U kunt lichamelijke klachten ervaren waarbij er beperkingen kunnen zijn in het functioneren, bijvoorbeeld problemen met praten of gevoel of minder kracht in een ledemaat. Hier kan therapie voor worden gegeven zoals fysiotherapie, ergotherapie of logopedie. Maar u kan ook klachten ervaren die aan de buitenkant niet op te merken zijn. Denk aan vermoeidheid, concentratie problemen, moeite om prikkels te verwerken, hoofdpijn of problemen met het geheugen. Als u hier last van hebt blijf hier dan niet mee rondlopen en maak dit bespreekbaar. Meer rustmomenten op een dag kunnen u helpen, maar eventueel is therapie ook een optie.

Opnieuw klachten

Heeft u opnieuw klachten gekregen bel dan direct 112. Dit hoeven niet dezelfde klachten te zijn als wat u eerder gehad heeft. Dus kan u bijvoorbeeld niet spreken, of heeft u een scheve mond, arm en/of been die u plots niet goed kan bewegen bel dan direct 112!

Heeft u vragen?

Stel deze dan gerust aan uw neuroloog of verpleegkundig specialist.
De polikliniek neurologie is bereikbaar via: 040-888 8410