

CVA nazorgpolikliniek

Onze nazorg en adviezen

U heeft een herseninfarct, hersenbloeding (Cerebro Vasculair Accident: CVA ofwel beroerte) of een tijdelijke doorbloedingsstoornis (Transient Ischemisch Attack ofwel TIA) doorgemaakt. U krijgt nazorg, waarvoor wij voor u een afspraak hebben gemaakt. Deze afspraak kan telefonisch of op de polikliniek zijn. In deze folder vertellen wij u over onze nazorg en leest u informatie over medicijnen, werk, sporten, vermoeidheid, problemen met geheugen of concentratie, seksualiteit en rijvaardigheid na een beroerte.

Onze nazorg

Op de CVA nazorgpolikliniek werken gespecialiseerde verpleegkundigen. Zij houden spreekuur voor alle patiënten die op de verpleegafdeling of de polikliniek neurologie zijn geweest vanwege een herseninfarct, hersenbloeding, of TIA. En die nu weer thuis zijn. Met de nazorg willen we hart- en vaatziekten proberen te voorkomen en u begeleiden na een beroerte.

Wat doet de verpleegkundige?

De nazorg start met een gesprek, telefonisch of als u dit wenst op de polikliniek. De verpleegkundige bespreekt met u:

- uw eventuele opname in het ziekenhuis
- de uitslagen van de onderzoeken die gedaan zijn
- uw diagnose en geeft u er uitleg over
- uw voorgeschreven medicatie en hoe het daarmee gaat
- of u risico factoren heeft in uw leefstijl, waardoor er een verhoogde kans op hart en vaatziekten is. Denk hierbij aan een hoge bloeddruk, overgewicht, te weinig beweging, roken of stress. Er wordt besproken hoe u deze risico's kunt aanpakken.

Stel uw vragen

Ook kunt u aan de verpleegkundige uw vragen stellen of die van uw naasten. Dit kunnen vragen zijn over bijvoorbeeld uw lichamelijk functioneren, veranderingen in gedrag, stemming en karakter of problemen met uw geheugen of concentratie. Maar ook de gevolgen voor uw werk, huishouden of uw relatie met uw partner en/of kinderen.

Hoe vaak heeft u contact met de verpleegkundigen van de beroerte nazorgpolikliniek?

De afspraak met de CVA verpleegkundige is pas een aantal weken na uw opname of bezoek aan de polikliniek. U krijgt hiervoor een telefonische afspraak. Heeft u zelf vragen, dan mag u altijd eerder bellen. Wilt u de afspraak graag op de polikliniek of via een videoconsult? Geef dit dan tijdig door aan de secretaresse polikliniek neurologie, telefoon 072 - 548 3000.

Het gesprek met de CVA verpleegkundige duurt ongeveer een half uur. Tijdens dit gesprek bespreekt de verpleegkundige samen met u of het noodzakelijk en/ of wenselijk is een vervolgspraak te maken. Vaak is 1 gesprek voldoende en wordt de zorg weer overgedragen aan de huisarts, de praktijkondersteuner en/of de CVA verpleegkundige van de thuiszorg.

Samenwerking met andere deskundigen

De CVA verpleegkundige werkt samen met uw behandelend neuroloog. Ook heeft de verpleegkundige zo nodig overleg met de revalidatiearts en/of andere zorgverleners. Er zijn ook afspraken met zorgverleners in de eerste lijn, zoals de fysiotherapie, logopedie en ergotherapie. Mocht het nodig zijn dan kan de CVA verpleegkundige u daarnaar verwijzen.

CVA verpleegkundige thuis

In de thuiszorgorganisaties werken ook gespecialiseerde verpleegkundigen. Zij werken samen met onze nazorgpolikliniek en maken deel uit van onze CVA keten. Na een gesprek bij de CVA verpleegkundige is het mogelijk dat, u door hen gebeld wordt met de vraag of u of uw naasten thuis begeleiding wensen. Denk bijvoorbeeld aan sociaal-emotionele begeleiding en aanpassingen in het huis.

Adviezen en informatie

In dit hoofdstuk leest u adviezen en informatie over wat te doen bij klachten, medicijnen, werken, sporten, vermoeidheid, problemen met geheugen of concentratie en seksualiteit.

Opnieuw klachten

Neem direct contact op met uw huisarts of 112 als u plotseling:

- volledig dezelfde klachten heeft als eerder
- moeilijk kan spreken
- moeilijk uw ledematen kan bewegen
- een scheef gezicht heeft
- uw gezicht, arm en/of been anders aanvoelt
 - draaiduizelig bent of dubbel ziet
 - gezichtsveld uitval heeft

Medicatie

Na een beroerte heeft u medicijnen gekregen. Dit zijn medicijnen die de kans op herhaling verkleinen. Zij voorkomen stolsels en beschermen de vaatwand. De 2 meest voorkomende medicijnen zijn:

- Clopidogrel: dit is een bloedverdunner. Deze neemt u 1 keer per dag. Mogelijke bijwerkingen zijn diarree en blauwe plekken
- Atorvastatine: dit is een cholesterolverlager en vaatwandbeschermer. Deze neemt u 1 keer per dag. Mogelijke bijwerkingen zijn spierpijn, braken, misselijkheid, obstipatie, diarree en duizeligheid

De meeste bijwerkingen verdwijnen binnen enkele weken. Neem contact op met uw huisarts of de CVA nazorgpolikliniek als u de bijwerkingen te hinderlijk vindt.

Het kan zijn dat u ook andere medicijnen heeft gekregen, zoals een ander type bloedverdunner, een bloeddrukverlager of maagbeschermer. Deze medicijnen worden tijdens het gesprek met de CVA verpleegkundige ook met u besproken.

Problemen met geheugen of concentratie

Door een beroerte kunnen problemen met uw geheugen, concentratie, aandacht, ruimtelijk inzicht en taal ontstaan. Dit noemen we ook wel cognitieve klachten. Zo kan het zijn dat het u meer moeite kosten om 2 dingen tegelijk te doen, kunt u sneller afgeleid zijn of heeft u moeite om uw zaken te organiseren. Als u dergelijke klachten heeft en hierbij problemen ervaart, bespreek dit dan met de CVA verpleegkundige.

Seksualiteit

Na een beroerte kunnen mensen minder zin hebben in seks. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen. Als u hierbij problemen ervaart, maak dit bespreekbaar met uw partner. U kunt dit ook bespreken met de CVA verpleegkundige.

Vermoeidheid

Een veel voorkomende klacht na een beroerte is vermoeidheid. Zo'n 90% van de mensen met een beroerte heeft hier last van. Tips om hiermee om te gaan zijn:

- bedenk in de ochtend welke activiteiten er gepland staan voor die dag
- verdeel die activiteiten over de hele dag
- plan momenten met rust in
- concentreer u op 1 activiteit per keer
- doe vooral een middagdutje als u daar behoefte aan heeft en neem voldoende nachtrust
- plan na een drukke dag weer een rustige dag in
- houd er rekening mee dat iedere activiteit meer tijd en energie kost
- u bepaalt zelf wat wel en niet gaat, kijk niet naar anderen
- neem de signalen die uw lichaam aangeeft serieus

Leefstijl adviezen

- stop met roken
- zorg voor gezonde en gevarieerde voeding
- bereik en behoudt een gezond gewicht
- vermijd stress
- beweeg voldoende
- zorg voor momenten waar u van kan genieten

Rijvaardigheid

Volgens de wet mag u minimaal 2 weken na een CVA of TIA niet autorijden. Voor verdere richtlijnen kunt u kijken op de website van het [CBR](#)

Werken en sporten

Na een CVA of TIA kan lichamelijke inspanning geen kwaad. U bekijkt zelf of u dit aandurft en aankunt. Pas uw lichaamsbeweging aan, aan uw klachten. U start bijvoorbeeld met wandelen, fietsen of sporten. U moet zelf in de gaten houden waar uw grens ligt en wat u aankunt. U kunt gaan werken, maar veel mensen hebben de tijd nodig om te verwerken wat er is gebeurd. Ook kost het tijd om te leren omgaan met uw beperkingen.

Meer informatie

Informatie over een CVA kunt u onder andere vinden op de volgende websites:

- [hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)
- [hartstichting.nl](https://www.hartstichting.nl)
- [hersenletsel-uitleg.nl](https://www.hersenletsel-uitleg.nl)
- [thuisarts.nl/gezonde-leefstijl](https://www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl)
- informatie over begeleiding bij stoppen met roken: [peukuit.nl](https://www.peukuit.nl)
- om de zorg zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen, werken wij nauw samen met partners in de regio: [cvanetwerkalkmaar.nl](https://www.cvanetwerkalkmaar.nl)
- informatie over ketenzorg: [kennisnetwerkcv.nl](https://www.kennisnetwerkcv.nl)

Uw vragen

Heeft u vragen dan kunt u van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 16:30 contact opnemen met de beroerte nazorgpolikliniek:

- locatie Alkmaar: polikliniek neurologie (huisadres 111),
 - telefoon: 072 -548 3000. U vraagt naar de CVA verpleegkundige
 - e-mail: cvaverpleegkundige@nwz.nl

Is de verpleegkundige in gesprek of niet aanwezig? Stel dan uw vraag aan de polikliniekmedewerker. De CVA verpleegkundige Rolinda de Jong en Mariska Sommer, belt u terug.

- locatie Den Helder: polikliniek neurologie (huisadres 27),
 - telefoon 0223 - 69 6541. U vraagt naar de CVA verpleegkundige
- Is de verpleegkundige in gesprek of niet aanwezig? Stel dan uw vraag aan de polikliniekmedewerker. De CVA verpleegkundige Anja Frinks belt u terug.