

Vermoeidheid na een beroerte

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te gaan.

Oorzaken van vermoeidheid	1
Tekenen van vermoeidheid en overbelasting	1
Omgaan met vermoeidheidsklachten	2
Uitgangspunten om met vermoeidheid om te gaan	2
Een centraal meldpunt bij vragen of problemen	3
Belangrijke telefoonnummers	3

Vermoeidheid hoort tot de algemene verschijnselen na een beroerte die invloed kunnen hebben op het dagelijks functioneren. Snel vermoeid raken, kan optreden bij lichamelijke inspanning maar vooral ook bij mentale (geestelijke) inspanning. Vermoeidheid is een symptoom dat kan optreden bij activiteiten die voorheen niet vermoeiend waren. Het betekent dat u meer van uzelf vergt dan u op dat moment aan kunt.

Oorzaken van vermoeidheid

Allereerst kan de vermoeidheid te maken hebben met het eerste herstel en het feit dat er in de hersenen iets is gebeurd. Het lichaam heeft energie nodig voor dat dit herstel en dat kan leiden tot vermoeidheid.

Een andere oorzaak is dat door de beschadiging (door het herseninfarct of -bloeding) in de hersenen de informatie trager wordt verwerkt. Hierdoor kan het al extra energie kosten om deel te nemen aan een gesprek, het volgen van een tv-programma of het lezen van een boek.

Een gevolg kan ook zijn dat prikkels te sterk binnenkomen omdat de hersenen door de beschadiging dit niet meer goed kunnen filteren. Het kan bijvoorbeeld gaan om geluiden, kleuren of fel licht. Doordat het verwerken van deze prikkels niet meer goed verloopt kan het stressniveau stijgen en daardoor ook de klachten van vermoeidheid doen toenemen.

Soms lukt het niet om handelingen als vanzelfsprekend en routinematig uit te voeren, bijvoorbeeld door verlamingsverschijnselen aan de arm, hand en/of been. Vaak moeten handelingen visueel (door te kijken) gecontroleerd moet worden. Ook dit kost extra energie.

Niet iedereen heeft in de gaten dat hij/zij vermoeid is. Daardoor gaat iemand soms te lang door, waardoor er een risico op overbelasting ontstaat.

Tekenen van vermoeidheid en overbelasting

Tekenen van vermoeidheid en overbelasting kunnen bestaan uit het krijgen van hoofdpijn, het overzicht verliezen, geïrriteerd raken of dingen vergeten. Het zijn allemaal signalen die kunnen wijzen op een lege batterij.

- Lichamelijke klachten: hoofdpijn, duizeligheid, spanning in nek en schouders.
- Negatieve gevoelens: chagrijnig worden of geïrriteerd/prikkelbaar, of nergens geen zin meer in hebben.
- Negatieve gedachten: gedachten zoals 'Ik red het niet meer', 'Het interesseert me niet meer'.
- Het lukt niet meer: meer fouten maken dan normaal.

Omgaan met vermoeidheidsklachten

Bespreek uw vermoeidheidsklachten met uw huisarts, (verpleegkundig) specialist of verpleegkundige. Er kan dan samen met u gekeken worden wat de beste aanpak is voor deze klachten.

Uitgangspunten om met vermoeidheid om te gaan

- Train uzelf.
- Activeer uzelf.
- Doseer uw activiteiten.
- Breid activiteiten uit.

Aanpassen van activiteiten

- Het is belangrijk dat u bij zichzelf nagaat wanneer de vermoeidheidsklachten optreden. Is dat op bepaalde tijdstippen of bij bepaalde activiteiten? U zou een dagboekje bij kunnen houden om hier inzicht in te krijgen.
- Pas uw activiteiten aan uw beschikbare hoeveelheid energie aan.
- Verspreid uw activiteiten over de gehele dag.
- Normaliseer uw dag en nachtritme. Probeer het ritme op te pakken dat u voor uw beroerte had.
- Als u behoefte heeft aan een rustmoment en u gaat in de middag even slapen, dan heeft het de voorkeur dit op bed te doen en niet op de bank of relaxfauteuil. Zet u wekker voor de gewenste tijd of laat u wakker maken.
- Wissel een activiteit die u energie kost af met een rustige activiteit (of rustmoment). Bouw als het ware een kasteelmuur met kantelen. De hoge stukken muur geven de tijdvakken aan waarin u activiteiten onderneemt; de lage stukken de pauzes daartussen.
- Wees uw vermoeidheid voor en pas deze in uw dagelijks leven in. Dit kan bijvoorbeeld door activiteiten goed te plannen, regelmatig te pauzeren, tussen de middag naar bed te gaan. Daarnaast kan het kiezen van een alternatief ook een oplossing bieden (bijvoorbeeld niet zelf een lange afstand rijden, maar het iemand anders laten doen of met de trein gaan in plaats van met de auto).
- Zorg voor goede en gezonde voeding.
- Trek voldoende tijd uit voor uw activiteit. Gun uzelf de tijd en voorkom dat u u moet gaan haasten.
- Wanneer morgen een inspannende dag zal zijn, houd daar dan vandaag al rekening mee door het rustiger aan te doen.
- Werk niet te lang achter elkaar. Wanneer u vaak de tijd vergeet, kunt u een wekker gebruiken. Door deze in te stellen op de tijd dat u moet ophouden, voorkomt u dat u te lang doorgaat.
- Probeer als u zich goed voelt, toch uw geplande ritme vast te houden. U kunt geneigd zijn dan veel activiteiten te gaan doen, terwijl u later weer een terugval kunt krijgen.
- Vraag om hulp bij uw familie of vrienden, als u het alleen niet meer redt.
- Geef uw grenzen aan bij uw vrienden en familie.
- Het helpt als u kijkt naar wat u wél kunt, in plaats van naar wat u allemaal niet (meer) kunt.



Tips voor de partner

- Pas uw eigen tempo aan, want uw partner kan vaak niet sneller.
- Houdt u er rekening mee dat iemand met problemen op dit gebied het leven kan zien als een snel afgedraaide film. Bezigheden van alle dag (bijvoorbeeld het wassen, aankleden of eten) kunnen veel energie vragen, waardoor er weer eerder vermoeidheid kan optreden.
- Durf je partner af te remmen in handelen maar neem zo min mogelijk taken over. Laat uw partner in zijn/haar waarde.

Ontspanning en beweging

- Zorg voor ontspanning in uw dagelijkse leven.
- Misschien luistert u graag naar muziek, of bent u een liefhebber van lezen of tuinieren. Ontspanning is erg belangrijk. Kijk naar wat u graag deed en welke mogelijkheden er nu zijn. Kunt u door omstandigheden uw hobby niet meer uitvoeren, kijk dan of u een nieuwe hobby kunt vinden.
- Sommige mensen hebben baat bij ontspanningsoefeningen. Deze zijn als 'app' te vinden voor op uw mobiele telefoon of tablet.
- Hoe tegenstrijdig het ook klinkt; inspanning zorgt vaak voor ontspanning. Als u veel rust, loopt u het risico in een neerwaartse spiraal te komen. Want hoe minder u doet, hoe slechter uw lichamelijke conditie wordt en des te sneller u moe wordt. De fysiotherapeut kan u helpen en adviseren, maar er zijn ook aangepaste sport- en bewegingsprogramma's te volgen.

Een centraal meldpunt bij vragen of problemen

U, uw naaste of de bij u betrokken (zorg)professional kan contact opnemen om vragen of problemen voor te leggen die voortkomen uit het CVA of TIA. Dhr. Vervoort staat u te woord en zal uw vragen beantwoorden of doorgeven aan een van onze leden van het CVA-team.

Wij zijn telefonisch (013) 221 01 40 of via e-mail polineuro@etz.nl te bereiken.

U kunt ook gebruik maken van MijnETZ. U heeft dan digitaal toegang tot uw eigen dossier én de mogelijkheid om vragen te stellen aan betrokken zorgverleners.

Patiëntenportaal MijnETZ is een nieuwe service van het ETZ. MijnETZ geeft u toegang tot uw medisch dossier in ons ziekenhuis. U kunt op een veilige manier zelf afspraken maken of uw uitslagen bekijken. Gewoon vanuit huis met een computer, tablet of smartphone. Op elk moment, wanneer het u, het beste uitkomt. De eerste keer moet u zich even aanmelden met een activatiecode. U kunt een activatiecode krijgen bij de afdeling Patiëntenregistratie, de poliklinieken of op de verpleegafdelingen. U moet daarvoor bij de baliemedewerker uzelf legitimeren met een geldig identiteitsbewijs. Met deze activatiecode kunt u inloggen en uw eigen gebruikersnaam en wachtwoord aanmaken.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-Tweesteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Locatie ETZ Elisabeth

Route 42

Polikliniek Neurologie:

(013) 221 01 40

Verpleegkundig specialist neurologie,

Dhr. J. Vervoort:

Locatie ETZ TweeSteden

Wachtkamer 5, tweede etage

Polikliniek Neurologie:

(013) 221 01 40

Locatie ETZ Waalwijk

Begane grond

Polikliniek Neurologie:

(013) 221 01 40

Neurologie, 41.457 05-20

[\(terug naar de beginpagina\)](#)

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

