



EEN RECIDIEF
VOORKOMEN NA EEN
**CEREBROVASCULAIR
ACCIDENT**

AVC

2



Boehringer
Ingelheim



éduSanté



INHOUD

Wat weet u erover? Doe de quiz!	3
Herhaling	4
Kan een nieuw CVA zich voordoen?	4
Een gezonde levensstijl aannemen	5
De risicofactoren voor hart- en vaatziekten controleren	9
Na een herseninfarct bloedverdunners nemen	12
Regelmatig op controle gaan/Hulp vragen	13
Tips voor de omgeving	14

WAT WEET U EROVER? DOE DE QUIZ!

	Juist	Fout
1 Lichaamsbeweging is belangrijk om een nieuw CVA te voorkomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Als de patiënt stopt met roken, heeft hij of zij evenveel kans op een CVA als iemand die nooit gerookt heeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Hoge bloeddruk is de voornaamste risicofactor voor een CVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 De behandeling kan worden stopgezet zonder de arts te raadplegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lees verder om te kijken of uw antwoorden juist zijn.

Wilt u de antwoorden meteen kennen, dan kunt u direct doorgaan naar pagina 15 van de brochure.

HERHALING

Een cerebrovasculair accident (CVA) of beroerte is een plots optredende hersenaandoening, die wordt veroorzaakt door een verstoorde doorbloeding in een deel van de hersenen. Dat kan komen doordat een stolsel een bloedvat afsluit (ischemisch CVA of herseninfarct), of doordat een bloedvat scheurt en er bloed uit stroomt (hemorragisch CVA of hersenbloeding). Het hersendeel dat daardoor slecht of niet meer doorbloed wordt, kan schade oplopen, met min of meer ernstige, permanente of tijdelijke gevolgen (verlamming, spraakstoornissen enz.).

CVA's houden verband met zogenaamde veranderbare risicofactoren voor hart- en vaatziekten (hoge bloeddruk, diabetes, cholesterol, roken, zwaarlijvigheid, te weinig beweging) en soms met hartritmestoornissen.

Na een CVA is het belangrijk om regelmatig op controle te gaan bij de dokter en om de voorgeschreven medicatie te nemen.

KAN EEN NIEUW CVA ZICH VOORDOEN?

Bernard, 45 jaar

"Toen ik hoorde dat een op de vier personen binnen de vijf jaar na een eerste beroerte slachtoffer wordt van een tweede, heb ik er alles aan willen doen om dat te voorkomen. We hadden het zo moeilijk gehad!"

Personen die al een CVA hebben gehad, hebben meer kans op een tweede. Toch is het mogelijk om een nieuw CVA te voorkomen:

- door een gezonde levensstijl aan te nemen,
- door de risicofactoren te controleren,
- door elke dag de medicatie te nemen,
- door hulp te vragen en regelmatig op controle te gaan.

In deze brochure kunt u notities nemen om de balans op te maken. U vindt er ook referenties om te weten waar u staat. Neem de notities zeker mee naar de volgende raadpleging. Ze kunnen dienen als uitgangspunt voor een gesprek met de gezondheidswerkers die u behandelen voor uw CVA.

EEN GEZONDE LEVENSTIJL AANNEMEN

Evelien, 58 jaar

"Toen ik me na mijn cerebrovasculair accident stilaan beter begon te voelen, ben ik hervallen in mijn slechte gewoonten. Ik ben weer beginnen roken en ben gestopt met mijn dagelijkse wandeling."

MAAK DE BALANS OP

Tabak: rookt u?

Ja Nee

Hoeveel sigaretten per dag? _____

Lichaamsbeweging: gaat u ...

minder dan 15 minuten per dag wandelen of een andere vorm van lichaamsbeweging doen?

15 tot 30 minuten per dag wandelen of een andere vorm van lichaamsbeweging doen?

meer dan 15 minuten per dag wandelen of een andere vorm van lichaamsbeweging doen?

Voeding: eet u ...

Groenten en fruit: nooit soms bij elke maaltijd

Koolhydraten: nooit soms bij elke maaltijd

Vlees, vis, eieren: nooit soms bij elke maaltijd

Zuivelproducten: nooit soms bij elke maaltijd

Voegt u zout toe: nooit soms bij elke maaltijd

☰ Alcoholverbruik: drinkt u ...

- nooit bij gelegenheid bij gelegenheid en veel 1 tot 3 glazen per dag
 meer dan 21 glazen per week.

REFERENTIES

☰ Tabak

Antwoord op vraag 2 van de quiz op pagina 3:

Als de patiënt stopt met roken, heeft hij of zij evenveel kans op een CVA als iemand die nooit gerookt heeft: JUIST.

Of u nu veel of weinig rookt, tabak houdt altijd een risico in. Volledig stoppen met roken is het enige dat helpt.

Meer informatie vindt u op de officiële website: www.tabakstop.be.

☰ Lichaamsbeweging:

Antwoord op vraag 1 van de quiz op pagina 3:

Lichaamsbeweging is belangrijk om een nieuw CVA te voorkomen: JUIST.

Gezonde lichaamsbeweging moet voldoen aan vijf criteria:

1. gematigd intensief zijn;
2. minstens 30 min. duren;
3. indien mogelijk dagelijks beoefend worden;
4. in een of meerdere keren in de loop van de dag beoefend worden ...
5. ... tijdens de vrije tijd (wandelen, zwemmen, fietsen enz.) of tijdens de dagelijkse activiteiten (strijken, huishouden, in de tuin werken, doe-het-zelven enz.).

Uiteraard moet de lichaamsbeweging worden aangepast aan de blijvende gevolgen van het CVA en de mogelijkheden van elke patiënt.

Meer informatie vindt u op de officiële website: <https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/aan-tafel-alles-over-eten-en-leren-eten>

☰ Voeding:

Evenwichtig eten is cruciaal voor een goede gezondheid.

DIT MAG U ETEN

Fruit en groenten

Minstens 5 keer per dag

Zuivelproducten

3 per dag

Koolhydraten

Bij elke maaltijd

Vlees, vis, eieren

1 tot 2 keer per dag

Water

1,5 liter per dag

DIT MOET U VERMIJDEN

Vetstoffen

Vooral verzadigde vetstoffen (vlees, charcuterie, kaas, boter enz.)

Suiker en gesuikerde voedingsmiddelen

Zout

Opgelet met kazen zoals feta en roquefort, conserven enz.

Alcoholische drank

Frisdrank en gesuikerde drank

Meer informatie vindt u op de officiële website: <https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/aan-tafel-alles-over-eten-en-leren-eten>

☰ Alcoholverbruik:

Enkele tips:

➔ Als u regelmatig alcohol drinkt:

- voor vrouwen niet meer dan 2 standaardglazen¹ per dag;
- voor mannen niet meer dan 3 standaardglazen¹ per dag.

➔ Minstens een alcoholvrije dag per week.

➔ Als u bij gelegenheid alcohol drinkt:

- niet meer dan 4 standaardglazen¹ per keer.

Meer informatie vindt u op de officiële website: <https://www.alcoholhulp.be/>

(1) Een glas bier, whisky, wijn of aperitief bevat in een café of restaurant altijd ongeveer dezelfde hoeveelheid pure alcohol, namelijk 10 gram. Dat noemen we een standaardglas.

ACTIE

U hebt de vragen op pagina 5 en 6 beantwoord en de antwoorden gelezen op pagina 6 en 7. Wat denkt u nu te moeten doen?

- Aan lichaamsbeweging blijven doen
- Aan lichaamsbeweging beginnen doen, aangepast aan de gevolgen van mijn CVA
- Evenwichtig blijven eten
- Evenwichtiger gaan eten
- Stoppen met roken
- Minder alcohol gaan drinken

Waar wilt u mee beginnen, als u meerdere vakjes hebt aangekruist?

Noteer hier waarom u het wilt doen:

Noteer hier welke moeilijkheden u denkt te zullen ondervinden:

Geef aan hoe gemotiveerd u bent:

erg gemotiveerd

niet gemotiveerd

DE RISICOFACTOREN VOOR HART- EN VAATZIEKTEN CONTROLEREN

Sofie, 54 jaar

"Ik had een hoge bloeddruk, maar omdat ik daar geen last van had in het dagelijkse leven, vergat ik steeds vaker mijn medicatie te nemen. Vorig jaar heb ik een CVA gehad."

Een risicofactor voor hart- en vaatziekten is een aandoening die de kans op een hartaandoening of (tweede) CVA verhoogt.

Dat risico verschilt van persoon tot persoon:

- Aan sommige risicofactoren valt niets te veranderen: leeftijd (ouder dan 50 jaar voor mannen/60 jaar voor vrouwen), geslacht (mannen), erfelijkheid en antecedenten van hart- en vaatziekten.
- Buiten roken – waar we het al over hadden – zijn er risicofactoren die we wel kunnen controleren: hoge bloeddruk, diabetes, cholesterol, overgewicht of zwaarlijvigheid en gebrek aan lichaamsbeweging.

Om een nieuw CVA te voorkomen, is het belangrijk deze factoren te diagnosticeren en te behandelen. Laat ook regelmatig controleren of de behandeling nog doeltreffend is.

Hoge bloeddruk

Antwoord op vraag 2 van de quiz op pagina 3:

Een hoge bloeddruk is de voornaamste risicofactor voor een CVA: JUUST.

Een gezonde persoon moet een bloeddruk onder de 140/90 mm kwikdruk hebben (ook uitgedrukt als 14/9). Bij een persoon met diabetes is dat 130/80. Na verloop van tijd leidt een te hoge bloeddruk tot stijvere en verdikte aders. Er zet zich vettig materiaal (atherosclerotische plaques) af op de wanden. Bij een hoge bloeddruk kunnen deze plaques de aders uiteindelijk volledig afsluiten.

Opvolging en behandeling: er bestaat medicatie om de bloeddruk te verlagen. Laat uw bloeddruk regelmatig meten door uw huisarts, om er zeker van te zijn dat de behandeling doeltreffend is. Als u dat wenst, kunt u ook zelf uw bloeddruk controleren met een bloeddrukmeter. Vraag zeker advies aan uw arts.

Voeding: mensen met een hoge bloeddruk moeten erg op hun zoutinname letten, omdat zout de bloeddruk verhoogt. Wees matig met zout als u zelf kookt en voeg aan tafel niet systematisch zout toe. Let ook op met producten die reeds zout bevatten, zoals brood, kaas, charcuterie, specerijen en kant-en-klare maaltijden. Leer etiketten lezen: ze geven informatie over de hoeveelheid zout in een product.

Diabetes

Diabetes of suikerziekte is een te hoog suikergehalte in het bloed (hyperglycemie). U hebt diabetes als u bij twee metingen op nuchtere maag meer dan 1,26 g/l in uw bloed hebt. Door diabetes worden de aders smaller.

Opvolging en behandeling: enkel wanneer een aangepaste voeding en levensstijl na zes maanden niets uithalen, wordt medicatie voorgeschreven. U moet in elk geval meerdere keren bloed laten nemen, op voorschrift van uw arts. Het is mogelijk dat u zelf uw bloedsuikerspiegel moet controleren met een prikpen en een bloedsuikermeter. Elke diabetespatiënt moet bovendien lipidenverlagende middelen nemen, zelfs als het cholesterolgehalte normaal is.

Voeding: diabetespatiënten mogen enerzijds niet te veel vetten eten (kaas, vlees, ei, charcuterie, room, boter, olie enz.) en moeten anderzijds bij elke maaltijd koolhydraten eten, bij voorkeur voedingsmiddelen die de bloedsuikerspiegel heel traag doen stijgen (appelen, linzen, pasta). Ze vermijden beter voedingsmiddelen die de bloedsuikerspiegel erg snel doen stijgen (wit brood, aardappelen, frisdrank, snoepjes enz.).

Cholesterol

Cholesterol is een van de vetstoffen in het bloed. Er bestaan twee soorten cholesterol:

- ➔ HDL-cholesterol of goede cholesterol.
- ➔ LDL-cholesterol of slechte cholesterol. Wanneer er te veel LDL-cholesterol in het bloed zit, kunnen er vetophopingen (atherosclerotische plaques) ontstaan op de aderwanden. Die plaques kunnen de aders versmallen en ten slotte afsluiten.

Opvolging en behandeling: aangepaste leef- en eetgewoonten vormen de eerste behandeling tegen cholesterol. Houd u aan die gewoonten, ook als de arts uiteindelijk een lipidenverlagend middel voorschrijft. Na een ischemisch CVA (herseninfect) wordt een lipidenverlagende behandeling meestal van in het begin gecombineerd met aangepaste leef- en eetgewoonten.

Voeding: kies voor een vetarme voeding en geef de voorkeur aan de gezondere onverzadigde vetten (vette vis zoals haring, makreel, zalm enz., koolzaad-, zonnebloem-, maïsolie enz.).

Overgewicht of zwaarlijvigheid

Enkele kilo's afvallen kan al helpen om de risicofactoren onder controle te houden. Aarzel niet om hulp te vragen.

NA EEN HERSENFARCT BLOEDVERDUNNERS NEMEN

Stefaan, 51 jaar

"Mijn buurman heeft net als ik een CVA gehad en neemt elke dag aspirine. Zelf krijg ik geen enkele behandeling om mijn bloed te verdunnen ..."

Antwoord op vraag 4 van de quiz op pagina 3:

De behandeling kan worden stopgezet zonder de arts te raadplegen: FOUT.

Na een hersenbloeding (zoals bij Stefaan) is het niet raadzaam om geneesmiddelen te nemen 'die het bloed verdunnen', want zij kunnen een nieuwe bloeding veroorzaken. Na een herseninfarct of transiënte ischemische aanval daarentegen, worden deze geneesmiddelen voorgeschreven om de vorming van nieuwe stolsels te voorkomen. Er bestaan twee soorten geneesmiddel: plaatjesaggregatieremmers zoals aspirine, en antistollingsmiddelen. Als u deze geneesmiddelen neemt, hebt u meer kans op bloedingen dan normaal wanneer u zich verwondt. Licht de gezondheidswerkers die u behandelen daarover in (bijvoorbeeld uw tandarts).

Om een nieuw herseninfarct te voorkomen, mag u dit soort behandeling niet zomaar stopzetten. Het is immers een van de noodzakelijke voorwaarden om een recidief te voorkomen. Als u gemakkelijk vergeet uw medicatie te nemen, kunt u trucjes zoeken om eraan te denken (de geneesmiddelen op uw nachtkastje of naast uw tandenborstel leggen, een alarm programmeren op uw gsm, een elektronische pillendoos gebruiken enz.). Als er op uw voorschrift meerdere geneesmiddelen staan (voor hoge bloeddruk, voor diabetes, lipidenverlagend middel, plaatjesaggregatieremmer enz.), vraag dan aan uw arts waar ze allemaal voor dienen.

REGELMATIG OP CONTROLE GAAN/HULP VRAGEN

Ria, 70 jaar

"Ik werd doorverwezen naar een sportcoach. Hij hield rekening met mijn invaliditeit en leeftijd. Daardoor kan ik nu zonder enig risico mijn dagelijkse 30 minuten lichaamsbeweging nemen."

Een CVA treedt meestal plots op. Het is met andere woorden acuut. Toch is het vaak een signaal van een chronische ziekte zoals aderverkalking (vetophopingen in de aders) of hartritmestoornissen. Deze ziekte vereist medische opvolging op lange termijn om nieuwe CVA's te voorkomen.

Professionele hulpverleners kunnen u ook helpen uw risicofactoren te controleren en gepaste leef- en eetgewoonten aan te nemen. Raadpleeg ze in het ziekenhuis, in gezondheidscentra, of in hun privépraktijk (vraag advies aan uw arts).

- Een diëtist kan u leren evenwichtig eten afhankelijk van uw risicofactoren.
- Een sportcoach kan u helpen om lichaamsbeweging te doen of blijven doen, aangepast aan uw gezondheidstoestand.
- De tabakoloog kan u helpen stoppen met roken. Een globale en gepersonaliseerde aanpak, eventueel met nicotinevervangers, geneesmiddelen en psychologische steun, verhoogt uw kans op slagen.
- De psychiater of psycholoog: depressie na een CVA komt heel vaak voor. Na een dergelijk ingrijpende gebeurtenis is het belangrijk dat u uw gevoelens kunt uitdrukken. Nieuwe leefgewoonten aannemen is bovendien moeilijk, maar als u erover praat, zult u de veranderingen waarschijnlijk gemakkelijker aanvaarden. Deze professionele psychologische hulpverleners kunnen ook steun bieden aan de omgeving.

TIPS VOOR DE OMGEVING

Mario, man van Sofie

"Na haar CVA moest mijn vrouw gewicht verliezen. Het leek me een goed idee om mee te diëten. Ik ben met haar naar een diëtiste gestapt en samen hebben we onze eetgewoonten veranderd."

U kunt een slachtoffer van een CVA in uw omgeving helpen betere leef- en eetgewoonten aan te nemen:

- Moedig hem of haar aan te stoppen met roken, gewicht te verliezen of lichaamsbeweging te nemen. Felicitteer hem of haar wanneer het goed gaat.
- Bied een luisterend oor wanneer hij of zij de moed opgeeft en probeer hem of haar weer te motiveren.
- Doe mee met de patiënt: ga samen wandelen of fietsen, eet ook gezond als u samenwoont met het slachtoffer van een CVA enz.

Wat betreft de behandeling van de risicofactoren (al dan niet met geneesmiddelen) en van het herseninfarct (plaatjesaggregatieremmer of antistollingsmiddel), kunt u de persoon in uw omgeving helpen door hem of haar er indien nodig aan te herinneren de medicatie te nemen, door hem of haar moed in te spreken en door te controleren of hij of zij voldoende medicatie heeft (met name voor een weekend, een reis enz.).

Antwoorden op de vragen van de quiz op pagina 3:

Vraag 1: **JUIST** – Vraag 2: **JUIST** – Vraag 3: **JUIST** – Vraag 4: **FOUT**.

Nota's

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

- (1) HAS – Guide ALD Patient. La prise en charge de votre maladie, l'accident vasculaire cérébral. Vivre avec un AVC. Oktober 2007: p. 3; p. 5
- (2) Dossier patients. Accident vasculaire cérébral ou attaque cérébrale. Correspondance en neurologie vasculaire – n°1 – Avril-mai-juin2001: p 16 et 19.
- (3) HAS – Recommandations professionnelles – Prévention vasculaire après un infarctus cérébral ou un accident ischémique transitoire (Actualisation) – Note de cadrage – maart 2012: p. 12; p. 4; p. 6.
- (4) Dossier patients. Prévenir une autre attaque cérébrale (1ère partie). Correspondance en neurologie vasculaire – n°4 – Janvier-février-mars 2002: p 15-20.
- (5) Officiële website: www.tabakstop.be
- (6) Officiële website: <https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/aan-tafel-alles-over-eten-en-leren-eten>
- (7) Guide d'information officielle à partir de 55 ans du PNNS (Programme national nutrition santé): 'La santé vient en bougeant'.
- (8) Guide d'information officielle pour tous du PNNS (Programme national nutrition santé): 'La santé en mangeant et en bougeant'.
- (9) Site officiel <https://www.alcoholhulp.be/>
- (10) Site officiel d'information santé de l'Assurance Maladie www.ameli-sante.fr/.
Page d'accueil > La Santé de A à Z > Diabète de type 2.

Eerder verschenen brochure:

BROCHURE nr. 1: WAT IS EEN CEREBROVASCULAIR ACCIDENT?



Deze brochure werd opgesteld door een werkgroep onder leiding van het Franse bedrijf éduSanté. Dit waren de leden van de werkgroep: Dr. Woimant (UZ Lariboisière, Parijs), Dr. Mahagne (UZ Nice), Mevr. Benon en Dhr. Auchère (France AVC). De brochure werd aangepast voor België met de hulp van de Belgian Stroke Council.

U kunt deze brochure ook downloaden op de website www.belgianstrokecouncil.be

Met de steun van Boehringer Ingelheim France.
05/2017 – Boehringer Ingelheim /
Belgian Stroke Council