

Leefregels na een herseninfarct/hersenenbloeding

In deze folder vindt u belangrijke leefregels voor een gezonde levensstijl. Hiermee kunt de kans op een volgende herseninfarct of hersenenbloeding aanzienlijk verkleinen.

Leefregels

1. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Elke dag een stukje wandelen of fietsen. Probeer zoveel als mogelijk het huishouden zelf te doen, hiermee beweegt u ook.
2. Zorg voor een gezonde voeding. Eet volkoren producten, 2 stuks fruit, drink 1,5 tot 2 liter water per dag. Haal geen ongezonde snacks maar gezonde snacks zoals ongezoeten noten, snoeptomaatjes, rijstwafels en dergelijke. Indien u overgewicht heeft kunt u contact opnemen met de huisarts voor eventueel begeleiding om gewicht te verliezen. Ook kunt u bij de huisarts terecht voor een doorverwijzing voor een diëtist.
3. Zorg voor goede stresshantering, eventueel overlegt u met uw huisarts voor hulp en begeleiding.
4. Drink beperkt alcohol, in ieder geval niet meer dan 1 glas-eenheid per dag.
5. Indien u rookt? Stop hiermee. Via de huisarts of zorgverzekeraar kunt u informeren welke “stoppen met roken” cursussen er zijn.
6. Zorg voor een optimale bloeddruk. Volg de adviezen van uw arts op. (medicatie etc.)
7. Zorg voor een optimaal cholesterolgehalte d.m.v. voeding en medicijnen. Volg de adviezen van uw arts en diëtist op.
8. Zorg voor een juiste instelling van de bloedsuikerspiegel indien uw diabetes heeft. Diabetes kan een beschadiging van de bloedvaten tot gevolg hebben. Volg de adviezen van uw arts op.
9. Indien uw hartpatiënt bent volgt u de adviezen van uw arts op.
10. Wanneer u met ontslag gaat ondertekent u in aanwezigheid van de behandelend arts een rijgeschiktheid verklaring. Deze verklaring zal deel uitmaken van het EPD (Elektronisch Patiënten Dossier) van u als patiënt. Hierin moet worden vermeld of u 2 weken, 4 weken of 3 maanden niet mag autorijden. Dit is afhankelijk van de ernst van de beroerte.
11. U mag alleen vliegen als de arts u hiervoor een medische verklaring geeft van “fit to fly”. Per luchtvaartmaatschappij verschillen de regels dus u moet zelf contact opnemen met de maatschappij waarmee u vliegt. De medische verklaring houdt in dat uw arts alleen kan noteren welke diagnose u heeft of waarvoor u behandelt bent.
12. U bespreekt met uw neuroloog wanneer u weer wilt gaan werken.
13. Klachten zoals vermoeidheid en concentratie problemen, gedragsveranderingen komen geregeld voor. Blijf hier niet mee zitten maar neem contact op met de huisarts of andere instanties waar u informatie over ontvangen heeft.