Neurocentrum

Vermoeidheid na een TIA of beroerte

Na een TIA of beroerte (CVA) voelen veel mensen zich vermoeider dan normaal. Die vermoeidheid is vaak onzichtbaar voor uw omgeving, maar kan wel veel invloed hebben op uw dagelijks leven. Soms begint het meteen na de beroerte. U kunt lichamelijk én mentaal minder energie hebben.

Hoe merkt u vermoeidheid?

U kunt merken dat u sneller moe bent, bijvoorbeeld doordat u:

- moeite hebt met concentreren, bijvoorbeeld in gesprekken of tijdens het lezen
- sneller afgeleid bent
- traag denkt of reageert
- dingen minder goed onthoudt
- sneller geïrriteerd raakt
- gevoelig bent voor licht of geluid.

Neem deze signalen serieus. Vermoeidheid kan uw herstel in de weg zitten.

Wat helpt?

Heeft u last van vermoeidheid? Dan kunnen deze tips helpen

- Verspreid uw activiteiten over de dag. Wassen, aankleden of praten kan al energie kosten.
- Let op wanneer u moe wordt, bijvoorbeeld op een bepaald moment van de dag of bij specifieke activiteiten?
- Wissel inspanning af met ontspanning.
- Stop op tijd. Ga niet te lang door.
- Neem korte pauzes. Liever vaker kort rusten dan één keer lang.
- Kies activiteiten die je energie geven. Tv-kijken of puzzelen kan nu juist vermoeiend zijn. Muziek luisteren of wandelen helpt misschien beter.
- Zorg voor een vast slaapritme. Doe ‘s avonds geen drukke dingen meer.
- Wilt u weer meer gaan doen, bijvoorbeeld werken? Bouw rustig op en luister naar uw lichaam.
- Praat erover. Vermoeidheid is niet altijd zichtbaar. Vertel uw partner, familie of vrienden hoe u zich voelt, zodat ze u beter kunnen steunen.

Stel uw vragen

Neem gerust contact op met uw behandelaar. Dat kan via

- de CVA-verpleegkundige van het Neurocentrum van het Amsterdam UMC. Dit kan via uw Mijn Dossier-omgeving van het ziekenhuis.

- het Beroerte Advies Centrum Amsterdam. Dat doet u per mail via
  - beroerteadviescentrum@olvg.nl
    Meer informatie over het centrum vindt u op
    beroerteadviescentrum.nl/contact-route

Meer informatie

Op verschillende websites vindt u meer informatie over omgaan met vermoeidheid na een TIA of beroerte, bijvoorbeeld:

- thuisarts.nl/beroerte/omgaan-met-gevolgen-herseninfarct-of-hersenbloeding
- Formulieren.hersenstichting.nl/d332-kaartje-vermoeidheid
- hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-moeheid-na-nah

Ook vindt u veel informatie op de volgende websites
De Hersenstichting

- hersenstichting.nl
  of scan de QR-code voor informatie van de Hersenstichting over een beroerte

De Hartstichting

- hartstichting.nl
  of scan de QR-code voor informatie van de Hartstichting over een beroerte

Deze folder is gemaakt door het Stroke Netwerk Groot-Amsterdam.
In dit netwerk werken ziekenhuizen, VVT-organisaties, een revalidatiecentrum en andere zorgpartners uit de regio Amsterdam en de Zaanstreek samen.