



# nieuwsbrief Beroerte

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek  
Stationsstraat 27  
6741 DH LUNTEREN

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Juni 2011

**De Nieuwsbrief Beroerte informeert u over beroerte en de gevolgen daarvan.**

## Onzichtbaar

Wat je niet ziet, voelt of hoort, is er niet. Dat geldt letterlijk voor patiënten die na hun beroerte te maken krijgen met neglect. Neglect is onzichtbaar voor de buitenwereld, maar voor patiënten en hun naaste familie een lastig en soms frustrerend probleem.

## Neglect: verwaarlozing

Letterlijk vertaald betekent neglect: verwaarlozing. Bij neglect als gevolg van een beroerte gaat het om halfzijdige verwaarlozing. Patiënten met neglect vergeten als het ware een kant van hun lichaam en/of de ruimte om hen heen aan die zijde. Neglect komt het meest voor als de beroerte in de rechter hersenhelft heeft plaatsgehad. De zijde die dan wordt vergeten is de linkerzijde. Bekende voorbeelden van neglect zijn:

- een bord maar aan één kant leegeten;
- zichzelf maar aan één zijde wassen en aankleden;
- telkens aan dezelfde kant tegen deurposten of andere obstakels botsen;
- in een groep de aandacht maar naar één kant richten;
- beschadigen van armen, handen en voeten aan één lichaamshelft door

- onopgemerkt klem zitten of stoten;
- verdwalen omdat de herkenningspunten aan één kant niet worden gezien;
- problemen met lezen, schrijven, klok kijken.

Bij neglect werken de zintuigen gewoon goed. Iemand met neglect kan normaal horen, zien, ruiken, proeven of voelen. De informatie van de zintuigen wordt echter niet meer verwerkt door de hersenhelft waar de beroerte heeft plaats gehad.

## Neglect is niet gemakkelijk te herkennen

Neglect is een lastige aandoening in meerdere opzichten, zowel voor de patiënt zelf als voor zijn omgeving. Neglect kan per zintuig verschillen en is niet altijd in gelijke mate aanwezig. Vermoeidheid, een drukke omgeving of veel afleidende prikkels aan de 'goede' zijde van de patiënt kunnen neglect versterken. De wisselende mate van neglect is verwarrend voor de personen in de directe omgeving van de patiënt.

Soms wordt neglect niet ontdekt. Een patiënt die één zijde van zijn lichaam weinig of niet gebruikt, kan verlamd zijn aan die zijde. Er kan ook sprake zijn van neglect. De patiënt is zich niet bewust van die zijde van zijn lijf en gebruikt die niet. Heeft uw partner een beroerte gehad, wees dan alert op de bovengenoemde

verschijnselen en aarzel niet om bij twijfel uw huisarts of de behandelend neuroloog te raadplegen.

Wilt u meer weten over neglect, dan kunt u bij de Hersenstichting tegen geringe vergoeding de brochure *Neglect en hemianopsie* bestellen.

Kijk voor meer informatie op:

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)

## Intimiteit en seksualiteit na een beroerte

De patiëntenorganisatie De Hart&Vaatgroep heeft over een veel voorkomend probleem na een beroerte de brochure *Intimiteit en Seksualiteit na een beroerte* uitgebracht. Gedragsverandering, ongeremde emoties, halfzijdige verlammingen en medicijngebruik, hebben invloed op seksualiteit en intimiteit. Herkent u dit en vindt u het moeilijk om erover te praten, dan kan deze brochure daar misschien mee helpen. U kunt hem bestellen via: [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) of telefonisch: 088 11 11 600.

## Fabel of feit?

**"Elke dag een aspirine slikken voorkomt hart- en vaatziekten."**

**Fabel!** Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat gezonde mensen elke dag aspirine moeten slikken om een hart- of vaatziekte te voorkomen. Aspirine is een medicijn dat ook bijwerkingen heeft. Gebruik aspirine alleen op voorschrift van uw arts en niet op eigen initiatief.

## Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

## Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting worden regelmatig vragen gesteld over beroerte en de gevolgen daarvan. ***"Ik ben 16 jaar. Mijn moeder heeft een half jaar geleden een beroerte gehad. Ze is erg veranderd. Ze is snel moe en ik moet haar met veel dingen in huis helpen. Daardoor heb ik weinig tijd om huiswerk te maken of met mijn vriendinnen af te spreken. Als ik zo doorga, ga ik niet over en raak ik mijn vriendinnen kwijt. Wat moet ik nu doen? Ik wil mijn ouders niet in de steek laten, maar mijn vriendinnen wil ik ook graag blijven zien"***

Jij hebt het niet gemakkelijk. Het valt niet mee om thuis je moeder te ondersteunen en te zorgen dat je het op school goed doet. Het is logisch dat je zo geen tijd voor jezelf overhoudt om af te spreken met vriendinnen of te gaan sporten. Toch heb jij ook vrije tijd nodig om eens even te ontspannen en iets te doen waaraan je plezier beleeft. Juist door zelf te ontspannen krijg je weer energie om thuis te helpen.

Je hebt al een eerste stap gezet door in te zien dat je het zo niet volhoudt. De tweede stap is eng, maar wel noodzakelijk. Vertel je ouders dat je hen graag wilt helpen, maar dat je ook tijd nodig hebt om je huiswerk te maken en om iets leuks voor jezelf te doen. Je kunt zelf een paar praktische oplossingen verzinnen. Voorbeelden:

- Stel je ouders voor om de kring van verzorgers rond je moeder groter te maken (denk aan thuiszorg, andere familieleden, mensen in de buurt).
- Maak met je ouders afspraken over vaste tijden op de dag die jij voor jezelf nodig hebt (niet alleen om huiswerk te maken, ook om te sporten of met vriendinnen af te spreken).
- Boodschappen kun je via internet bestellen en laten bezorgen.

Licht je mentor of een vertrouwde leraar of lerares op school in over de situatie thuis. Dan is op school duidelijk waarom je huiswerk erbij

inschiet en heb jij een vertrouwd iemand bij wie je even je hart kunt luchten.

Weten je ouders niet welke mogelijkheden er op het gebied van thuiszorg en ondersteuning zijn, dan is het tijd om dit met de huisarts te bespreken.

## Informatielijn

Met vragen over beroerte, hoge bloeddruk of een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting:

0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of e-mail:

[informatielijn@hartstichting.nl](mailto:informatielijn@hartstichting.nl)

## Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Beroerte verschijnt in september 2011.

## Colofon

Uitgave van de Nederlandse Hartstichting. Copyright 2011. Alle rechten voorbehouden. Opmaak: Studio 66, Dordrecht.



## Recept: Franse salade (voor 4 personen)

### Benodigheden:

- 1 rode ui
- 100 gram sperziebonen
- 2 tomaten
- 2 eieren
- 6 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels balsamico-azijn
- 1 teentje knoflook
- 200 gram gemengde sla
- peper
- 100 gram olijven

### Bereidingswijze:

- Maak de ui schoon en snijd deze in heel dunne ringen.
- Maak de sperziebonen schoon en snijd ze doormidden.
- Kook de sperziebonen in ongeveer 10

minuten net gaar.

Giet de bonen af en spoel ze onder de koude kraan.

Was de tomaten en snijd ze in partjes. Kook de eieren hard in ongeveer 10 minuten.

Maak een dressing van olijfolie en balsamico-azijn.

Maak de knoflook schoon en pers deze uit boven de dressing.

Meng sla, ui, sperziebonen, tomaat, dressing, peper en olijven in een schaal.

Garneer met de partjes gekookt ei.

**Variatietip:** meng ook een blikje tonijn op water (200 gram) door de salade.

*Eet smakelijk!*