



Vermoeidheid na een beroerte

Beroerte Adviescentrum
p/a OLVG Spuistraat
Spuistraat 239a
1012 VP Amsterdam

e-mail: beroerteadviescentrum@olvg.nl
website: www.beroerteadviescentrum.nl

Vermoeidheid is een veelgehoorde klacht na een beroerte. Over het algemeen voelen mensen zich sneller moe en duurt het langer om te herstellen. Klachten kunnen juist optreden bij activiteiten die voorheen niet vermoeiend waren zoals lezen, tv kijken, een gesprek voeren, sporten, huishoudelijke taken. Er zijn verschillende oorzaken en vermoeidheid wordt door ieder mens weer anders ervaren.

Vermoeidheid geeft ook vaak andere klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, aandacht- en concentratieproblemen, problemen bij uitvoer van bepaalde taken, niet goed onthouden van dingen of sneller prikkelbaar.

Het is belangrijk klachten van vermoeidheid serieus te nemen. Doet u dat niet, dan kan dit uw herstel belemmeren, waardoor u langer last blijft houden van bepaalde symptomen.

- ❑ Ga na **wanneer** vermoeidheid optreedt. Is dat op bepaalde tijdstippen van de dag of bij bepaalde activiteiten?
- ❑ Breid uw activiteiten **stap voor stap** uit. Nemen de klachten toe, dan is dat een teken dat u weer een stapje terug moet doen.

- ❑ Zorg voor **regelmatig dagnachtritme**
- ❑ **Verdeel inspannende gebeurtenissen** over de week. Plan niet teveel op 1 dag. Wanneer u weet dat de volgende dag een inspannende dag zal zijn houd daar dan al rekening mee door het rustiger aan te doen. Plan zo nodig een rustdag erna.
- ❑ **Wissel lichamelijke en geestelijke activiteiten af.** Hiermee wordt bedoeld dat het beter is om denk- en doe- activiteiten af te wisselen gedurende de dag.
- ❑ **Regelmatig kort rusten** tussen activiteiten is vaak beter dan 1 langdurige rustpauze
- ❑ Doe een activiteit **niet te lang** achter elkaar
- ❑ Probeer vandaag **niet alles in te halen** wat gisteren niet is afgekomen. Dit leidt de volgende dag vaak tot een terugslag.
- ❑ **Bewegen** is een belangrijke energiegever, op uw eigen tempo en niveau
- ❑ Zorg voor voldoende **ontspannende activiteiten.** Ga bij uzelf na wat voor u ontspannend werkt.