

# Dagboek voor patiënten na beroerte

**PATIENT**

Naam: .....

Adres: .....

t .....

**HUISARTS**

Naam: .....

t .....

**THUISVERPLEGING**

Naam: .....

t .....

**MANTELZORGER**

Naam: .....

t .....

**NEUROLOOG**

Naam: .....

Secretariaat neurologie t 051 23 74 41

**BEROERTECOACH**

Naam: Anneleen Demeyere

t 051 23 74 33 (tijdens de kantooruren op dinsdag en donderdag)

e [anneleen.demeyere@azdelta.be](mailto:anneleen.demeyere@azdelta.be)

### **KINESIST**

Naam: .....

**t** .....

### **LOGOPEDIST**

Naam: .....

**t** .....

### **SOCIALE DIENST**

Naam: Melanie Coutant

**t** 051 23 78 61 (tijdens de kantooruren)

### **APOTHEEK**

Naam: .....

**t** .....

## Beste patiënt

U werd recent op onze beroerte-eenheid (of stroke unit) opgenomen wegens een beroerte (CVA =cerebrovasculair accident). Om uw opvolging en behandeling te verbeteren zal u opgevolgd worden volgens richtlijnen van het zorgpad dat opgemaakt werd in samenwerking met de huisartsen en de neurologen van de regio. Dit is gebaseerd op de meest recente internationale richtlijnen. Samen met dit dagboek ontving u ook een algemene informatiebrochure over uw aandoening. Lees dit boekje grondig door en laat het ook door uw naasten lezen. Het succes van de behandeling hangt deels af van kennis, inzicht en motivatie over enkele levensstijlaanpassingen en de correcte inname van de voorgeschreven geneesmiddelen.

Dit dagboekje heeft als doel de dagelijkse opvolging bij u thuis te structureren en te vereenvoudigen. Vooraan vindt u de contactgegevens van het beroerteteam van AZ Delta en een korte samenvatting van de algemene richtlijnen voor u.

Opvolging van de risicofactoren om een nieuwe beroerte te voorkomen zijn zeer belangrijk, o.a. bloeddruk, suikerspiegels, cholesterolwaarden, gewicht, rookstop, en mediterrane voeding. Ook het correct gebruik van medicatie is een belangrijk aandachtspunt.

Deze parameters kunnen telkens genoteerd worden op de juiste datum in de tabellen in dit dagboekje. Laat u zo nodig hierbij helpen door mensen in uw omgeving. Bovenaan rechts van de pagina vult uw arts uw 'streefwaarden' in.

Naast de tabellen met deze parameters is er telkens ook ruimte voor notities door uw artsen, uzelf, familie of andere zorgverleners bij u thuis. Onderaan die pagina vindt u telkens een 'tip van de maand'.

De uitwisseling van informatie en de coördinatie tussen de verschillende zorgverleners verloopt vlotter met dit dagboekje. De beroertecoach van AZ Delta neemt ook telefonisch contact met u op na uw vertrek uit het ziekenhuis.

Hiermee hopen we u zo goed mogelijk te kunnen opvolgen en helpen. Alvast bedankt voor uw medewerking. En we wensen u een goed herstel toe.

Het beroertezorgteam

# Richtlijnen voor de beroertepatiënt

## Medicatie

Neem uw medicatie dagelijks nauwkeurig en correct in op regelmatige tijdstippen.

Stop uw medicatie nooit zonder overleg met uw arts.

## Bloeddruk

Hoe meet ik mijn bloeddruk en wat zijn de aandachtspunten?

Ga rustig zitten voor u de meting start en praat niet tijdens de meting.

Vermijd metingen van uw bloeddruk tijdens de volgende momenten:

- net nadat u bent opgestaan
- kort na de maaltijd
- kort na inspanning (trap opgelopen, sport)
- tijdens een moment van hoge stress
- bij verhoogde waarde, controleer opnieuw na 1 minuut rust.

Meet bij voorkeur steeds aan dezelfde arm.

Er is variatie mogelijk gedurende de dag

De impact van de nieuwe bloeddrukmedicatie moet worden opgevolgd.

De arts zal samen met u uw ideale bloeddruk bepalen.

Noteer de waarden in uw dagboek.

## Rookstop

We adviseren rookstopbegeleiding via huisarts, tabakoloog of online ([www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be))

## Alcohol

Beperk het aantal glazen alcoholische drank tot 10 eenheden per week

## Bij diabetes

Volg een diabetesdieet

Meet nuchter uw glucosewaarde en volg het advies van uw arts

Laat u begeleiden via de diabetesverpleegkundige, noteer uw waarden in het glycemiedagboekje via het zorgtraject of het conventiecentrum.

## Lichaamsbeweging

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Probeer dagelijks minimum 30 minuten te wandelen of te fietsen.

Maak gebruik van hulpmiddelen zoals een stappenteller of laat u bijstaan door een bewegingscoach of kinesist.

## Gewicht

Weeg u wekelijks in dezelfde omstandigheden bv. telkens bij het opstaan na het toiletbezoek.

Streefwaarde is BMI minder dan 25, BMI = body mass index, dit is de verhouding tussen lengte en gewicht. Een BMI van 25 of meer betekent overgewicht.

Bij een BMI hoger dan 25 en zeker 30 => via voedingsadvies en bewegingscoach streven naar het ideaal gewichtsverlies van 5-10%. Noteer het gewicht in het dagboekje.

## Hartritmestoornissen

Signaleer aan uw arts hartkloppingen of onregelmatige pols.

U kunt dit soms opmerken via de bloeddrukmeter of via bestaande smartphone applicaties (bv. Fibrichcek)

## Verhoogde cholesterol

Geef de voorkeur aan een mediterraan dieet:

- verse groenten en fruit
- peulvruchten zoals bruine bonen en linzen
- olijfolie
- noten en zaden
- vis en kip
- volkorenproducten
- zout met mate (minder dan 2300mg natrium/dag)

Volg cholesterolverlagende middelen strikt op.

Voor hulp, raadpleeg een diëtiste of de beroertecoach.

## Slaapapneusyndroom

Bij het opmerken van ademstops tijdens uw slaap, opvallend snurken, ochtendlijke vermoeidheid neemt u best contact op met uw arts voor het screenen naar slaapapneusyndroom.

### Verwittig uw arts of beroertecoach tijdig:

- bij blijvend verhoogde bloeddruk
- bij hartkloppingen of onregelmatige hartritme
- voor een operatie of een tandingreep als u bloedverdunders neemt
- bij klachten zoals plots krachtsverlies in arm of been, zichtproblemen, spraakprobleem, duizeligheid of hoofdpijn.



U vindt extra informatie op de website [www.herkeneenberoerte.be](http://www.herkeneenberoerte.be)

# Adviezen per maand

## Maand januari

Gelukkig Nieuwjaar! Tijd voor goede voornemens. Het is nooit te laat om te stoppen met roken, om meer te bewegen of om te vermageren (indien dit nodig zou zijn).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Maand januari - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/1	kg			
2/1				
3/1				
4/1				
5/1				
6/1				
7/1				
8/1	kg			
9/1				
10/1				
11/1				
12/1				
13/1				
14/1				
15/1	kg			

## Maand januari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Maand januari

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/1				
17/1				
18/1				
19/1				
20/1				
21/1				
22/1	kg			
23/1				
24/1				
25/1				
26/1				
27/1				
28/1				
29/1	kg			
30/1				
31/1				



**Maand februari- streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/2	kg			
2/2				
3/2				
4/2				
5/2				
6/2				
7/2				
8/2	kg			
9/2				
10/2				
11/2				
12/2				
13/2				
14/2				
15/2	kg			

## Maand februari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Maand februari

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/2				
17/2				
18/2				
19/2				
20/2				
21/2				
22/2	kg			
23/2				
24/2				
25/2				
26/2				
27/2				
28/2				

## Maand maart

Het wordt weer lente! Beweging is goed voor het ganse lichaam! Beweeg daarom minstens 30 minuten per dag (wandelen, ...). Laat je begeleiden door een bewegingscoach of gebruik een stappenteller. Luister daarbij uiteraard naar je lichaam

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Maand maart- streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/3	kg			
2/3				
3/3				
4/3				
5/3				
6/3				
7/3				
8/3	kg			
9/3				
10/3				
11/3				
12/3				
13/3				
14/3				
15/3	kg			



## Maand maart

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/3				
17/3				
18/3				
19/3				
20/3				
21/3				
22/3	kg			
23/3				
24/3				
25/3				
26/3				
27/3				
28/3				
29/3	kg			
30/3				
31/3				



**Maand april - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/4	kg			
2/4				
3/4				
4/4				
5/4				
6/4				
7/4				
8/4	kg			
9/4				
10/4				
11/4				
12/4				
13/4				
14/4				
15/4	kg			



## Maand april

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/4				
17/4				
18/4				
19/4				
20/4				
21/4				
22/4	kg			
23/4				
24/4				
25/4				
26/4				
27/4				
28/4				
29/4	kg			
30/4				

## Maand mei

Neem op regelmatige tijdstippen en op correcte wijze uw bloeddruk.  
Bij blijvende verhoging vraag steeds raad aan uw huisarts en of  
beroertecoach.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Maand mei- streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/5	kg			
2/5				
3/5				
4/5				
5/5				
6/5				
7/5				
8/5	kg			
9/5				
10/5				
11/5				
12/5				
13/5				
14/5				
15/5	kg			



## Maand mei

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/5				
17/5				
18/5				
19/5				
20/5				
21/5				
22/5	kg			
23/5				
24/5				
25/5				
26/5				
27/5				
28/5				
29/5	kg			
30/5				
31/5				

## Maand juni

Stress en veel piekeren is niet goed voor uw bloeddruk en uw hart.  
Probeer regelmatig te ontspannen en probeer zorgen te relativeren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Maand juni - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/6	kg			
2/6				
3/6				
4/6				
5/6				
6/6				
7/6				
8/6	kg			
9/6				
10/6				
11/6				
12/6				
13/6				
14/6				
15/6	kg			



## Maand juni

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/6				
17/6				
18/6				
19/6				
20/6				
21/6				
22/6	kg			
23/6				
24/6				
25/6				
26/6				
27/6				
28/6				
29/6	kg			
30/6				





**Maand juli - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/7	kg			
2/7				
3/7				
4/7				
5/7				
6/7				
7/7				
8/7	kg			
9/7				
10/7				
11/7				
12/7				
13/7				
14/7				
15/7	kg			



## Maand juli

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/7				
17/7				
18/7				
19/7				
20/7				
21/7				
22/7	kg			
23/7				
24/7				
25/7				
26/7				
27/7				
28/7				
29/7	kg			
30/7				
31/7				



**Maand augustus - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/8	kg			
2/8				
3/8				
4/8				
5/8				
6/8				
7/8				
8/8	kg			
9/8				
10/8				
11/8				
12/8				
13/8				
14/8				
15/8	kg			



## Maand augustus

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/8				
17/8				
18/8				
19/8				
20/8				
21/8				
22/8	kg			
23/8				
24/8				
25/8				
26/8				
27/8				
28/8				
29/8	kg			
30/8				
31/8				





**Maand september - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/9	kg			
2/9				
3/9				
4/9				
5/9				
6/9				
7/9				
8/9	kg			
9/9				
10/9				
11/9				
12/9				
13/9				
14/9				
15/9	kg			

## Maand september

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Maand september

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/9				
17/9				
18/9				
19/9				
20/9				
21/9				
22/9	kg			
23/9				
24/9				
25/9				
26/9				
27/9				
28/9				
29/9	kg			
30/9				

## Maand oktober

- We vieren deze maand Wereld beroerte dag (29/10), een moment om stil te staan bij de vele patiënten en hun mantelzorgers na een beroerte.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Maand oktober - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/10	kg			
2/10				
3/10				
4/10				
5/10				
6/10				
7/10				
8/10	kg			
9/10				
10/10				
11/10				
12/10				
13/10				
14/10				
15/10	kg			



## Maand oktober

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/10				
17/10				
18/10				
19/10				
20/10				
21/10				
22/10	kg			
23/10				
24/10				
25/10				
26/10				
27/10				
28/10				
29/10	kg			
30/10				
31/10				





**Maand november - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/11	kg			
2/11				
3/11				
4/11				
5/11				
6/11				
7/11				
8/11	kg			
9/11				
10/11				
11/11				
12/11				
13/11				
14/11				
15/11	kg			

## Maand november

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Maand november

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/11				
17/11				
18/11				
19/11				
20/11				
21/11				
22/11	kg			
23/11				
24/11				
25/11				
26/11				
27/11				
28/11				
29/11	kg			
30/11				

## Maand december

Prettige feestdagen! Probeer wel het aantal alcoholische dranken tot 10 eenheden per week te beperken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Maand december - streefwaarde bloeddruk: .....**

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1/12	kg			
2/12				
3/12				
4/12				
5/12				
6/12				
7/12				
8/12	kg			
9/12				
10/12				
11/12				
12/12				
13/12				
14/12				
15/12	kg			

## Maand december

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Maand december

Dat.	Gewicht 1* /week opvolgen	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16/12				
17/12				
18/12				
19/12				
20/12				
21/12				
22/12	kg			
23/12				
24/12				
25/12				
26/12				
27/12				
28/12				
29/12	kg			
30/12				
31/12				

## Rijgeschiktheidsattest

Wanneer u een beroerte hebt gehad, kunt u ten vroegste zes maanden na de beroerte weer rijgeschikt worden verklaard.

Op het rijgeschiktheidsattest staan de categorie(ën) waarvoor u geschikt bent en eveneens de noodzakelijke voorwaarden en beperkingen bij het gebruik van het rijbewijs.

Het rijgeschiktheidsattest (“formulier VII”) wordt uitgereikt door de neuroloog. U hebt dit nodig om een nieuw rijbewijs te bekomen bij de gemeente.

Vraag na 6 maanden aan uw neuroloog of u opnieuw rijgeschikt bent en vraag om een attest hiervoor .