



CVA: psychosociale gevolgen

Ziekenhuisbreed

01 Inhoud

Algemeen	4
Psychosociale gevolgen	4
Nuttige contactgegevens	15

02 Welkom

In deze brochure vinden jij en je familie meer informatie over de psychosociale gevolgen van een CVA of beroerte.

Onze richtlijnen, adviezen en tips helpen je hiermee om te gaan.

We willen benadrukken dat het hier gaat om algemene raadgevingen. Bij specifieke problemen raadpleeg je best je behandelend arts of verpleegkundige.

Het team van dienst neurologie en G30/ Z2

03 Algemeen

Een CVA doet zich voor wanneer de hersenen niet van voldoende bloed worden voorzien. Dit kan voorkomen door een bloeding of door een klonter. In beide vormen bestaan verschillende onderverdelingen.

De gevolgen van een CVA zijn groot: zo zijn er gevolgen voor het lichaam, het denken, de gevoelens

en het gedrag. Ze hebben niet enkel een weerslag op de patiënt (hij is er zich misschien niet eens bewust van), maar ook op de familie en omgeving.

In deze brochure bespreken we een groot aantal verschijnselen. Deze kunnen voorkomen maar zijn niet bij iedereen gelijk. Iedere patiënt is immers anders.

04 Psychosociale gevolgen

Symptomen van de patiënt

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een dagelijks terugkerend probleem. Er zijn verschillende oorzaken voor vermoeidheid: medicatie, de toegenomen behoefte aan zuurstof, verminderd uithoudings-vermogen en het verhoogde energieverbruik voor het uitvoeren van activiteiten. De vele revalidatieoefeningen ervaren de patiënten zelf vaak als de grootste oorzaak van hun vermoeidheid.

Tips

- Weet dat alles meer tijd kan kosten en houd hier rekening mee.
- Bouw voldoende rustmomenten in. Regelmatig een korte pauze is beter dan één lange pauze. Plan na een drukke dag een rustdag.

Vermoeidheid kan ook een geestelijke oorzaak hebben. Het accepteren van een handicap vraagt om geestelijk inspanning. Sommige mensen hebben daar moeite mee en worden somber of depressief. Geef je partner dan de ruimte om emoties te uiten en ervaringen te delen.

Problemen met denken, concentreren en herinneren

Het denken verloopt trager, waardoor ook activiteiten trager worden uitgevoerd. Dit zorgt er ook voor dat patiënten hun aandacht minder lang bij een onderwerp kunnen houden of dat ze hun aandacht niet meer kunnen verdelen. Ook plannen gaat vaak niet meer zo goed; er moet dan aan veel dingen gedacht worden en dat kan onoverzichtelijk worden. Hierdoor gaan mensen het plannen vaak uitstellen of niet afmaken.

Tips

- Laat je partner geen twee activiteiten tegelijk verrichten, laat hem eerst de ene activiteit afronden vooraleer met een andere te starten.
- Praat niet te snel en behandel één onderwerp tegelijk. Pas wanneer dit begrepen is, kan je over een volgend onderwerp beginnen.
- Vermijd een overvloed aan informatie. Maak zinnen en instructies kort en duidelijk.

Afasie

Afasie is een taalstoornis. De verstandelijke vermogens zijn hier niet aangetast. Je partner kan alleen niet goed meer communiceren met de buitenwereld. Afasie kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige patiënten kunnen enkel de gesproken taal verstaan, maar niet praten, anderen kunnen ook de taal niet begrijpen.

Tips

- Praat rustig en duidelijk, in korte zinnen. Benadruk de belangrijkste woorden in de zin.
- Geef je partner de tijd om uit te praten. Ga geen zinnen afmaken.
- Gebruik gezichtsuitdrukking en gebaren. Kijk je partner ook aan als je zelf praat.
- Je partner blijft een volwassene, ook al zijn zijn mogelijkheden tot expressie en begrijpen tot een minimum herleid. Beschouw of behandel je partner dus niet als een kind of verstandelijk gehandicapte.

Moedig anderen in de omgeving aan om met je partner te praten. Vertel iets over zijn taalproblemen en geef aanwijzingen voor de communicatie.

Neglect

Patiënten met een halfzijdige verlamming hebben soms de neiging de verlamde zijde te verwaarlozen. Ze doen dat niet met opzet, ze zijn zich niet of minder bewust van die kant van het lichaam. Zo kan het voorkomen dat iemand zich maar aan één kant wast, één helft van zijn gezicht scheert en één sok aantrekt. Als zo iemand in de spiegel kijkt, trekken de ogen automatisch naar de 'goede' kant.

Belangrijk om weten is dat je partner niet doof of blind is, hij heeft het moeilijk om de gegevens van de verlamde zijde te verwerken. Vaak beseft je partner dit niet zelf.

Tips

- Begeleid je partner in het verkeer of ander onveilige situaties.
- Houd er rekening mee dat neglect vaak erger wordt in drukke situaties.
- Wijs je partner op dingen in de omgeving die hij niet ziet of hoort. Zo stimuleer je de verwaarloosde kant.
- Als je partner iets niet aan een bepaalde kant in de winkel vindt, leer hem dan aan iedere kant of gang op en neer te gaan, zodat hij beide kanten van de gang gezien heeft.

Apraxie

Apraxie wil zeggen dat je partner moeite heeft met gewone, alledaagse aangeleerde handelingen. Lichamelijk is je partner er wel toe in staat maar hij weet niet meer hoe het moet. Een handeling kan vaak niet bewust maar nog wel automatisch uitgevoerd worden.

Tips

- Laat je partner zo veel mogelijk zelf doen. Reageer positief als je partner iets uitprobeert. Hiermee stimuleer je hem.
- Geef je partner de tijd die hij nodig heeft om de handeling uit te voeren.
- Laat je partner de handeling uitvoeren zoals hij dat gewend is. Probeer dus niet je eigen volgorde of je eigen manier van doen op te dringen.
- Leg voorwerpen op een logische plek in het huis.

- Eventueel kan je voorwerpen, zoals kleding, al in de goede volgorde klaarleggen.

Problemen met ziektebesef

Vaak word je partner geconfronteerd met zijn beperkingen, ze vergeten deze. Dit kan voor conflict zorgen omdat jij de beperkingen wel ziet.

Tips

- Wijs je partner voorzichtig op zijn beperkingen, maak duidelijk dat deze te wijten zijn aan het ziektebeeld.

Angst

Je partner kan bang en onzeker zijn. Vaak zal de grootste angst zijn om opnieuw een beroerte te krijgen.

Het komt ook vaak voor dat je partner bang is om alleen te zijn of misschien juist grote mensenmassa's mijdt.

Tips

- Geef je partner de ruimte om zijn angstgevoelens te uiten. Negeer deze niet maar maak ze bespreekbaar.
- Gespreksgroepen kunnen een ondersteuning bieden. Lotgenoten kunnen elkaar helpen in de omgang met hun angsten.

Boosheid en verdriet

Je partner kan soms gevoelens van boosheid uiten op alles en iedereen om zich heen. Die boosheid is meestal boosheid om zichzelf. Ze vragen zich af hoe het mogelijk is en waarom ze een CVA gehad hebben. Ook gevoelens van verdriet doen zich voor. Huil - en driftbuien kunnen afwisselend voorkomen. Dit kan voor jou en je partner vaak verwarrend overkomen.

Tips

- Neem je partner niet kwalijk wanneer hij kwaad wordt. Het is niet persoonlijk, het is een uiting van ongenoegen over wat er is gebeurd.
- Laat je partner zijn verdriet uiten, wees een luisterend oor.

Somberheid en depressie

Je partner kan een periode van somberheid doormaken. Het gevolg kan zijn dat je partner nergens zin in heeft, lusteloos is en nergens plezier in heeft.

Soms blijft de somberheid voortduren. Dan bestaat het risico dat je partner een depressie krijgt. Van een depressie is sprake als een periode van somberheid langer duurt dan twee weken.

Tips

- Breng regelmaat in huis: vaste tijden voor het eten en vaste bedtijden.
- Regelmaat heeft ook een positieve invloed op de geest. Zorg voor regelmatig sociaal contact voor je partner en voor jezelf.
- Patiëntenverenigingen bieden de mogelijkheid om contact te hebben met lotgenoten.
- Stimuleer je partner om meer te bewegen en aan activiteiten deel te nemen. Ga bijvoorbeeld iedere dag samen een eindje wandelen.

Onbegrip, twijfel en onzekerheid

Je partner kan het gevoel hebben niet begrepen te worden. Hierdoor heeft hij het gevoel helemaal op zichzelf teruggeworpen te zijn. Veel wat vroeger zeker was, is nu niet meer zo vanzelfsprekend. De toekomst is onzeker geworden.

Tips

- Stimuleer hem om over gevoelens te praten en het niet op te kroppen.
- Wees een luisterend oor zonder oordelen te vellen.

Aantasting van zelfbeeld en eigenwaarde

Je partner zal vaak negatief tegen zichzelf aan kijken. Hij voelt zich niet veel meer waard want hij kan niet meer wat hij vroeger kon. Je partner voelt zich buitenspel gezet op het werk, als ouder, als partner, ...

Tips

- Het is belangrijk dat je partner weet dat deze gevoelens normaal zijn. Geef hier aandacht aan.
- Betrek je partner in alles zodat hij zich niet buitengesloten voelt.

Problemen met seksualiteit

Er ontstaan vaak problemen in verband met seksualiteit maar er wordt ook weinig over gesproken uit een gevoel van schaamte. De redenen waarom er problemen ontstaan, zijn verschillend van aard. Er kan een depressie ontstaan, het lichaam is niet meer zo beweeglijk, aanrakingen hebben niet meer hetzelfde effect, een verandering in lichaamsbesef, verminderde communicatie, ... Ook zeer belangrijk is de verandering van relatie tussen beide partners, het overschakelen van minnaars naar verzorger - verzorgde is niet makkelijk. De karakterverandering heeft ook zijn invloed. De persoon is mogelijk niet meer dezelfde met wie je de relatie aangegaan bent. Mannen kunnen zich impotent gaan voelen. Vrouwen kunnen door een veranderd uiterlijk een verminderd zelfbesef ervaren. Soms zijn mensen ook bang om seksuele activiteiten te ondernemen uit angst om het hersenletsel uit te breiden.

Tips

- Communicatie in de seksualiteit is heel belangrijk. Maak wensen en behoeftes bespreekbaar. Hierover praten is niet altijd gemakkelijk. Een relatietherapeut kan hierbij hulp bieden.

Afhankelijkheid

Het kan voorkomen dat je partner zich afhankelijk gaat voelen van jou of anderen. Sommige ontwikkelen als reactie op die afhankelijkheid ernstige gedragsproblemen. Anderen laten zich de afhankelijkheid welgevallen en buiten ze zelfs uit door zich in alles te laten dienen. Ze moeten dan zelf geen verantwoordelijkheid meer nemen. Nog anderen stellen zich

bijzonder veeleisend op tegenover verzorgers, therapeuten, familie en andere bezoekers.

Afhankelijk zijn roept ook heel wat gevoelens op bij je partner: angst om te falen, angst om dingen verkeerd te doen en angst om hiervoor gestraft te worden. Maar er is ook de nood aan beloning onder de vorm van positieve aandacht zoals aanmoedigingen, schouderklopjes, ...

Schaamte komt door de afhankelijkheid ook voor. Bijvoorbeeld: wanneer men zich moet blootgeven aan anderen bij het wassen en het toiletbezoek.

Tips

- Geef je partner de kans om te praten over zijn gevoelens.
- Wijs je partner op zijn afhankelijkheidsgedrag. Neem hem dit niet kwalijk maar probeer samen een oplossing te zoeken.

Initiatief- en interesseverlies

Er kan passiviteit voorkomen na de beroerte. Je partner kan in zichzelf gekeerd zijn en nauwelijks interesse tonen voor andere mensen of de rest van de wereld. Soms geeft dit een onverschillige indruk. Emoties kunnen niet goed meer tot uitdrukking gebracht worden.

Tips

- Stimuleer je partner door samen dingen te ondernemen.
- Maak afspraken over dagelijkse huishoudelijke taken die je partner kan uitvoeren.
- Onderneem zelf wel activiteiten, ook al haakt je partner af.

Stress

Voor je partner kan het dagelijks leven een bron van stress zijn. Omdat hij informatie niet meer zo snel kan verwerken, heeft hij voortdurend 'te veel aan het hoofd'. Dat is ook een reden dat de stemming snel kan omslaan.

Tips

- Houd er rekening mee dat vermoeidheid stress kan doen toenemen. Zie er op toe dat je partner voldoende rust kan nemen.

- Zorg voor rust in huis door een vaste dagindeling.
- Probeer de hoeveelheid informatie te beperken, zo hoeft er ook minder informatie verwerkt te worden.
- Als je bezoek uitnodigt, maak de groep dan niet te groot om het overzichtelijk te houden en de spanning niet te doen oplopen.

Lachen en huilen

Je partner kan last hebben van ongecontroleerd lachen of huilen. Hij kan hier niets aan doen, zijn emoties zijn niet goed onder controle te houden.

Tips

- Ga niet in op het lachen of huilen. Dit maakt het makkelijker voor je partner om het te beheersen
- Voorzie afleiding voor je partner als het lachen of huilen zich voordoet.

Verminderde zelfcontrole, apathie en euforie

Wanneer je partner met iets in het hoofd zit, gaat de rest van de prikkels verloren. Zo zal hij al beginnen aan een activiteit terwijl er nog bijkomende uitleg verteld wordt. Aangezien je partner zijn daden niet controleert, kan hij deze ook niet corrigeren.

De stemming van je partner kan vaak veranderen. Sommigen vertonen apathisch gedrag, ze trekken zich terug en zijn somber. Andere uiten euforisch gedrag. Dit is een extreem gevoel van vreugde.

Tips

- Toon begrip en ga niet in discussie met je partner. Probeer conflicten te vermijden.

Symptomen van de omgeving

Shock

Shock kan ervaren worden wanneer je partner getroffen is door een CVA. Je hebt tijd nodig om die shock te verwerken. Maar vaak is er geen tijd om er lang bij stil te staan, omdat er opeens zoveel op je afkomt.

Tips

- Probeer niet om de situatie te controleren en te beheersen. Dit gaat alleen maar tot teleurstelling en frustratie leiden wanneer je ziet dat je er niet veel meer aan kan doen.
- Als je eerder door deze fase bent dan andere familieleden en kennissen, moet je hen niet verplichten om de realiteit te zien. Ze komen hier wel toe op hun eigen tempo.

Ontkenning

Ontkenning zorgt langs de ene kant voor een positieve noot. Het zorgt voor hoop om de eerste moeilijke periode door te komen. Maar door ontkenning kan je ook realistische toekomstplannen uit de weg gaan.

Tips

- Bekijk het van dag tot dag. Laat je niet verleiden om te snel conclusies op lange termijn te trekken.
- Als je partner niet het verwachte herstel toont, pas op dat hij niet denkt dat hij faalt.
- Benadruk de vooruitgang en laat merken dat hij de moeite waard is met zijn beperkingen.

Woede

Wanneer je voor jezelf toe staat om gevoelens van ontkenning wat te laten varen, ontstaan er vaak gevoelens van woede. Het onder ogen zien en beseffen dat jouw naaste wellicht nooit meer wordt zoals voorheen, leidt tot een gevoel van oneerlijkheid.

Tips

- Weet dat dergelijke gevoelens normaal zijn. Laat je niet opjagen door de woede maar probeer deze onder controle te houden en om te zetten naar positieve reacties.

Irritatie en ongeduld

Je kan prikkelbaar en ongeduldig worden door de voorbijge gebeurtenissen. Veranderingen in het gedrag kunnen zo geleidelijk optreden dat jij en jouw omgeving er niets van merken.

Tips

- Geef aan dat je onder grote druk staat aan familie en vrienden.
- Krop niet alles op.
- Verwacht niet dat iedereen op dezelfde manier als jij omgaat met problemen.

Wanhoop en hulpeloosheid

Gevoelens van wanhoop of hulpeloosheid kunnen voorkomen in verschillende stadia van het herstelproces. Alles gaat goed tot er een periode is waarin geen vooruitgang meer te merken is. Dan beginnen onzekerheden naar boven te komen.

Op die momenten kan je best steun zoeken bij andere families van mensen met CVA. Er is immers niets dat persoonlijke ervaring kan evenaren. Enige voorzichtigheid is er wel mee geboden. Iedere familie heeft namelijk zijn eigen problemen.

Tips

- Zorg ervoor dat je jezelf niet teleurstelt door voortdurend te veel te verwachten van de vooruitgang.
- Fixeer je niet te sterk op negatieve gedachten.
- Neem eventueel deel aan een gespreksgroep, hier kan je je zorgen uiten tegenover mensen die er werkelijk iets van begrijpen vanuit eigen ervaring.

Schuld

Er is nauwelijks een familie te vinden die zich bij het aankijken van hun naaste nooit heeft afgevraagd of het niet beter zou zijn geweest dat hij bij de beroerte overleden was. Dat kan misschien wreed en hard overgekomen, maar wie zowel goede als kwade dagen heeft beleefd tijdens de revalidatie, zal het vast en zeker begrijpen. Omdat velen zijn grootgebracht met het idee dat zulke gedachten niet gepast zijn, is de kans erg groot dat er een schuldgevoel ontstaat.

Tips

- Schuld is een normaal menselijk gevoel. Probeer het te accepteren. Er is geen controle over te verkrijgen.
- Je kan proberen om afleiding te zoeken wanneer schuldgevoelens opkomen.

Misverstanden

Veel misverstanden ontstaan bij de verzorging voor en de omgang met je partner.

Zo kan je hem gaan behandelen als een kind. Alles wat moeilijk lijkt, ga je van hem overnemen.

Ook kan het zijn dat je geen waardering krijgt voor de gegeven hulp. Of dat je zelfs verwijten te horen krijgt.

Er kunnen zich ook relatieproblemen voordoen. Je kan het gevoel gaan krijgen dat jouw partner een “patiënt” is en dat je dit gaat blijven denken, zelfs wanneer er geen hulp gegeven moet worden. Je blijft zo in de rol van ‘hulpverlener’ zitten en niet die van de ‘partner’.

Tips

- Behandel je partner niet als een kind. Laat hem de activiteiten uitvoeren die hij zelf kan, neem dit niet uit de handen.
- Het lukt niet iedereen om relatieproblemen op te lossen, dit kan soms eindigen in apart wonen of scheiden.
- Professionele hulp kan je begeleiden en helpen bij deze misverstanden. Ook lotgenoten kunnen hulp bieden.

05**Nuttige contactgegevens**

Je kan als familielid en als persoon met CVA altijd lid worden van een zelfhulpgroep voor personen met een CVA. Hier kan er informatie uitgewisseld worden. Je problemen worden er erkend, ervaringen kunnen (h)erkend worden, ... Voor de regio Limburg kan je terecht op volgend adres:

vzw CVA Limburg
Brandeborg 36
3550 Heusden-Zolder
tel.: 011 53 75 17
contactpersoon: Miek Grypdonck
e-mail: miek.grypdonck@belgacom.net

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling G30

tel.: 011 69 97 10

afdeling Z2

tel.: 011 69 97 50



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be