Ook na een CVA blijft preventie zeer belangrijk

CVA voorkomen

U maakte recent een **cerebrovasculair accident** (CVA) door. In deze folder worden tips gegeven om te voorkomen dat er een nieuw CVA optreedt. De kans dat er een tweede CVA optreedt binnen een periode van 5 jaar is namelijk 20%, daarom is het belangrijk om aan preventie te doen. Hieronder vindt u verschillende preventieve maatregelen terug.

Gezonde voeding

Gezonde voeding is van belang om verschillende redenen. Zo helpt het om een goed lichaamsgewicht, een goede bloeddruk en een goede cholesterol-waarde te bereiken.

Het is aangeraden een **mediterraan dieet** te volgen. Dit houdt in dat er veel groenten, fruit en zuivelproducten mogen gegeten worden en andere voeding met een laag vetgehalte.

Rookstop

Roken is niet alleen een **risicofactor** voor het krijgen van een CVA, het zorgt er ook voor dat de vooruitzichten minder goed zijn. Wanneer iemand stopt met roken, zal na 5 jaar de kans op een CVA gelijk zijn aan die van een niet-roker. Daarom wordt een rookstop ten sterkste aangeraden. In AZ Alma is er een mogelijkheid tot **rookstopbegeleiding**.

Overgewicht en lichaamsbeweging

Voldoende lichaamsbeweging helpt een CVA te voorkomen. Het is aangeraden **150 actieve minuten** per week na te streven. Voldoende beweging in combinatie met gezonde voeding helpt om een goed lichaamsgewicht te bereiken.

Wat is een gezond lichaamsgewicht? Dit wordt uitgedrukt in BMI, Body Mass Index, wat een verhouding weergeeft tussen uw lengte en uw gewicht. Idealiter ligt het **BMI tussen 25 en 30**. Maar ook een beperkt gewichtsverlies kan reeds de kans op een nieuw CVA verminderen.

Hypertensie

Een te **hoge bloeddruk** geeft een verhoogd risico op een nieuw CVA. Het is aangeraden om de bloeddruk onder controle te houden. Een ideale bloeddruk bedraagt 130/80. Indien nodig kan de arts hiervoor medicatie opstarten.

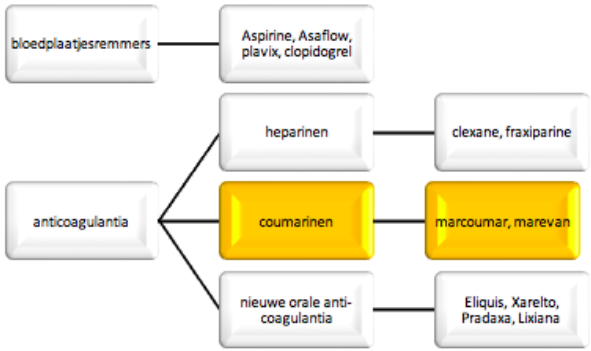
Cholesterol

Het is van belang om de cholesterol onder controle te houden. Dit kan door middel van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Indien dit niet volstaat, zal er door de behandelende arts medicatie worden opgestart.

Antitrombotica

Na het doormaken van een CVA is het van belang om **bloedverdunners** te nemen. Er bestaan verschillende soorten en naargelang uw specifieke situatie zal de arts het type medicatie bepalen.

Bij sommige patiënten is het nodig om op regelmatige basis een bloedcontrole te doen, bij andere patiënten hoeft dit niet te gebeuren. Onderstaand schema toont welke soorten er zijn, bij de gele is bloedcontrole noodzakelijk:



Diabetes

Bij personen die aan diabetes lijden is het van belang om **goed geregelde bloedsuikerspiegels** te hebben. Wanneer de bloedsuikerspiegel niet goed geregeld is, verhoogt dit de kans op een CVA.

Contactgegevens

Nuttige telefoonnummers

Hartbewaking en beroertezorg	tel. 09 310 18 30
ZE 31 Zenuwstelsel	tel. 09 310 18 31
SP Neurologie	tel. 09 310 18 52
Secretariaat Neurologie	tel. 09 310 04 40

Handig linken

https://www.azalma.be/zorgaanbod/teams-en-centra/diabetescentrum

https://www.azalma.be/zorgaanbod/teams-en-centra/voedings-en-dieetconsultatie

https://www.azalma.be/zorgaanbod/teams-en-centra/rookstopkliniek

Versie: 15-03-2021 1301-VP-WI-A4-RVKL-16642
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

Preventieve maatregelen na een CVA