

# Een CVA (beroerte) op jonge leeftijd



de Nederlandse CVA-vereniging  
samen  
verder

Ongevraagd een ander leven.

## Toekomstbeeld in scherven



In Nederland krijgen ieder jaar ongeveer 41.000 mensen een CVA, ook wel een beroerte genoemd. Veelal wordt gedacht dat dit alleen om oudere mensen gaat maar steeds meer jonge mensen worden met een CVA geconfronteerd. Zelfs jonge kinderen kunnen getroffen worden. De gevolgen van een CVA kunnen zichtbaar zijn, zoals verlamming en stoornissen in het bewegen. Gevolgen kunnen ook 'onzichtbaar zijn', zoals verandering in denken, doen, communicatie en emotie. Al die veranderingen kunnen gevolgen hebben voor de relatie, gezin, werk, vriendenkring, sociale omgeving carrière en toekomst. Het ene moment staat men nog midden in het leven. Het volgende moment lijkt dat leven niet meer bij hen te passen. In deze brochure gaan we in het kort, in op wat dat voor de getroffene zelf en voor zijn of haar eventuele partner en familie kan betekenen.

## Thuis, maar toch ook niet



Na een CVA verblijft men meestal in het ziekenhuis en daarna vaak in een revalidatiecentrum. Men probeert de draad van het leven weer op te pakken. Dat valt vaak niet mee. Wanneer mensen na een CVA in een rolstoel zitten of slecht lopen, is men zichtbaar van hulp afhankelijk. De omgeving kijkt anders naar hen en behandelt hen niet meer zoals vroeger. Maar ook als er niets van de gevolgen te zien is, gaan veel dingen niet meer zo gemakkelijk als vroeger. Men vergeet veel, is snel afgeleid, twee dingen tegelijk doen is moeilijk, net als even snel iets tussendoor doen. Vaak is men ook verschrikkelijk moe. Hoe hard men ook zijn of haar best doet, gewoon weer aan het werk gaan is er vaak niet meer bij. Het hele toekomstbeeld ligt aan diggelen!

Omdat er niets meer gaat zoals men gewend is, voelen mensen zich na een CVA niet meer thuis in hun eigen lichaam en hun eigen omgeving. Die eenzaamheid wordt vaak erger als de omge-

**De Europese Dag van de Beroerte - 2e dinsdag in mei**

ving laat merken dat het karakter veranderd is. Bovendien leeft de getroffene dikwijls met de angst voor herhaling van het CVA. Veel dingen die eerder vanzelfsprekend waren, zijn dat nu niet meer en op zo'n confrontatie met het dagelijkse leven is niemand voorbereid.

## De omgeving wordt ook getroffen

Niet alleen degene die door een CVA wordt getroffen zal veel moeite hebben met de nieuwe situatie. Ook partners, kinderen, vrienden, burens en collega's zullen moeten wennen aan de plotselinge verandering. Soms weet men zich geen raad met de situatie. Men is dan boos omdat iemand die men zo goed kende, zo onvoorspelbaar voor hen is geworden. Ze kunnen zich in de steek gelaten voelen, omdat de getroffene zoveel aandacht krijgt en maar weinig mensen nog oog hebben voor hun problemen. Als een getroffene zegt dat haar man een relatie met een andere vrouw heeft gekregen, terwijl zij zichzelf bedoeld, is dat méér dan een grapje. Beide partners zijn zich er vaak pijnlijk van bewust dat zij hun relatie helemaal opnieuw moeten leren invullen. Dat geldt ook op lichamelijk gebied, want de getroffene heeft vaak één zijde die gevoelig, pijnlijk en gevoelloos tegelijk is.



Voor kinderen is het moeilijk te begrijpen wat er met hun vader of moeder na een CVA aan de hand is. Zij willen weer alles doen wat men vroeger ook deed en worden boos of verdrietig als dat niet meer gaat. Kinderen zijn in deze situatie soms bang om zelf een CVA te krijgen.

## Echte vrienden

Het begrip dat vrienden en kennissen hebben voor jonge mensen die een CVA hebben gehad duurt vaak zolang er zichtbaar herstel is. Daarna haken sommige mensen af, omdat men niet begrijpt waarom iemands houding en gedrag zo veranderd is. Anderen blijven hun best doen om te helpen, maar weten soms ook niet goed waar men aan toe is. Het risico bestaat dat vrienden en kennissen door onbegrip of ongeduld afhaken en zo het isolement van de getroffene en hun naasten versterken. Gelukkig merken getroffenen ook dat zij echte

vrienden hebben die wel bereid zijn te luisteren en die hen steunen. Ook al zijn er niet zoveel leeftijdgenoten met dezelfde ervaring, contact met lotgenoten levert vaak ook nieuw vriendschappen op.

## Echte vrienden

Jongeren, door een CVA getroffen, geven lotgenoten de volgende tips voor het omgaan met hun nieuwe situatie.

- Maak keuzes: als de energie beperkt is, stel dan niet te hoge eisen aan jezelf en zorg dat je ook aan nieuwe dingen toekomt.
- Zoek ontspanning: maak je niet te druk over alles wat je niet meer kunt of waar je bang voor bent, maar geniet van wat je wel kunt.
- Schaam je niet om naar aangepaste vormen van je lievelingssport of naar een activiteitscentrum voor mindervaliden te gaan.
- Het kan goed zijn voor je eigenwaarde en zelfvertrouwen om wat je zelf kunt ook weer zoveel mogelijk zelf te doen, bijvoorbeeld met betrekking tot de opvoeding van de kinderen. Je gaat je dan misschien wat minder afhankelijk voelen.
- Schakel vrienden en bekenden in: vaak willen vrienden je wel helpen, maar weten zij niet goed hoe. Bedenk iets praktisch, bijvoorbeeld een eetrooster als je alleen woont en zelf niet meer kunt koken.
- Wees eerlijk: geef aan jezelf en aan je omgeving toe dat je bent veranderd. Praat erover met mensen die je dierbaar zijn, zodat zij jou kunnen steunen. Laat hen dagboeken of verslagen lezen of geeft hen voorlichtingsmateriaal als je moeite hebt met de uitleg ervan. Steek geen energie in mensen die geen moeite doen om je te begrijpen.
- Neem iemand mee naar belangrijke afspraken. Als je bang bent dat je niet goed uit je woorden komt of dingen vergeet, vraag dan of iemand meegaat. Neem het gesprek op of vraag een schriftelijk verslag.
- Ook in het werk kan er door een CVA veel veranderd zijn. Het is belangrijk om problemen waar je zelf tegenaan loopt op je werk bespreekbaar te maken bij je werkgever. Het werk kan misschien anders worden georganiseerd of werktijden kunnen worden aangepast. Volgens de wet moet de werkgever er alles aan doen om je aan het werk te houden. In de praktijk valt dat niet altijd mee. Ook (her)keuringen kunnen van grote invloed zijn. Contact met andere jong getroffen kan je verder op weg helpen. Bij arbeidsgerelateerde problemen is het belangrijk om begeleiding te vinden van professionals met inzicht in hersenletselproblematiek. De CVA-vereniging kan je hierover nader informeren.



## Wat is een CVA ?

In Nederland leven meer dan een half miljoen mensen met de gevolgen van een CVA. Per dag krijgen méér dan 100 mensen een CVA, ook wel beroerte genoemd, en 10.000 mensen overlijden jaarlijks als het gevolg ervan.

CVA (Cerebro Vasculair Accident) is de medische term voor een ongeluk in de vaten van de hersenen en is een hersenbloeding of herseninfarct. Dit kan ontstaan door een verstopping, afsluiting van een bloedvat (herseninfarct) of het lekken of knappen van een bloedvat (hersenbloeding). In beide gevallen wordt de toevoer van bloed naar de hersenen verstoord waardoor het getroffen gedeelte te weinig zuurstof krijgt en hersencellen beschadigd worden.

Een CVA is de grootste oorzaak voor invaliditeit en onder vrouwen de belangrijkste oorzaak van overlijden. Jaarlijks overlijden 15x meer mensen als gevolg van een CVA dan er verkeersslachtoffers vallen.



De Nederlandse CVA-vereniging “Samen Verder” komt op voor de belangen van mensen die een CVA hebben gehad of mensen die iemand in hun naaste omgeving hebben die door een CVA is getroffen. De CVA-vereniging steunt mensen om zo goed mogelijk met de gevolgen van een CVA verder te leven met informatie en lotgenotencontact. Daarnaast geeft de vereniging voorlichting om een CVA te “voorkomen en herkennen”, waarmee levens kunnen worden gered.

# CVA infolijn 088 3838300

## CENTRAAL INFORMATIEPUNT

De Nederlandse CVA-vereniging telt elf regio's en twee werkgroepen van waaruit diverse activiteiten georganiseerd worden. De CVA-vereniging werkt samen met andere verenigingen op het gebied van hersenletsel. Ons kantoor is op werkdagen bereikbaar van 10.00-14.00 uur via telefoonnummer 088-3838300. U kunt het secretariaat ook een e-mail sturen; [secretariaat@cva-vereniging.nl](mailto:secretariaat@cva-vereniging.nl).

## LANDELIJKE EN REGIONALE WEBSITES

Op onze landelijke website treft u veel informatie aan. Naast uitgebreide informatie en nieuws over het CVA kan men zich via de website aanmelden als lid of donateur, brochures en boeken bestellen of downloaden. Iedere regio heeft een eigen website. Voor adressen ga naar [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl).

## STEUN ONZE ACTIVITEITEN

De CVA-vereniging is een organisatie van vrijwilligers en afhankelijk van subsidies en (uw?) donaties. Voelt u zich aangesproken door onze doelstellingen en activiteiten wordt dan donateur. Door donateur te worden steunt u de activiteiten van de Nederlandse CVA-vereniging. Donateur bent u al vanaf € 15 per jaar.

Met uw bijdrage kunnen wij onze activiteiten voortzetten, onder meer de publieksactie "Voorkom en Herken een CVA" onder de aandacht blijven brengen waardoor meer levens kunnen worden gered.

Bezoek de website of bel ons om uzelf aan te melden als donateur of lid of voor méér informatie. U kunt uw bijdrage ook overmaken op onze bankrekening 13 42 41 983 ten name van de CVA-vereniging.

U kunt zich ook schriftelijk aanmelden. Stuur uw naam, adres en telefoonnummer naar: Antwoordnummer 1289 - 6800 VW Arnhem en wij nemen contact met u op.

[www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl) - CVA infolijn 088 38 38 300



de Nederlandse CVA-vereniging  
samen  
verder

Steunt CVA getroffen en hun omgeving.