

# Europese Dag van de Beroerte: 11 mei 2021

Monique Lindhout

Op de jaarlijkse Europese Dag van de Beroerte (EDvdB) zullen ook dit jaar weer veel vrijwilligers van Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl in actie komen. Tijdens de EDvdB staat het geven van voorlichting over een beroerte en de mogelijke gevolgen daarvan centraal.

## Schrikbarende cijfers!

Een veel voorkomende oorzaak van hersenletsel is een beroerte. Dit wordt ook wel CVA genoemd: Cerebro Vasculair Accident. Dat betekent: een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. Elk jaar worden in Nederland 43.000 mensen voor de eerste keer door een beroerte getroffen. Dat zijn ongeveer 117 mensen per dag.

## Wat is een CVA?

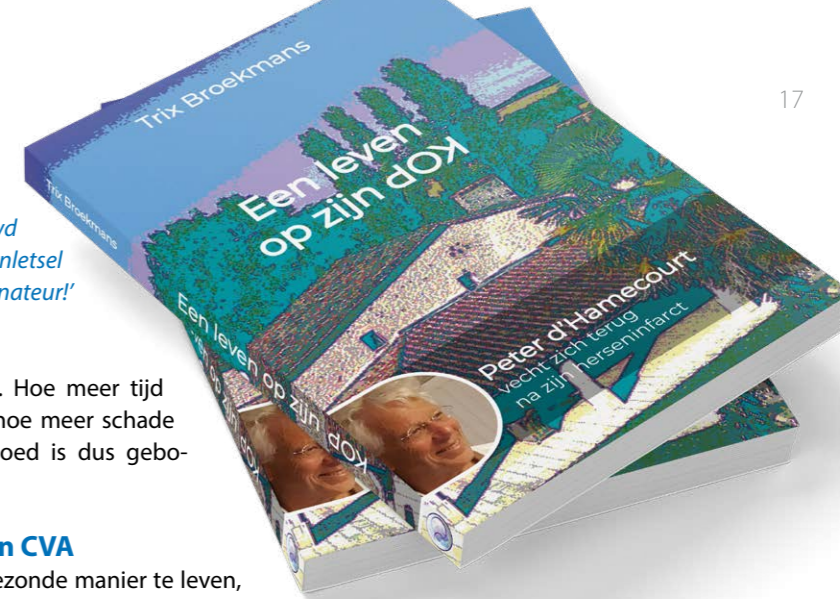
CVA heeft twee veel voorkomende vormen: het herseninfarct en de hersenbloeding. Ongeveer 80% van de mensen met een beroerte heeft een herseninfarct, 20% heeft een hersenbloeding. Bij een herseninfarct is sprake van een verstopping in de bloedvaten door een propje, dichtslibbing of een combinatie daarvan. Als een bloedvat in de hersenen lekt of is geknapt, wordt dat een hersenbloeding genoemd.



Ambassadeur

Zowel bij een herseninfarct als bij een hersenbloeding stroomt er te weinig bloed naar een deel van de hersenen. Daardoor krijgt een gedeelte van de hersenen te

*'Door aankoop van dit boek steunt u onze vereniging, waarvoor onze dank! Wilt u lid of donateur worden en ons helpen bij onze werkzaamheden? Of bent u gewoon benieuwd wat we allemaal doen? Kijk dan op [www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl). Hersenletsel kan iedereen overkomen, word lid of donateur!'*



weinig zuurstof en hierdoor sterven de hersencellen op die plaats af. In de hersenen liggen allerlei gebieden met verschillende functies. Wanneer er hersencellen afsterven in een bepaald gebied, wordt de functie van dat gebied verstoord. Hoe erg de gevolgen hiervan zijn, hangt o.a. af van de ernst van de verwonding en de plaats daarvan in de hersenen.

Een CVA of beroerte kan veel oorzaken hebben: een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, suikerziekte (Diabetes), overgewicht, hartritme stoornissen, onvoldoende lichaamsbeweging of roken. Verder zijn er erfelijke factoren die een CVA-risico opleveren. Een voorbeeld van een zeldzame erfelijke aandoening die leidt tot hersenbloedingen is de Katwijkse ziekte.

## Herken een CVA

Hoe herkent u een beroerte? De uitvalsverschijnselen zijn bij een herseninfarct en hersenbloeding grotendeels hetzelfde. Ze komen altijd plotseling opzetten. Er is een eenvoudige test om na te gaan of iemand een beroerte gehad heeft:

1. SCHEVE **MOND** - Check: Vraag de persoon om zijn tanden te laten zien.
2. VERWARDE **SPRAAK** - Check: Laat de persoon een zin uitspreken.
3. LAMME **ARM** - Check: Laat de persoon beide armen naar voren strekken en de binnenkant van de handen naar boven draaien. Kijk of een arm wegzakt.

Heeft u of iemand in uw omgeving plotseling één of meer van deze verschijnselen? Bel direct 112! Hoe sneller met de behandeling kan worden gestart, hoe



Ambassadeur

minder schade. Hoe meer tijd verloren gaat, hoe meer schade er ontstaat. Spoed is dus geboden!

## Voorkom een CVA

Door op een gezonde manier te leven, verkleint u de kans op een beroerte:

- **Niet roken.** Roken is erg slecht voor uw bloedvaten.
- **Drink niet te veel alcohol;** niet meer dan 1 glas per dag en liever niet dagelijks.
- **Hebt u overgewicht?** Probeer dan af te vallen of in ieder geval niet zwaarder te worden.
- **Beweeg voldoende.** Probeer ten minste een half uur per dag te bewegen. Elke kleine oefening helpt. Neem iets vaker de trap en doe boodschappen lopend of met de fiets in plaats van met de auto.
- **Eet gezond en gevarieerd.** Eet dagelijks voldoende groente en fruit en wees voorzichtig met zout.
- **Probeer stress te voorkomen.** Langdurige stress verhoogt de bloeddruk; probeer voldoende te ontspannen.

Laat minimaal 1 keer per jaar door uw huisarts meten:

- **Uw bloeddruk.** Een hoge bloeddruk is één van de belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van een beroerte.
- **Uw bloedsuiker.** Mensen met diabetes hebben een grotere kans op hart- en vaatziekten.
- **Uw cholesterolgehalte.** Een verhoogd cholesterol geeft extra risico op hart- en vaatziekten
- **Uw hartslag.** Hartfalen is één van de grote oorzaken van een beroerte.

## Europese Dag van de Beroerte 2021

Op dinsdag 11 mei wordt voor de 17e keer de Europese Dag van de Beroerte georganiseerd door Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl. Evenals vorig jaar zal die dag vanwege de Corona-maatregelen grotendeels digitaal plaatsvinden. Vorig jaar deelden we maar liefst 17 filmpjes van ervaringsdeskundigen via YouTube, Facebook, Instagram en LinkedIn op deze dag. Die filmpjes werden heel erg gewaardeerd, we kregen er prachtige en aangrij-

pende reacties op. Heel veel mensen met niet aangeboren hersenletsel herkennen zichzelf in de filmpjes en complimenteerden ons met deze actie. Ook dit jaar gaan we, samen met onze ambassadeurs, weer van ons laten horen tijdens de Europese Dag van de Beroerte.

Daarnaast zullen we op die dag een prachtig nieuw boek lanceren: 'Een leven op zijn kop'. Het boek is geschreven door journaliste Trix Broekmans en vertelt het verhaal van Peter d'Hamecourt, bij veel mensen bekend als 'correspondent in Moskou' voor het NOS journaal en het Algemeen Dagblad. Na zijn pensionering gaat hij in Frankrijk wonen. Daar krijgt hij een beroerte. Daarna begint de lange weg naar herstel. De schrijfster vertelt vanuit iedereen een deel van het verhaal: vanuit Peter zelf, vanuit zijn vrouw, de arts, de therapeut, haarzelf... Dat geeft een mooi en herkenbaar beeld vanuit verschillende perspectieven. Professor Erik Scherder zegt in zijn voorwoord: 'Ik heb nog niet eerder zo indringend het hele proces na een herseninfarct kunnen volgen. Daarom beveel ik het boek van harte aan.' Vanaf 11 mei is het boek te koop in onze webshop.

Voor meer informatie, alle filmpjes of het aanschaffen van het boek kunt u terecht op [www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl)



patiëntenvereniging  
hersenletsel.nl