

# Nieuwsbrief najaar 2023

---

## Onderwerpen:

**Herseninfect**

**Hersensbloeding**

**Onderkoeling**

**Voedingsmiddelen , die je uit de slaap houden**

## Herseninfect

Bij een herseninfect sluit een bloedstolsel een deel van de hersenen af. Hierdoor krijgt een deel van de hersenen geen zuurstof meer. Snel handelen vergroot de kans op goed herstel.

### Herseninfect symptomen

Het herkennen van de symptomen van een herseninfect is van levensbelang. Dit zijn de meest voorkomende klachten:

- **Mond:** de mondhoek hangt plotseling naar beneden.
- **Spraak:** iemand praat plots verward of kan de woorden moeilijk uitspreken.
- **Arm:** er ontstaat krachtverlies of verlamming van een arm.

De uitvalsverschijnselen ontstaan meestal aan één kant van het lichaam.

### Overige signalen van een herseninfect

Er zijn ook andere symptomen die bij een herseninfect kunnen voorkomen.

- Verlamming of minder kracht
  - een verlamming of minder kracht in een been
  - een verdoofd gevoel aan één kant van het lichaam
- Minder goed zien
  - ineens blind zijn aan één van de ogen
  - ineens zie je nog maar de helft van wat je normaal ziet
  - plotseling dubbelzien
- Evenwicht
  - ineens hevige draaiduizeligheid
  - problemen met coördinatie en evenwicht

De signalen van een TIA, herseninfect en hersensbloeding zijn gelijk. Je weet dus niet waardoor de uitval komt.

## **Bel daarom altijd direct 112**

In het ziekenhuis stellen artsen vast of je een herseninfarct, hersenbloeding of TIA hebt gehad.

### **Vernauwingen in de halsslagaders**

Een oorzaak van een herseninfarct kunnen vernauwingen in de halsslagaders zijn. Halsslagaders zijn grote bloedvaten waar bloed naar de hersenen stroomt. In de halsslagaders kunnen vernauwingen ontstaan, door bijvoorbeeld een hoge bloeddruk. Dit wordt slagaderverkalking genoemd. Door slagaderverkalking ontstaan stolsels die doorschieten naar de hersenen. Deze stolsels kunnen een bloedvat in de hersenen verstoppen en zo een herseninfarct veroorzaken.

### **Behandeling herseninfarct**

Snelle behandeling van een herseninfarct is belangrijk. Hiermee verklein je de kans op blijvende schade.

#### **1. Behandelen in ziekenhuis**

Behandelingen in het ziekenhuis om de schade aan je hersenen te beperken.

#### **2. Revalidatie: werken aan herstel**

Verbeteren of opnieuw aanleren van dingen zoals bewegen, denken, spreken of begrijpen.

#### **3. Verwerken en accepteren**

Verwerken, accepteren en leren omgaan met de (blijvende) beperkingen

### **Behandeling herseninfarct in het ziekenhuis**

Na een herseninfarct moet de behandeling zo snel mogelijk starten. Binnen 4,5 uur na het ontstaan van een herseninfarct is een behandeling mogelijk om het stolsel op te lossen met medicijnen. Binnen 6 uur kan de arts het stolsel nog weghalen met een holle draad (katheter). Hoe sneller de verstopping in een hersenvat opgelost is, hoe groter de kans op een goed herstel.

### **Oplossen van het stolsel**

Het oplossen van een stolsel na een herseninfarct heet trombolyse. Bij trombolyse krijg je medicijnen via een infuus. Die medicijnen moeten het stolsel oplossen dat vastzit in een hersenvat.

### **Gevolgen van een herseninfarct**

De gevolgen van een herseninfarct worden Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) genoemd en zijn afhankelijk van de plaats van het infarct. De gevolgen van een herseninfarct zijn vergelijkbaar met de gevolgen van een **hersenbloeding**. De gevolgen die een herseninfarct kan hebben zijn:

- Lichamelijke gevolgen
- Psychische gevolgen
- Cognitieve gevolgen
- Gedragsveranderingen

Een herseninfarct kan onder andere lichamelijke, psychische en cognitieve gevolgen hebben. Ook kunnen er gedragsveranderingen optreden.

Voorbeelden van **lichamelijke gevolgen** zijn:

Verlammingen, of verminderde motoriek in armen en/of benen. Ook kunnen er problemen zijn ontstaan bij het praten omdat het begrip van woorden is verdwenen, of de mogelijkheid tot praten is aangetast.

**Psychische gevolgen** kunnen bestaan uit gevolgen die direct door het hersenletsel zijn veroorzaakt, zoals gevoelens van onzekerheid omdat niets meer vanzelf gaat en over elke handeling moet worden nagedacht. Ook kunnen deze gevolgen bestaan uit gevoelens van machteloosheid, verdriet en woede en angst voor de toekomst.

Voorbeelden van **cognitieve gevolgen** zijn:

Geheugenproblemen, concentratie- en aandachtsproblemen: ineens vergeet u dingen en kunt u zich met moeite korte tijd concentreren. Ook problemen met plannen en ruimtelijk inzicht kunnen voorkomen. Prikkelgevoeligheid is een veelvoorkomend gevolg, waarbij bijvoorbeeld geluiden en licht moeilijk te verdragen zijn.

Voorbeelden van **gedragsveranderingen** na een herseninfarct zijn:

Iemand kan bot en ongenueanceerd worden, of niet langer interesse hebben in zaken die hij of zij vroeger graag deed. Het is moeilijk om met deze veranderingen om te gaan en deze kunnen voor problemen op relationeel gebied zorgen.

Bron: hartstichting

## Hersenbloeding

Wat is een hersenbloeding?

Een hersenbloeding is een bloeding van een van de bloedvaten in of rond de hersenen. Hierdoor hoopt zich bloed op in het hersenweefsel waardoor het hersenweefsel beschadigd raakt. Je hersenen worden omgeven door drie hersenvliezen. Het buitenste vlies heet het harde hersenvlies. Hieronder zitten achtereenvolgens het spinnenwebvlies en het zachte hersenvlies. Een hersenbloeding kan in het hersenweefsel zelf of tussen de hersenvliezen optreden.

## **Verschil herseninfarct en hersenbloeding**

Overigens moet worden opgemerkt dat een hersenbloeding en herseninfarct niet hetzelfde zijn, hoewel dit wel vaak gedacht wordt. Bij een herseninfarct is namelijk een bloedvat verstopt, terwijl de oorzaak van een hersenbloeding een scheurtje in een bloedvat is.

De verzamelnaam voor zowel een hersenbloeding als een herseninfarct is een beroerte, ofwel cerebrovasculair accident (CVA).

## **Oorzaak van een hersenbloeding**

Door een scheurtje in een bloedvat ontstaat een hersenbloeding. Hoe dit scheurtje veroorzaakt wordt, is afhankelijk van de soort hersenbloeding:

### **Intracerebrale bloeding**

Een intracerebrale bloeding vindt plaats in het hersenweefsel zelf. Vaak kan de oorzaak van een intracerebrale hersenbloeding niet achterhaald worden. Dit soort hersenbloedingen treedt vaak op bij patiënten ouder dan 65 jaar. Deze patiënten hebben vaak een hoge bloeddruk, suikerziekte, aderverkalking of een combinatie hiervan. Wanneer je op jongere leeftijd een intracerebrale hersenbloeding krijgt, is de oorzaak in de meeste gevallen wel aanwijsbaar. Vaak gaat het om afwijkingen van de bloedvaten, zoals arterio-veneuze malformaties (AVM). Dit is een misvorming van aders en slagaders in een soort kluwen.

### **Subarachnoïdale bloeding**

Een subarachnoïdale bloeding vindt plaats tussen het zachte hersenvlies en het spinnenwebvlies. Vaak wordt een subarachnoïdale bloeding veroorzaakt door een aneurysma. Dit is een verwijding van een bloedvat. In het geval van een subarachnoïdale bloeding betreft het aneurysma één van de buiten de hersenen gelegen bloedvaten. Het aneurysma kan scheuren, waardoor het bloed in de ruimte tussen twee hersenvliezen stroomt.

### **Subdurale bloeding**

Een subdurale bloeding wordt ook veroorzaakt door trauma. Hierbij gaat het om een bloeding van de kleine bloedvaatjes tussen het spinnenwebvlies en het harde hersenvlies.

### **Epidurale bloeding**

Als er bloed vrijkomt tussen het harde hersenvlies en de schedel, dan noem je dit een epidurale bloeding. Een epidurale bloeding is meestal het gevolg van een trauma van de schedel. Vaak gaat het hierbij om een slagaderlijke bloeding.

## **Symptomen van een hersenbloeding**

De symptomen van een hersenbloeding kunnen variëren en hangen af van het gedeelte in de hersenen waar de hersenbloeding plaatsvindt en de grootte van het getroffen gebied. De klachten ontstaan plotseling en kunnen, onder andere, het volgende zijn:

- Ernstige hoofdpijn.
- Hevige duizelingen.
- Dubbelzien of blindheid van één oog.
- Onduidelijk spreken of niet meer uit de woorden komen.
- Een scheef hangende mond.
- Verlamming van één helft van het lichaam.
- Spasmen van één helft van het lichaam.
- Bewusteloosheid (coma).

Wanneer verschijnselen als verlamming zich aan de rechterzijde van je lichaam bevinden, is er sprake van een bloeding in de linker hersenhelft. Dit geldt andersom hetzelfde. Afhankelijk van de ernst van de hersenbloeding kunnen sommige van bovenstaande klachten blijvend zijn. Ook kunnen er nieuwe klachten bij komen. Naast lichamelijke gevolgen, heeft een beroerte vaak ook sociale en psychologische consequenties. Door een moeilijker communicatie en verminderde mobiliteit kunnen mensen die een hersenbloeding hebben gehad soms in de ziektewet belanden en kunnen de sociale contacten minder worden. De familie neemt vaak de verzorging op zich en dit kan ook behoorlijk belastend zijn, zowel fysiek als mentaal. De gevolgen van een hersenbloeding kunnen dus een enorme impact hebben op de patiënt en zijn/haar omgeving.

## Onderkoeling

Of je nu gaat schaatsen of skiën bij temperaturen onder het vriespunt of op een nazomeravond vergeten bent een trui mee te nemen: iedereen heeft het weleens een beetje koud. Maar wanneer ben je nu echt onderkoeld? Onderkoeling is een toestand waarbij de lichaamstemperatuur te laag wordt.

**Alcoholgebruik kan het risico op onderkoeling vergroten** Dit komt doordat alcohol de communicatie van de zenuwen verstoort, waardoor je minder voelt dat het koud is<sup>1</sup>. Ook zorgt alcohol voor een verwijding van de bloedvaten, waardoor je meer warmte verliest<sup>23</sup>. Onderkoeling kan levensbedreigend zijn en

### Waarom is onderkoeling gevaarlijk?

Een milde onderkoeling is niet gevaarlijk als je gezond bent. Van een milde naar een zware, levensbedreigende onderkoeling kan echter snel gaan. Hoe langer het lichaam wordt blootgesteld aan kou hoe dieper de kou in het lichaam doordringt en hoe meer impact de onderkoeling heeft. Naast de duur van de blootstelling zijn ook de temperatuur, leeftijd, hoe gezond je bent, gebruik van middelen (zoals alcohol) en andere trauma's (verwondingen) belangrijk.

Een hevige onderkoeling bedreigt het slachtoffer doordat vitale organen niet meer functioneren. Bijvoorbeeld het hart. Dat hart kan gaan fibrilleren (onregelmatig trillen in plaats van pompen) door de koud. Dat is levensbedreigend.

### Hoe herkent een EHBO-er onderkoeling?

Een milde onderkoeling heeft algemene verschijnselen. Een slachtoffer rilt, kan een bleke huid hebben en tintelende vingers en tenen. Daarnaast hebben slachtoffers soms een droge mond of dorst en de drang om te plassen. Dit wordt ook wel *koude-diurese* genoemd. Professionals kunnen vaststellen dat de hartslag versnelt. Als de onderkoeling heftiger wordt noemen we dat een “matige” onderkoeling. Dat klinkt niet zo ernstig, maar de opeens mee. Lippen, oren, tenen en vingers worden van bleek nu meer blauwachtig. Je kunt aan het slachtoffer merken dat hij verward of geïrriteerd raakt en zijn motoriek minder goed wordt. Professionals kunnen ook vaststellen dat de hartslag langzamer wordt. Bij een hevige of ernstige onderkoeling merk je de verwarring nog sterker. Het slachtoffer heeft moeite met spreken, kan zich zaken soms slecht herinneren en de huid wordt blauw en gezwollen. Dat laatste komt omdat het lichaam de stofwisseling vertraagt of stil zet. Het slachtoffer kan niet of nauwelijks staan en lopen. Uiteindelijk kan het slachtoffer bewusteloos of in coma raken. Door de kou kan het hart gaan fibrilleren. Waardoor de bloedsomloop in het lichaam stopt. Hierdoor overlijdt het slachtoffer.

### Wat doet EHBO-er bij onderkoeling?

EHBO begint met jouw eigen veiligheid. Ook bij onderkoeling. Jij kunt ook onderkoeld raken. Bescherm jezelf daartegen. Zeker wanneer je fysiek inspant om het slachtoffer te helpen is onderkoeling in een koude buitentemperatuur een echt risico.

- \* Zorg dat de “koude” situatie wordt opgeheven. Haal iemand (als dat veilig is) uit water, neem hem of haar naar binnen of uit de wind, regen of sneeuw.
- \* Als een slachtoffer nat is, droog hem of haar af of trek natte kleding uit. Let speciaal op schoenen en sokken.
- \* Voorkom verdere afkoeling door het slachtoffer te bedekken. Doe dat met dekens, jassen, een slaapzak of iets anders. Zorg dat je altijd het gezicht van het slachtoffer kunt blijven zien.
- \* Bedek vooral voeten en handen en zorg dat het hoofd goed ingepakt is.
- \* In veel EHBO-sets zitten ook thermodekens of ‘rescue blankets’. Dit zijn metaal-achtige dekens in goud/zilver- of zilverkleur. Een goede manier om te isoleren is éérst een gewone deken, zoals fleece en daaroverheen een thermodeken.
- \* Bij hevigere onderkoeling is dit niet verstandig. Door slachtoffers drinken of eten te geven wordt de aandacht van het lichaam naar de maag getrokken. Dáár gaat al het bloed naartoe, terwijl het op andere plekken (zoals in het hoofd) nodig is. Een bewusteloos slachtoffer geef je nooit te eten of te drinken. Onderkoeling is een toestand waarbij de lichaamstemperatuur te laag wordt.

Geef **onderkoeld** slachtoffer **nooit alcoholhoudende** dranken en zet een **onderkoeld** slachtoffer **nooit** bij een warmtebron. Alcohol en warmtebronnen zorgen voor een verwijding in de bloedvaten. Geef nooit alcoholische dranken.

**Alcoholgebruik kan het risico op onderkoeling vergroten.** Dit komt doordat alcohol de communicatie van de zenuwen verstoort, waardoor je minder voelt dat het

koud is. Ook zorgt alcohol voor een verwijding van de bloedvaten, waardoor je meer warmte verliest. Let goed op de ademhaling en het bewustzijn. Raakt het slachtoffer bewusteloos? Controleer direct de ademhaling.

- \* Haalt het slachtoffer geen adem? Bel dan 112 en start direct met reanimeren. Ademt het slachtoffer nog wel maar is hij of zij niet bij bewustzijn? Leg het slachtoffer in de stabiele zijligging, bel 112 en controleer elke minuut of het slachtoffer nog ademt.

### **Wat je verder moet weten over EHBO bij onderkoeling**

Reanimeren, stabiele zijligging en het herkennen van onderkoeling zijn zaken die je moet leren en oefenen. In een EHBO opleiding komen ze aan bod. Kijk in de cursuskalender voor de eerstvolgende gelegenheid om dit te leren en zorg zo dat je weet wat je moet doen.

### **Wat stel je vast bij onderkoeling?**

- Koude, bleke en droge huid
- Mogelijk blauwe lippen, oren, vingers en tenen
- De ademhaling gaat van erg snel naar langzaam en oppervlakkig
- Soms oncontroleerbaar rillen
- Vermoeidheid en suffigheid

### **Wat doe je bij onderkoeling?**

- Bel of laat 112 bellen als het slachtoffer suf is of wordt.
- Breng het slachtoffer naar een warmere omgeving.
- Verwijder (knip) eventueel natte kleding.
- Wikkel het slachtoffer in een (isolatie)deken. Zorg dat die deken ook over het hoofd gaat. Pak armen en benen zo nodig afzonderlijk in.
- Geef het slachtoffer niets te eten en drinken als deze suf is of wordt.

## **Deze 10 voedingsmiddelen houden je uit je slaap**



Het is algemeen bekend dat een kop koffie voor het slapengaan je wakker kan houden. Maar wist je dat er nog andere voedingsmiddelen zijn die je nachtrust kunnen saboteren? Tien voedingsmiddelen die je uit je slaap houden.

### **1. Te veel cafeïne**

Een teveel aan cafeïne kan je slaapkwaliteit aanzienlijk verminderen. Het is dus niet verrassend dat koffie voor het slapen geen goed idee is. Maar cafeïne zit in veel meer producten, denk aan groene en zwarte thee, verschillende soorten frisdrank en chocolade (vooral de pure variant). Dat geldt trouwens ook voor producten waar chocolade in zit, zoals

bonbons, ijs en ontbijtgranen. Ook producten met koffie als ingrediënt kun je beter niet voor het slapen nemen. Als je gevoelig bent voor cafeïne, is tiramisu als toetje dus geen goed idee.

## **2. Alcohol**

Hoewel veel mensen alcohol als 'slaapmutsje' gebruiken, is dit niet verstandig. Alcohol leidt tot doorslaapproblemen en is daarmee een stoorzender bij het doorlopen van de verschillende slaapstadia. Het verstoort ook je circadiaans ritme, oftewel: je biologische klok. Daar komt bij dat alcohol ademhaling gerelateerde slaapproblemen, zoals snurken en slaapapneu, kan veroorzaken of verergeren. Niet fijn voor jou én niet fijn voor degene die eventueel naast je ligt.

## **3. Suiker en andere zoetmakers**

Ook suiker is van invloed op je nachtrust. Dat geldt voor geraffineerde suikers in koek en snoep, maar ook voor producten die natuurlijke suikers bevatten zoals dadels en ander gedroogd fruit. Suiker zorgt namelijk voor een energiepiek, waardoor je moeilijker in slaap valt. En slecht slapen zorgt weer voor meer zin in zoetheid en vet eten overdag. Suiker wordt bovendien in verband gebracht met brandend maagzuur; ook niet iets waar je last van wil hebben als je net lekker in bed ligt. Daarom is het slim niets suikerrijks meer te eten in de drie uur voor je naar bed gaat.

## **4. Kruidig of pikant eten**

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die 's avonds pikant eten, minder snel in slaap kunnen komen én vaker wakker worden 's nachts. Dat komt niet alleen door de pittigheid, maar ook door de verhoogde lichaamstemperatuur die pikant eten bij de meeste mensen veroorzaakt. Kruidig eten is niet voor iedereen een probleem, maar als je al in- of doorslaapproblemen hebt, kun je eens proberen of je beter slaapt als je pittige maaltijden overslaat.

## **5. Te veel of te weinig water**

Je bed in met een volle blaas is geen goed idee - want steeds opstaan om te plassen - maar ook te weinig water drinken kan een negatief effect hebben op je nachtrust. Als je luchtwegen droog zijn, snurk je namelijk meer. Dat heeft effect op je eigen nachtrust en die van een eventuele partner. Ook kan te weinig vochtinname nachtelijke beenkramp veroorzaken. Zorg er daarom voor dat je gedurende de dag voldoende drinkt en plas goed uit voordat je naar bed gaat.

## **6. Te weinig vitamine D**

Uit onderzoek dat verschenen is in het tijdschrift Nutritional Neuroscience, blijkt dat mensen die kampen met een slaapstoornis, sneller, langer én beter slapen als ze een vitamine D-supplement innemen. Nu hoef je niet meteen aan de suppletie, maar je kunt eens kijken of je beter slaapt als je meer vitamine D-rijke voeding op het menu zet. Denk aan melk, kaas, eieren en vette vis. En maak overdag eens wat vaker een ommetje. Twijfel je of je een vitamine D-tekort hebt? Laat dan je bloed testen bij de huisarts. Sowieso zijn er bepaalde groepen voor wie vitamine D-suppletie verstandig is, zoals vrouwen boven de 50 en mensen met een donkerder huidskleur.

## **7. Nachtschades**



Hoewel er geen klinische studies zijn die het bevestigen, geloven sommigen dat de glycoalkaloïde verbindingen in nachtschades zoals tomaten, aubergines en aardappelen, een stimulerend effect hebben. Dat zou een negatief effect op je nachtrust met zich meebrengen. Je kunt uitproberen of dit voor jou ook zo is, door gedurende twee weken niets uit de nachtschadefamilie te eten.

#### **8. Te weinig magnesium**

Magnesium heeft, door de ontspannende werking op je zenuwstelsel, een positieve werking op je nachtrust. Een tekort eraan kan zorgen dat je juist slechter in- of doorslaapt.

Ook nachtelijke beenkramp wordt in verband gebracht met magnesiumtekort. Magnesium komt voor in verschillende voedingsmiddelen, zoals noten pitten, zaden, (groene) groenten, peulvruchten, vlees, vis, volkorenproducten en melkproducten. Zet die dus vooral vaker op het menu.

#### **9. Chips**

Het is geen goed idee om vet te eten voordat je gaat slapen, omdat je lichaam niet meer gericht is op het vreten ervan. Maar bovenal: vet eten wordt in verband gebracht met het ontstaan van nachtmerries. En dat werkt niet slaap bevorderend.

#### **10. Knoflook, prei en ui**

Knoflook, prei en uien prikkelen bij sommige mensen de maag, waardoor zuurbranden ontstaan. En brandend maagzuur is niet lekker als je in bed ligt. Heb je vaker last van brandend maagzuur, probeer deze producten dan te vermijden bij het avondeten.

Bron: plus

Kest Kooiker

***Het bestuur en instructrices wensen alle leden***

*Prettige kerstdagen*  
*en*  
*gezellige jaarwisseling*