



**Dagboek voor  
patiënten na een  
beroerte**



**dienst neurologie**

**Dagboek voor  
patiënten na een  
beroerte**

# Zorgteam

## Huisarts

Naam: ..... T: .....

## Thuisverpleging

Naam: ..... T: .....

## Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Naam: ..... T: .....

## Neuroloog

Naam: ..... Secretariaat neurologie:  
T 050 36 52 70  
secnr@stlucas.be

## Kinesitherapeut

Naam: ..... T: .....

## Logopedist

Naam: ..... T: .....

## Sociale dienst

Naam: ..... T: .....

## Ergotherapeut

Naam: ..... T: .....

## Mantelzorgger of noodcontact

Naam: ..... T: .....

Beste mevrouw/mijnheer,

Naar aanleiding van het doormaken van een beroerte werd u op onze beroerte-eenheid (of stroke unit) opgenomen. Na het doormaken van een beroerte, ook wel CVA (cerebrovasculair accident) genoemd, is opvolging en behandeling erg belangrijk. De richtlijnen van de opvolging zijn gebaseerd op de meest recente internationale richtlijnen.

Het welslagen van uw behandeling hangt voor een groot stuk af van enige kennis, inzicht en motivatie omtrent **levensstijlaanpassing en therapietrouwheid**. Opvolging van risicofactoren om een nieuwe beroerte te voorkomen is zeer belangrijk, onder andere bloeddruk, suikerspiegel, cholesterol, gewicht, rookstop, beweging en dieet.

Het doel van dit dagboek is de dagelijkse opvolging na ontslag uit het ziekenhuis mogelijk te maken, te structureren en te vereenvoudigen. De uitwisseling van de informatie tussen de verschillende zorgverleners wordt hierbij geoptimaliseerd. **Breng het dagboek dus zeker mee als u op raadpleging komt.**

In volgorde vindt u in het dagboek de strikte richtlijnen voor elke beroertepatiënt, en de alarmsymptomen van een CVA of TIA. Gevolgd door een streefwaarde voor uw bloeddruk, samen met deze van de cholesterol. Daarna vindt u een kalender waarop u, een familielid en/of uw thuisverpleegkundige de parameters volgens datum kunt noteren. Naast de tabel is er ruimte voor notities, deze kunnen door uzelf, familieleden, zorgverleners of artsen worden genoteerd. Daarna is er ruimte voor het noteren van afspraken en kan u de contactgegevens van de neurologen, de beroertecoach en het zorgteam vinden.

Er is eveneens de mogelijkheid om online opgevolgd te worden via een online platform voor begeleiding en coaching ([www.beroertecoach.be](http://www.beroertecoach.be)). Bij interesse hiervoor mag u steeds contact opnemen met de beroertecoach.

We hopen u hiermee zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen en opvolgen.

*Het beroerteteam van het AZ Sint-Lucas Brugge*

# Richtlijnen voor de beroertepatiënt

## Medicatie

- ⤵ Neem uw medicatie dagelijks nauwkeurig en correct in op het juiste tijdstip.
- ⤵ Stop uw medicatie nooit zonder overleg met uw arts.
- ⤵ Bij vragen contacteer uw arts of beroertecoach.

## Bloeddruk meten

- ⤵ Neem uw bloeddruk op een rustig moment.
- ⤵ Ga rustig zitten en praat niet tijdens de meting.
- ⤵ Meet uw bloeddruk niet:
  - net nadat u bent opgestaan;
  - kort na de maaltijd;
  - kort na inspanningen;
  - bij momenten van hoge stress.
- ⤵ Bij een verhoogde waarde kan u uw bloeddruk best nog eens opnieuw meten na één minuut rust.
- ⤵ Noteer uw waarden in het dagboekje of via [www.beroertecoach.be](http://www.beroertecoach.be).

De arts bepaalt samen met u de ideale bloeddruk voor u.

## Rookstop

Stop met roken en ontdek uw tweede adem!

- ⤵ Stoppen met roken: velen willen het, maar slagen er niet in.
- ⤵ Stoppen met roken heeft meer kans op slagen als u dit doet onder begeleiding. Uw huisarts en/of een erkend tabakoloog kunnen u hierbij helpen.
- ⤵ Bieke Deroo ([bieke.deroo@stlucas.be](mailto:bieke.deroo@stlucas.be) - T 050 36 58 04)
- ⤵ [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

## Alcohol

- ⤵ Maximum één eenheid per dag voor vrouwen.
- ⤵ Maximum twee eenheden per dag voor mannen.
- ⤵ Minimum twee alcoholvrije dagen per week.

## Diabetes

- ☞ Volg een diabetes dieet.
- ☞ Meet uw glucosewaarde steeds nuchter en volg het advies van uw arts.
- ☞ Laat u begeleiden door de diabetesverpleegkundige.

## Lichaamsbeweging

- ☞ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- ☞ Probeer dagelijks minimum 30 minuten te wandelen of te fietsen bovenop de dagelijkse bezigheden.

## Slaap apneusyndroom

Wanneer ademstops opgemerkt worden tijdens uw slaap, u opvallend snurkt of ochtendvermoeidheid ervaart, neemt u best contact op met uw arts voor het screenen naar slaap apneusyndroom.

## Gewicht

- ☞ Weeg u wekelijks in dezelfde omstandigheden, bv. telkens bij het opstaan.
- ☞ Noteer de waarde in uw dagboek of via [www.beroertecoach.be](http://www.beroertecoach.be).

## Hartritmestoornissen

Als u niet gekende hartkloppingen of een onregelmatige hartslag ondervindt signaleer dit altijd aan uw arts.

## Een gezonde voeding met minder zout

- ☞ Voeg nergens zout aan toe.
- ☞ Gebruik olijfolie in plaats van boter.
- ☞ Kies voor verse groenten in plaats van bereide diepvriesgroenten.
- ☞ Eet vers fruit.
- ☞ Kies voor onbewerkt mager vlees en onbewerkte verse of diepvries vis.
- ☞ Kies voor volkoren producten.
- ☞ Eet ongezouten noten en zaden.
- ☞ Raadpleeg een diëtist voor meer informatie.

## Verwittig uw arts of beroertecoach tijdig

- ⤵ bij blijvende, verhoogde bloeddruk;
- ⤵ bij hartkloppingen of onregelmatig hartritme;
- ⤵ voor een operatie of een tandingreep indien u bloedverdunders neemt;
- ⤵ bij klachten zoals plots krachtverlies in arm of been, zicht- of spraakproblemen, duizeligheid of hoofdpijn.

U vindt extra informatie terug op de website [www.herkeneenberoerte.be](http://www.herkeneenberoerte.be).

## Herken jij de symptomen van een beroerte?



FACE

Kijk of de mond scheef staat.



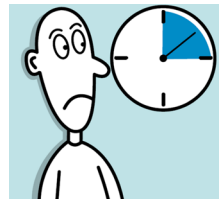
ARM

Kijk of een arm (of been) minder goed beweegt.



SPEECH

Luister of persoon onduidelijk spreekt



TIME

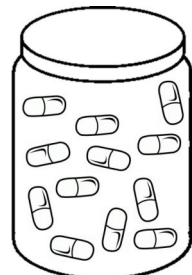
Reageer onmiddellijk, elke minuut telt!

**BEL ONMIDDELIJK 112 EN BEPERK DE SCHADE!**

**Voeg hier uw recentste medicatielijst tussen.**

**BELANGRIJK:**

- ⤵ naam geneesmiddel
- ⤵ dosis geneesmiddel
- ⤵ aantal innames per dag



Datum beroerte: ..... / ..... / .....

Streefwaarde bloeddruk: ..... / ..... mm/Hg

Cholesterol LDL <70 mg/dl

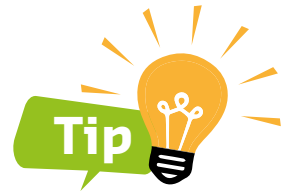
# BEROERTE DAGBOEK



Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

## Notities



*Neem elke dag stipt uw medicatie in. Stipte inname van uw medicatie kan een nieuwe beroerte voorkomen. Stop geen medicatie zonder advies van uw arts.*

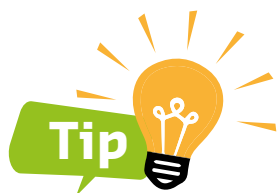
A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

# Notities

Dotted lines for taking notes.



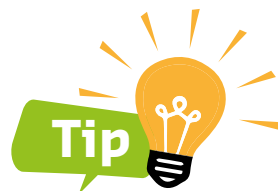
*Het is nooit te laat om te stoppen met roken (indien dit nodig is).  
Bent u reeds gestopt? Hou vol, u bent goed bezig!*

Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

# Notities

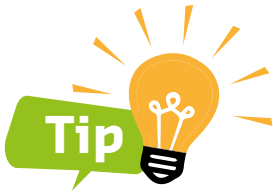
Dotted lines for writing notes.



*Bewegen is gezond voor lichaam en geest. Beweeg daarom dagelijks minstens 30 minuten, dit bovenop de dagdagelijkse beweging.*

Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg



*Het meten en bijhouden van uw bloeddruk is erg belangrijk. Meet deze daarom op regelmatige tijdstippen en op correcte wijze. Bij blijvende verhoging kunt u raad vragen aan uw arts en/of beroertecoach.*

## Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

# Notities

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



*Ervaart u ongekende hartkloppingen, raadpleeg dan onmiddellijk uw arts.*

Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg



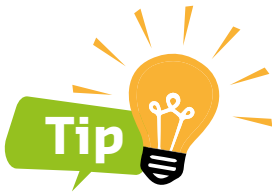
Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg



Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg



*Let op uw cholesterol. Heeft u een te hoge cholesterol? Eet dan meer groenten en fruit, peulvruchten, noten, vis en kip en gebruik olijfolie.*

## Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

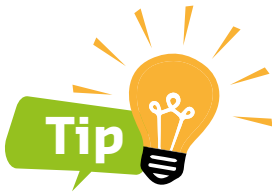


Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

# Notities

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



*Herken jij de symptomen van een beroerte?*



FACE

Kijk of de mond scheef staat.



ARM

Kijk of een arm (of been) minder goed beweegt.



SPEECH

Luister of persoon onduidelijk spreekt



TIME

Reageer onmiddellijk, elke minuut telt!

Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

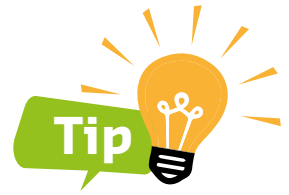
.....

.....

.....

.....

.....



*Het is nooit te laat om af te vallen indien u overgewicht heeft. Een combinatie van gezonde voeding en beweging ligt aan de basis. Contacteer een diëtist als u daarbij wil geholpen worden.*

Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg



Maand: .....

DAG	BLOEDDRUK	POLS	GLYCEMIE	GEWICHT
1	/		mg/dl	kg
2	/		mg/dl	kg
3	/		mg/dl	kg
4	/		mg/dl	kg
5	/		mg/dl	kg
6	/		mg/dl	kg
7	/		mg/dl	kg
8	/		mg/dl	kg
9	/		mg/dl	kg
10	/		mg/dl	kg
11	/		mg/dl	kg
12	/		mg/dl	kg
13	/		mg/dl	kg
14	/		mg/dl	kg
15	/		mg/dl	kg
16	/		mg/dl	kg
17	/		mg/dl	kg
18	/		mg/dl	kg
19	/		mg/dl	kg
20	/		mg/dl	kg
21	/		mg/dl	kg
22	/		mg/dl	kg
23	/		mg/dl	kg
24	/		mg/dl	kg
25	/		mg/dl	kg
26	/		mg/dl	kg
27	/		mg/dl	kg
28	/		mg/dl	kg
29	/		mg/dl	kg
30	/		mg/dl	kg
31	/		mg/dl	kg

# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

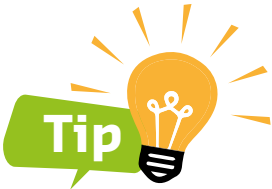
.....

.....

.....

.....

.....



*Indien u  
diabetespatiënt  
bent, hou dan  
uw suikerspiegel  
nauwgezet bij en hou  
deze onder controle in  
samenspraak met uw  
behandelende arts.  
Noteer de waarden en  
breng deze mee bij uw  
volgende consultatie.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Contact beroertezorgteam

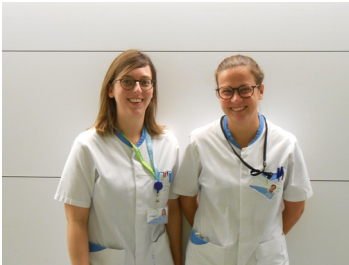
## Artsen



- dr. N. Libbrecht
- dr. V. Maqueda
- dr. L. Sinnaeve
- dr. I. Vansteenkiste
- dr. G. Vermeersch

U kan de artsen bereiken via het secretariaat neurologie: T 050 36 52 70

## Beroertecoach



Bij vragen of nood aan een educatiemoment kan u steeds terecht bij de beroertecoach:

Stéphanie Dezutter  
Delphine Standaert  
beroertecoach@stlucas.be  
T 050 36 95 62

## Verpleegeenheden



- **Verpleegeenheid MiCS**  
Hoofdverpleegkundige: Sophie Decuypere  
T 050 36 95 20



- **Verpleegeenheid neurologie - revalidatie**  
Hoofdverpleegkundige: Stan Vos  
T 050 36 95 50

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw  
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11  
[info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) > [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

