Behandeling

# Adviezen bij depressieve gevoelens na een CVA

Na een CVA of TIA kunt u last hebben depressieve klachten.

Somberheid of een depressie kan een reactie zijn op de ingrijpende gebeurtenis die een CVA is, en deel uitmaken van het verwerkingsproces. Het kan ook komen door schade in de hersenen, of door overbelasting. Hieronder leest u wat u kunt doen om beter te ontspannen.

Heeft u behoefte aan begeleiding bij veranderde emoties of een sombere stemming? Neem dan contact op met uw zorgverlener (verpleegkundig specialist) of huisarts. Soms kan het wenselijk zijn om ondersteuning in te schakelen van de praktijkondersteuner van de huisarts, maatschappelijk werk of een (neuro) psycholoog.

## Tips en adviezen

### Beweeg regelmatig

Blijf lichamelijk actief op een manier die bij u past. De vermoeidheid, het gebrek aan energie en de lusteloosheid kunnen ervoor zorgen dat u steeds minder actief bent. Toch is juist beweging belangrijk om het depressieve gevoel en gedrag te doorbreken.

Probeer dagelijks te bewegen, al is het maar een rondje in huis lopen of gewoon boodschappen doen. Nog beter is het om regelmatig buitenshuis bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen of fietsen. U kunt beter dagelijks kort bewegen dan 2 keer per week lang.

Zwemmen of fitnessen of een andere vorm van bewegen kan natuurlijk ook. Lukt het niet uit uzelf, spreek dan met iemand af om op een vast tijdstip samen te gaan.

Meer informatie vindt u op de pagina Bewegen na een CVA (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bewegen-na-een-cva).

### Geef structuur aan uw dag

Heeft u veel moeite om in actie te komen omdat u nergens zin in heeft? Zorg dan voor een vaste structuur, waarin u activiteiten en rust afwisselt. Bijvoorbeeld op een vaste tijd opstaan, douchen, aankleden en ontbijten. Daarna even niets. Na de koffie dagelijks naar buiten (ook als het slecht weer is), een wandeling maken of een boodschap doen.

**Dagprogramma**

Schrijf de vaste activiteiten op een lijstje of dagprogramma en probeer u eraan te houden.

- Zet een wekker die u eraan herinnert in actie te komen.
- Vraag eventueel hulp aan uw partner of iemand anders.
- Zorg ervoor dat in uw structuur niet alleen “moet”-activiteiten zitten (bv. afwassen, boodschappen doen), maar ook activiteiten die ontspanning

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/adviezen-om-beter-te-ontspannen-na-een-cva) of voldoening geven.

Wanneer u minder doet dan u van uzelf gewend bent, komt het vaak voor dat u vooral nog de minder plezierige activiteiten doet. We gaan ervan uit dat dit de somberheid in stand houdt. Er is dan een cirkel waarbij u minder (plezierige) activiteiten doet, omdat u somber bent, maar vervolgens nog somberder wordt omdat u minder voldoening/ontspanning heeft… Ook al kan het moeilijk zijn om te genieten: het toch doen van activiteiten helpt u om uit deze cirkel te komen.

## Ga naar buiten

Daglicht bevordert de aanmaak van serotonine, wat waarschijnlijk een positief effect heeft op de stemming.

De zogenaamde winterdepressie hangt samen met te weinig daglicht in de donkere jaargetijden. Door naar buiten te gaan zorgt u voor meer aanmaak van serotonine en dat kan de stemming helpen verbeteren. Een extra reden om buiten te gaan bewegen!

## Zoek contact

Blijf in contact met anderen. Als u een depressie hebt, kun je geneigd zijn je terug te trekken of af te zonderen. Je hebt geen zin of energie om naar buiten te gaan of anderen onder ogen te komen. Sociaal contact uit de weg gaan betekent (bijna altijd) een verslechtering van de situatie. Probeer in contact te blijven met anderen op een manier die bij jou past. Dit kan ook via social media of e-mail zijn. Ook lotgenotencontact kan helpen.

## Schrijf lichtpuntjes op

Schrijf elke dag een paar dingen op, hoe klein ook, die

- (onverwacht) leuk waren of waar u van genoten heeft;
- goed of zelfs beter gingen dan u van tevoren dacht;
- waarvoor u dankbaar kunt zijn of;
- waardoor u positief kunt zijn over uzelf.

## Zorg voor helpende gedachten

Helpende gedachten zijn gedachten die prettig, gewenst, effectief en positief zijn. Een voorbeeld van een helpende gedachte is: ‘Ik geloof dat ik het kan’. “Als ik regelmatig rustpauzes neem, heb ik ’s avonds nog wat energie over voor mijn gezin.”

Gedachten kunnen ook blokkerend zijn. Een voorbeeld van een blokkerende gedachte is: “Als ik regelmatig rustpauzes neem, vinden anderen mij lui. Je moet altijd doorzetten.”

Helpende gedachten zijn positieve gedachten waar geen dingen in staan als ‘altijd’, ‘nooit’ of ‘moeten’. Ze staan tegenover gedachten die niet prettig of helpend zijn.

Websites die behulpzaam kunnen zijn:

- Hersenz (https://hersenz.nl/tips/tip-helpende-gedachten-inzetten)
- Mentaalvitaal (https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen)
- Wijzijnmind (https://wijzijnmind.nl/)

Code NEU-202B

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis