

Vraag de therapeut om oefeningen die je samen kunt doen



Bedenk samen welke dagelijkse handelingen iemand zelf kan doen



Benoem vooruitgang. Soms ziet iemand dat zelf niet



Maak tijd om samen te oefenen

Waarom samen oefenen?

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het voor het herstel na een beroerte (CVA) belangrijk is om direct dagelijks te oefenen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op.
U kunt daar als naaste bij helpen. U kunt samen extra oefeningen doen voor bijvoorbeeld de arm en het been, maar het is ook goed om alledaagse handelingen te oefenen.
Voor advies en oefeningen kunt u terecht bij de fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist en verpleegkundige. Via www.snelinbeweging.nl is informatie over een oefengids en oefen app te verkrijgen.

Tips bij het samen oefenen

1 Bespreek samen met wie er op welk moment geoefend wordt.
2 Wees stimulerend en toon begrip voor het feit dat het volhouden van oefenen moeilijk is.
3 Let op dat degene die oefent zoveel mogelijk de aangedane arm en hand gebruikt.
4 Let op dat degene die oefent geen pijn heeft.
5 Kijk of degene die oefent een juiste uitgangshouding heeft en geen lichaamsdelen onnodig aanspant.
6 Neem ook tijd voor ontspanning en voor de gewone dingen die u graag met elkaar doet.
7 Loop mee met de therapieën en de verpleging, en stel uw vragen over het samen oefenen.

Suggesties voor samen oefenen

- ☐ Buiten wandelen
- ☐ Boodschappen doen
- ☐ Tafel dekken
- ☐ Brood smeren
- ☐ Appel schillen
- ☐ Afwassen
- ☐ Wassen en aankleden
- ☐ Haren kammen
- ☐ Koffie zetten
- ☐
- ☐

www.kennisnetwerkcva.nl

Deze flyer is een resultaat van het knowledge broker netwerk van het Kennisnetwerk CVA NL. Projectuitvoer: Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht.
Uitgave: Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht. *Fotografie:* Marieke Bosgoed, Sander Ruijg. *Vormgeving:* Vriedesign. Tiel. *Druk:* augustus 2013



Een beroerte? Sámen aan de slag!

Het is belangrijk om direct na een beroerte actief te zijn.

Informatie voor naasten