Vouwkaart beroerte _Kenniscentrum 27-01-16 16:27 Pagina 1



Doe zoveel mogelijk
dagelijkse dingen zelf



Oefen ook zelf,
naast de therapie



Oefen
met familie



Oefen ook
in het weekend

Vouwkaart beroerte _Kenniscentrum 27-01-16 16:27 Pagina 2

Waarom zelf oefenen?

Het is heel belangrijk om direct na een beroerte (CVA) te beginnen met oefenen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op. Het lijkt misschien vreemd om te gaan oefenen, terwijl u zich niet goed voelt en erg moe bent. Maar het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt.
Het helpt u straks om allerlei dagelijkse dingen weer te kunnen doen. Dit is belangrijk om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.

Alledaagse handelingen oefenen

Alledaagse handelingen geven u een goede gelegenheid om te oefenen. U moet tóch elke dag uw tanden poetsen, dus dan kunt u er net zo goed een oefening van maken. We raden u aan om hierbij zoveel mogelijk uw aangedane zijde in te schakelen. U stimuleert zo het herstel.
Dit vraagt zeker in het begin wel doorzettingsvermogen. Toch is het belangrijk om dit wel te doen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat oefeningen gekoppeld aan een praktische handeling meer effect hebben dan andere oefeningen.

Suggesties voor alledaagse oefeningen

- ☐ Tanden poetsen
- ☐ Handen wassen
- ☐ Brood smeren
- ☐ Toilettas openen
- ☐ Telefoneren
- ☐ Appel schillen
- ☐ Haren kammen
- ☐ Veters strikken
- ☐ Typen op de computer
- ☐
- ☐

kennisnetwerk cva nederland

www.kennisnetwerkcva.nl

Deze flyer is onderdeel van het project Richtlijn CVA in Praktijk en wordt mogelijk gemaakt door het Innovatieprogramma Revalidatie.
Colofon *Uitgave:* Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht. *Fotografie:* Marieke Bosgoed. *Vormgeving:* Vriedesign, Tiel. *Druk:* februari 2016



Een beroerte? Aan de slag!

Kom meteen na een beroerte in beweging. U kunt naast de behandeling ook veel zelf doen.