# De FUNgroep: Functionele groepstraining voor jong volwassenen na ernstig hersenletsel

**Shanna Smeijsters** (s.smeijsters@daantheeuwescentrum.nl), **Mara van Dooren** (m.vandooren@daantheeuwescentrum.nl),
**Loes Heijman-Coppers**. Daan Theeuwescentrum, Woerden

daan theeuwes centrum
voor intensieve neurorevalidatie

## Achtergrond

Het herwinnen van functie in zowel de onderste als bovenste extremiteit is een belangrijk doel van onze revalidanten. Dit betreft niet alleen het lopen, maar ook de arm- en handvaardigheid.
Therapeuten ervaren echter dat onze revalidanten, allen jong volwassen en ernstig aangedaan, vaak stimulatie van buitenaf nodig hebben om (intensief) te bewegen en dat zij het positieve effect op het functioneren van de hersenen en het in stand houden van conditie en vaardigheden niet of beperkt zien.

## Doelstelling

Ontwikkelen en implementeren van een functioneel trainingsprogramma waarmee jong volwassen revalidanten op een stimulerende manier zowel bovenste als onderste extremiteiten intensief kunnen trainen.

## FUNgroep

De FUNgroep is een groepstraining (gebaseerd op het FIT stroke programma) waarbij taakspecifiek, functioneel getraind wordt met zowel de onderste als bovenste extremiteiten. Na een korte warming-up doorlopen revalidanten een circuit van acht werkstations, waarna de training wordt afgesloten met een sport & spel programma en cooling-down. Het programma  is op maat, taakspecifiek, intensief en maakt gebruik van positieve feedback. De intensiteit van de groep wordt o.a. gemeten en bijgehouden in een logboek, waarbij wordt gekeken naar de frequentie waarmee repeterende taken worden verricht.

Voor de opbouw van de acht werkstations is gekozen voor verschillende thema's die aansluiten bij de belevingswereld, interesses en alledaagse bezigheden van onze jonge doelgroep.

| Station | Thema | Oefening |
|---|---|---|
| 1 | ADL | Was ophangen |
| 2 | Sport | Ronde lopen |
| 3 | Boodschappen | Boodschappen verplaatsen van A naar B en van hoog naar laag |
| 4 | OV | Hoge opstap, daarna op wiebelende plek OV pakken uit zak/ telefoon |
| 5 | Dagje uit | Zijwaarts verplaatsen voor bioscoopstoelen met een popcorn bak |
| 6* | Werk/studie | Boekenstapel meenemen op de trap |
| 7 | Reizen | Door smal gangpad van vliegtuig lopen, koffer boven je hoofd opbergen en op je plaats gaan zitten |
| 8* | Festival | Parcours: Met glas/glazen in je hand slalommen door een mensenmassa terwijl je over een oneffen ondergrond loopt, vervolgens gaan zitten op het grasveld en weer opstaan |

*Direct toezicht en/of manuele ondersteuning nodig van een therapeut

## Vernieuwende eigenschappen:



**Ernstig NAH**



**Aansluiten belevingswereld jongeren**



**Motiverend**

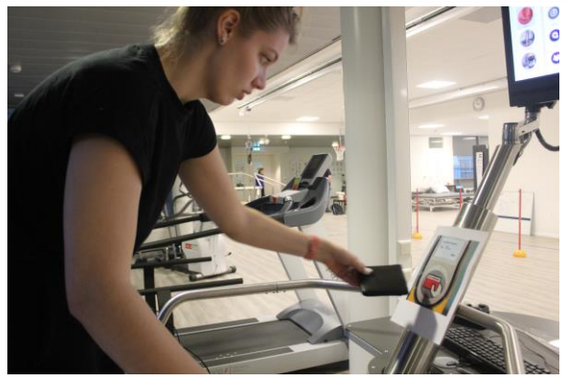


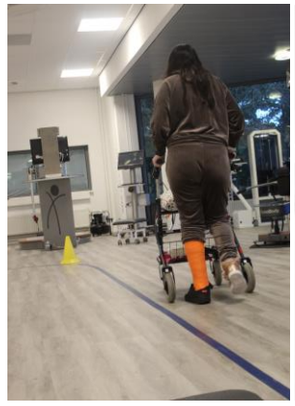
**Onderste en bovenste extremiteiten**

"Dat ik doelgericht kan oefenen vind ik heel fijn. Ik wil graag weer kunnen lopen op een festival.'' – revalidant

"Het is goed dat het allemaal dingen zijn die ik in het dagelijks leven ook doe.'' – revalidant

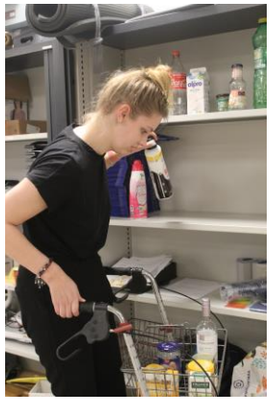
Check het filmpje!













"Een goed punt van de FUNgroep vind ik de verschillende thema's, dat vind ik wel grappig. Omdat dat dichter bij de realiteit komt." - revalidant

''Ik mocht erbij zijn. Het was mooi om te zien hoe gemotiveerd jullie de revalidanten kregen!'' – moeder revalidant