

SCORE DEELNEMERSDAG 2019

Tips van (ex)revalidanten en hun naasten



20 november 2019



Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| 1. (ex)revalidanten | 4 |
| 1.1. Gevolgen van beroerte | 4 |
| 1.2. Sport, bewegen en vrije tijd | 6 |
| 1.3. Gezin, familie en sociale contacten | 9 |
| 1.4. Overige, zoals werk | 9 |
| 2. Naasten | 11 |
| 2.1. Veranderde relatie na hersenletsel | 11 |
| 2.2. Tijd voor jezelf | 11 |
| 3. Algemeen | 13 |
| 3.1. Handige websites | 13 |



SCORE deelnemersdag 2019

Tijdens de SCORE deelnemersdag in oktober 2019 hebben (ex)revalidanten en hun naasten in groepjes ervaringen uitgewisseld. Ook werden er tips gegeven en vragen beantwoord. Een overzicht van deze tips, vragen en antwoorden vindt u in dit document.

Let op! De tips en antwoorden in dit document zijn door (ex)revalidanten en hun naasten gegeven. Het is mogelijk dat deze tips en antwoorden voor uw situatie niet geschikt zijn. Overleg daarom altijd met uw huisarts of fysiotherapeut of een tip ook voor uw situatie geschikt is.

Heeft u een vraag of een reactie? Stuur dan een email naar Sietske Tamminga (s.tamminga@basaltrevalidatie.nl) of neem telefonisch contact op via: 071-5195532.



1. (ex)revalidanten

1.1. Gevolgen van beroerte


Rust & structuur

- Wissel activiteiten en rust af.
- Ga op tijd naar bed.
- Neem de tijd om over moeilijke zaken na te denken.
- Lees moeilijke informatie twee keer.
- Bent u in een ruimte met veel prikkels? Doe oordopjes in of ga even weg.
- Neem medicijnen op een vast tijdstip in.
- Rustige muziek luisteren geldt ook als een pauze.
- Verlaat een overleg als het te druk is.
- Verzet u niet tegen dingen die u niet (meer) kunt.
- Doe dingen waartoe u nog in staat bent.
- Probeer om zelf dingen op te pakken.
- Probeer zo snel mogelijk te doen wat je kunt doen.

Hulp en hulpmiddelen

- Bij uitval **direct** 112 bellen (FAST).
- Zeg wat u heeft.




- Heeft u moeite met praten in gezelschap of tijdens een vergadering?
Vertel dit. In de praktijk wordt u dan geholpen als u niet snel op een woord of uitdrukking komt.
 - Vraag uw naasten om hulp en steun.
 - Wacht niet te lang met het aanschaffen van een rollator.
 - Schaf hulpmiddelen aan zoals licht gereedschap.
 - Loop bij boodschappen doen achter een boodschappenwagen, omdat het stabiliteit geeft.
 - Er bestaan speciale oordoppen die 'overbodige geluiden' filteren. Dit heet een otoplastiek en is bijvoorbeeld via Beter Horen te krijgen.
 - Het kan zijn dat het slechter met u gaat dan een paar jaar geleden. Daar kunnen veel oorzaken voor zijn. De huisarts kan daar als eerste naar kijken. Een verwijzing naar een revalidatiearts kan zinvol zijn.
 - Pijn of andere lichamelijke klachten die langere tijd na een beroerte ontstaan hoeven niet door de beroerte veroorzaakt te worden. Ga met deze klachten naar de huisarts.
 - Als u 's nachts last heeft van kramp en daar wakker door wordt, is het zinvol om contact op te nemen met de huisarts.
- 

- Een helder hoofd krijgen kan soms heel moeilijk zijn na een beroerte.
Behandelprogramma's die ingaan op het in balans houden van belasting en belastbaarheid zijn soms effectief. Overleg met uw huisarts of een revalidatiearts.
- Evalueer jaarlijks de medicijnen die u gebruikt met uw huisarts.
- Vraag aan de gemeente of uw verzekering of hulpmiddelen vergoed worden.
- Geef zelf aan tijdens de revalidatie waar u behoefte aan heeft.
- Als u na de revalidatie nog fysiotherapie nodig heeft, ga dan naar een fysiotherapeut die ervaring heeft met het behandelen van mensen met een beroerte.
- De neurologieverpleegkundige bij u in de buurt, kan u ook helpen met ondersteuning bij u in buurt.

1.2. Sport, bewegen en vrije tijd

Sport en bewegen

- Kijk wat nog wel kan.
 - Blijf positief denken.
 - Ga bewegen en ga vooral door.
 - Ga dagelijks 1 uur lopen.
 - Lopen helpt tegen stijfheid.
- 

- Lopen helpt tegen piekeren.
- Doe elke dag 20 minuten (grond)oefeningen.
- Kies een sport/vrije tijd activiteit die geen problemen oplevert met stabiliteit.
- Veel fietsen, wandelen, praten en schrijven.
- Train uw uithoudingsvermogen.

Opbouwen van sport en bewegen


- Als u wilt beginnen met fietsen vraag de fietsmodule aan bij de revalidatiearts of vraag een (gespecialiseerde) fysiotherapeut of ergotherapeut om hulp.
- Opbouwen in stappen is belangrijk. Dus **niet** ik ga in de tuin werken, **maar** bijvoorbeeld
 1. ik ga 5 minuten onkruid wieden,
 2. dan neem ik rust en dan
 3. bepaal ik wat ik daarna kan doen.
- Wissel activiteiten en rust af.
- Bij een verminderde balans kan fysiotherapie helpen.
- Zoek een sportclub waar aangepast sporten wordt aangeboden. De bewegingsagoog of het Sportloket kunnen hierbij ondersteuning bieden.



Voorbeelden aangepast sport en bewegen

- Fietsen met fietsmaatje in Leiderdorp
<https://www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl/>.
- Gebruik de App of kijk op de website van de *Edwin van der Sar foundation* voor meer informatie over aangepast sport en bewegen.
<https://www.edwinvandersarfoundation.nl/nl/>.
- Ik golf bij Balans. Dit is golfen met een groep mensen die ook hersenschade hebben. Het is heel laagdrempelig en er worden korte afstanden afgelegd op de golfbaan. Het is fijn in een groep te sporten die ook een beperking heeft omdat er beter wordt begrepen dat sommige dingen simpelweg niet kunnen.
- Fysio-zwemmen heeft positief effect op bewegen.
- Ga fitnessen bij een fysiotherapeut om samen te kunnen overleggen over de belastbaarheid.
- Bespreek met uw huisarts of zorgverzekeraar of vergoeding mogelijk is voor sporten bij de fysiotherapeut.

Vrije tijd


- Vrijwilligerswerk is ook betekenisvol!
 - Informeer bij uw gemeente of groepen voor lotgenoten worden georganiseerd in uw woonplaats.
- 

- Bij de bibliotheek of de gemeente is het mogelijk om een workshop te volgen over omgaan met de computer.
- Meldt u aan bij de gemeente of de WMO om te zien wat er mogelijk is met betrekking tot activiteiten en/of contact met lotgenoten in uw woonplaats.

1.3. Gezin, familie en sociale contacten

- Geef uitleg over de onzichtbare gevolgen aan partner, kinderen en andere betrokken naasten.
- Lotgenoten contact is heel belangrijk.
- BreinPoli <https://breinpoli.nl/>
- Informatie over de gevolgen van een beroerte voor patiënten en hun naasten is bijvoorbeeld te vinden op de website van de patiëntenvereniging Hersenletsel <https://www.hersenletsel.nl/>

1.4. Overig

- De ergotherapeut kan helpen bij leren schrijven.
 - Probeer uit de beroerte de positieve dingen te halen.
 - Een seksuoloog kan helpen met vragen over intimiteit.
 - Op de website van het CBR <https://www.cbr.nl/nl.htm> en via telefoonnummer 088 227 77 00 kunt u informatie krijgen over autorijden.
- 

- Neem voor en eventueel ook na het verkrijgen van het rijbewijs rijlessen om meer zelfvertrouwen te krijgen.

Werk

- Neem de tijd.
- Zoekt u een rustige plek? Op de wc is het ook rustig!
- Blijf aan mensen uitleggen wat de (onzichtbare) gevolgen van een beroerte voor u zijn.
- Vraag mensen langzaam te spreken.
- Zorg voor structuur en genoeg rust zonder afspraken.



2. Naasten

2.1. Veranderde relatie na hersenletsel

- Tips voor omgaan met een korter lontje:
 - Stap voor stap informatie geven.
 - Later (op een rustig moment) nog een bespreken.
 - Laten gaan.
 - Probeer rustig te blijven.
 - Let op uw eigen energie en zorg goed voor uzelf.
- De beste zorg voor de patiënt is goede zorg voor uzelf.

2.2. Tijd voor jezelf

- Blijf werken of doen waar u mee bezig bent.
- Maak tijd voor activiteiten.
- Zorg dat uw batterij niet helemaal leeg raakt.
- Eva; een organisatie die mensen met een naasten in Leiden, Oegstgeest en Zoeterwoude ondersteunt. <https://wijzijneva.nl/>
- Er is ondersteuning van mantelzorgers of hulp van vrijwilligers via de gemeente. Geef het aan bij uw huisarts als het niet gaat.
- U kunt ook contact opnemen met de praktijkondersteuner GGZ van de huisarts voor advies en ondersteuning.

- Er is nazorg voor partners van mensen met een beroerte, bijvoorbeeld bij de nazorgconsulent en bijeenkomsten voor partners van revalidanten in Basalt.
- Deel met 1 of 2 mensen de verandering in uw leven.



3. Algemeen

3.1. Handige websites

Informatie

- De website van de patiëntenvereniging Hersenletsel:

<https://www.hersenletsel.nl/>

Hulp

- Aanmelden bij Hersenz voor de regio Leiden via Gemiva-SV:

<https://www.gemiva-svg.nl/Zorg-en-ondersteuning/Zorgaanbod/Hersenz>

- Aanmelden bij Hersenz in de regio Den Haag via Middin:

<https://middin.nl/behandelprogramma-hersenz>

- Via de gemeente kunt u in contact komen met stichting MEE:

<https://www.mee.nl/>

- BreinPoli: <https://breinpoli.nl/>

- Eva voor ondersteuning van naasten: <https://wijzijneva.nl/>

Aangepast sport en bewegen

- Aangepast sport en bewegen via de *Edwin van der Sar foundation*

<https://www.edwinvandersarfoundation.nl/nl/>



- Fietsen met fietsmaatje in Leiderdorp:

<https://www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl/>

- Informatie over auto rijden op de website van het CBR

<https://www.cbr.nl/nl.htm> en via telefoonnummer 088 227 77 00.

- Beweegloket in Den Haag: [https://www.denhaag.nl/nl/in-de-](https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm)

[stad/sport/beweegloket-den-haag.htm](https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm)

