

Behandeling

Ergotherapie na een beroerte (CVA)

Na een beroerte (CVA) zoekt de ergotherapeut samen met u naar mogelijkheden om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren.

Direct na een beroerte (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/beroerte-cva>) (nog in het ziekenhuis) is het moeilijk in te schatten hoe u de dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren. De onzichtbare gevolgen van een beroerte zijn vaak net zo groot als de zichtbare gevolgen, of zelfs nog groter.

Er is vaak nog veel mogelijk na een beroerte.

(073) 553 61 55

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

Ergotherapie na een beroerte (CVA)

Alle belangrijke informatie op een rij

Wat doet de ergotherapeut?

De ergotherapeut kijkt samen met u wat mogelijk is na de beroerte. Daarbij gaat de ergotherapeut uit van de volgende punten:

- Gebruik maken van activiteiten die voor u het meest belangrijk zijn.
- Trainen van activiteiten.
- Uitgaan van uw eigen gewoonte. Dit gebeurt in uw bekende omgeving en met de dingen die u altijd gebruikte.
- U begint zo snel mogelijk na de beroerte met trainen.
- Als het niet meer lukt op de manier zoals u gewend was, dan is het mogelijk om activiteiten op een andere manier aan te leren.
- Het leren gebruiken van aanpassingen en hulpmiddelen.
- Informatie en advies geven hoe uw naaste kan ondersteunen.

Waarvoor kunt u bij de ergotherapeut terecht?

Na het CVA kunt u last hebben van verschillende gevolgen. Deze zijn voor iedereen verschillend. Kijk hieronder alleen naar de gebieden waar u zelf last van heeft.

Zelfzorg en huishouden

Voor uzelf zorgen of huishoudelijke activiteiten kunnen moeilijk gaan door krachtsverlies. Voorbeelden: uzelf wassen of het snijden van groenten. De ergotherapeut kan met u trainen en tips geven, waarmee u zich bijvoorbeeld kunt aankleden of zelf boodschappen kunt doen.

Verplaatsen in huis

Verplaatsen in huis, zoals van bed naar stoel, van stoel naar toilet kan lastig zijn. Dan kunnen hulpmiddelen, praktische tips of uitleg aan uw partner helpen om het makkelijker te maken. Hierbij werkt de ergotherapeut samen met de fysiotherapeut.

Verplaatsen buiten uw huis

De ergotherapeut kan samen met u op zoek gaan naar een manier waarop u zich buiten kunt verplaatsen. Bijvoorbeeld om naar de winkel te gaan of gebruik te maken van het openbaar vervoer. U kunt ook met de ergotherapeut oefenen om bijvoorbeeld een aangepaste fiets of scootmobiel te gebruiken.

Studie en werk

De ergotherapeut kan u tips of therapie geven om weer te kunnen studeren of werken, zoals tips bij het schrijven. U kunt bijvoorbeeld advies krijgen over het aanpassen van uw taken. Daarnaast kan de ergotherapeut u adviseren over wet-regelgeving voor werk en arbeidsintegratie. Ook kan de ergotherapeut u in contact brengen met gespecialiseerde teams.

Vrije tijd

De ergotherapeut kan u helpen op het gebied van vrije tijd. Bijvoorbeeld door met u op zoek te gaan naar een zinvolle daginvulling, of door tips te geven waardoor u uw hobby zelf of beter zelf kunt uitvoeren.

Sociale activiteiten

Het ondernemen van sociale activiteiten, zoals naar een verjaardag gaan of bellen, kan nu anders voor u zijn dan voor de beroerte. De ergotherapeut kan u advies geven bij het omgaan met drukte of het volhouden van bezoeken.

Omgaan met emoties

Door de beroerte kunt u merken dat u anders omgaat met emoties of dat uw karakter is veranderd. Dit is voor u en voor uw omgeving een grote verandering. Bespreek met de ergotherapeut waar u last van heeft. Samen kijkt u welke zorgverlener u hierbij het beste kan helpen. Dat kan ook de psycholoog of de maatschappelijk werker zijn.

Gevolgen van een beroerte waar de ergotherapeut u bij kan helpen

Aandacht voor de aangedane zijde

De aandacht (waarneming) voor één kant van uw lichaam (de aangedane kant) kan verminderd zijn. Hiervoor biedt de ergotherapeut training. Daarbij stimuleert de ergotherapeut u om meer te letten op de aangedane kant van uw lichaam.

Denken en cognitie (aandacht, concentratie, traag denken, plan vergeten)

De ergotherapeut kan u leren omgaan met bijvoorbeeld drukte, onthouden van informatie of vertraagd denken. Hiervoor zijn er meerdere trainingsprogramma's zoals "niet rennen maar plannen".

Bewegen van uw arm en been

Het bewegen en coördineren van de aangedane lichaamshelft traint u het best in de normale dagelijkse activiteiten. De ergotherapeut kan speciale beweegprogramma's gebruiken. Daardoor wordt u nog meer gestimuleerd om uw aangedane arm of been te gebruiken. U kunt oefeningen krijgen uit de CVA-oefengids.

Veranderingen van uw arm en hand

Bij een verminderd gevoel, verhoogde spierspanning, of vochtophoping in uw aangedane hand en arm kunnen klachten erger worden of complicaties ontstaan. De ergotherapeut kan u adviezen geven om ervoor te zorgen dat er minder vocht in uw hand komt. Bijvoorbeeld door uw hand te ondersteunen met een spalk.

Vermoeidheid tijdens activiteiten

De ergotherapeut begeleidt u in het omgaan met vermoeidheid, door met u te kijken hoe u de energie kunt verdelen. U kijkt bijvoorbeeld samen naar uw activiteiten en rustmomenten op een dag, of naar het vinden van een passende daginvulling waarbij u minder moe wordt.

Wat kunt u zelf doen?

Zelf kunt u ook werken aan uw herstel. U bent samen met de ergotherapeut verantwoordelijk voor de invulling van uw behandeling, de doelen en het herstelproces. Het is belangrijk dat u meedenkt over de zorg en de revalidatie die u krijgt. Hierdoor krijgt u meer grip op de situatie. Als u dat moeilijk vindt, dan kan uw ergotherapeut hier ook bij ondersteunen. Zo krijgt u weer zoveel mogelijk de controle.

Wensen en doelen aangeven

Het is belangrijk dat u zegt wat uw wensen zijn. Dit geldt voor uzelf maar ook voor uw partner of mantelzorger. Met uw wensen stelt de ergotherapeut samen met u en uw naaste doelen op. Bedenk wat u het liefst wilt bereiken. Dan bent u het meest gemotiveerd. De ergotherapeut helpt u om te kijken wat wel en niet haalbaar is.

Zelf oefenen

U kunt zelf oefenen met de CVA-oefengids. In de oefengids staan plaatjes, waarbij oefeningen gegeven worden om zelf of met uw partner te doen. Deze oefeningen krijgt u ook van de ergotherapeut of andere zorgverleners. U kunt ook de oefenapp downloaden. Meer informatie over de CVA-oefengids en oefenapp vindt u op de website www.snelinbeweging.nl (<http://www.snelinbeweging.nl>).

Tips voor uw naasten

Een bekende uitspraak is: "een beroerte (CVA) krijg je niet alleen". Ook uit onderzoek blijkt dat het krijgen van een beroerte een grote invloed heeft op u als naaste. Uw rol als partner, mantelzorger, zoon, dochter, vriend of vriendin is erg belangrijk voor uw naaste als die een beroerte heeft gehad. Vooral als uw naaste moeite heeft met praten, het onthouden van informatie of het inzien van moeilijkheden.

Risico op overbelasting

Vaak heeft het krijgen van een beroerte een grote invloed op het dagelijks leven. U heeft als naaste meer kans op overbelasting door de zware zorgtaken. De volgende tips kunnen u mogelijk helpen:

- U heeft nu een zorgrol die anders is dan eerst. Dit kan erg wennen zijn. U kunt met de ergotherapeut bespreken hoe u hiermee om kunt gaan.
- Bepreek de wensen van u en uw naaste met de ergotherapeut. Bijvoorbeeld als u een verbetering ziet, of als uw naaste u vertelt wat hij/zij graag wil leren of trainen.
- Denk zo goed mogelijk mee over de invulling van de ergotherapie. Geef aan wat u zou willen bereiken.
- Denk mee over het doen van dagelijkse activiteiten in de toekomst, in de thuissituatie. Bijvoorbeeld over de daginvulling.
- Stel vragen over de behandeling en probeer de behandeling met de ergotherapeut bij te wonen.
- Vraag de ergotherapeut om tips bij het ondersteunen van uw naaste bij dagelijkse activiteiten, zoals het eten, het verplaatsen of het plannen van de dag. Daarnaast kan het zoeken naar een zinvolle daginvulling ook onderdeel van de therapie zijn.

- Na een beroerte kost het leren van activiteiten extra tijd. Ook kost het tijd om weer de draad van het leven op te pakken. Houd hier rekening mee.
- Zorg goed voor uzelf, door zelf ook ontspanning en afleiding te zoeken.

Wat is het effect van ergotherapie?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ergotherapie na een beroerte bijdraagt aan meedoen in de maatschappij en doen van de dagelijkse activiteiten. De ergotherapeut gebruikt de 'Ergotherapie richtlijn beroerte' om goede zorg te leveren. Dit is een richtlijn waarin wordt uitgewerkt hoe de ergotherapeut het beste te werk kan gaan. Het is gebaseerd op onderzoeken die aantonen wat de beste behandeling is.

Waar vindt u een ergotherapeut?

Als u bent opgenomen in een instelling om te revalideren na de beroerte, dan is de ergotherapeut onderdeel van het behandelteam.

Als u thuis bent, kunt u de ergotherapeut inschakelen via uw arts. Vraag uw arts met welke ergotherapeut in uw regio wordt samengewerkt. U kunt ook direct een ergotherapeut benaderen. U kunt een ergotherapeut zoeken via internet (zoek op ergotherapeut en uw plaatsnaam), via de ziektekostenverzekeraar of via de beroepsvereniging www.ergotherapie.nl (<http://www.ergotherapie.nl>)

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u of uw naaste deze stellen aan de ergotherapeut. U kunt ook bellen naar de afdeling Ergotherapie, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Ergotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie>)

Code PMD-116