

Oefenen volgens

Patiënten met een beroerte (CVA) moeten volgens de richtlijnen zo snel mogelijk oefenen met alledaagse handelingen. In de praktijk komt daar vaak weinig van terecht.

Het project Snel in beweging brengt hierin verbetering, onder meer met een gids vol oefeningen.

Het project uit het Innovatieprogramma Revalidatie kreeg op 11 november de Parel van ZonMw.



Foto's van patiënten die de oefeningen uitvoeren maken de gids goed bruikbaar voor mensen met taalproblemen door de beroerte. (Foto uit *Zelf oefenen na een beroerte*)

Foto: Stichting Revalidatiecentrum De Hoogstraat/Sander Ruijg

Op donderdagmorgen 13 oktober viel de 66-jarige Huub Saltzherr thuis in Spakenburg plotseling naast zijn bed op de grond. Hij was de controle over zijn linkerbeen en linkerarm kwijt. Wat er daarna gebeurde, kan hij niet precies vertellen: "Het ging allemaal heel hard." Met de ambulance werd hij naar het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU) gebracht, waar men vaststelde dat hij een beroerte had, veroorzaakt door een bloedstolsel in een van de slagaderen in zijn rechterhersenhelft. Hij werd opgenomen en kreeg een geneesmiddel dat het stolsel oplost. De volgende dag ontving hij de oefengids *Zelf oefenen na een beroerte*. "Ik vond het fijn om zelf wat te kunnen doen", vertelt hij. "Ik ben dertig jaar voetbaltrainer geweest, dus ik weet wel wat oefenen is."

Inmiddels verblijft Saltzherr in het revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht. Daar vindt het interview plaats met hem en fysiotherapeut Deborah Zinger van het UMCU, een van de auteurs van de

oefengids. De gids is een gezamenlijk project van het UMCU en De Hoogstraat. "In de evidence based richtlijnen staat dat patiënten na een beroerte vroegtijdig en intensief moeten gaan oefenen, om hun kansen op herstel te optimaliseren", zegt Zinger. "Uit studies in verschillende ziekenhuizen bleek dat patiënten het grootste deel van de dag in bed zitten of liggen. Wij zijn op zoek gegaan naar manieren om patiënten meer te laten oefenen zonder dat daarvoor meer uren fysiotherapie nodig waren. De gids is één van de resultaten. Overigens is zo'n gids nooit een vervanging voor reguliere therapie, het is een aanvulling."

Aantrekkelijk

"De oefengids is mooi vormgegeven, hij nodigt uit om te lezen. Ik hoop dat ik nou niet te veel reclame maak, maar ik heb zelf ervaring als drukker en dit ziet er mooi uit", zegt Saltzherr. Zinger vult aan: "Onze projectgroep heeft niet alleen gepraat met

het boekje

professionals op het gebied van revalidatie, maar ook met leden van de vereniging voor CVA-patiënten. Vooral de patiënten zeiden dat het er ook wel aantrekkelijk uit mag zien". Ook in een latere fase, bij de beoordeling van de eerste druk van de gids, heeft de projectgroep goed geluisterd naar patiënten en familieleden. Mede dankzij hun reacties en de professionele inbreng van patiëntenvoorlichters is de gids eenvoudig te begrijpen, zodat patiënten er ook thuis mee verder kunnen oefenen. Dankzij de foto's van patiënten die de oefeningen uitvoeren blijkt de gids in de praktijk goed bruikbaar te zijn voor

patiënten met taalproblemen door de beroerte (afasie) en patiënten die van huis uit niet Nederlandstalig zijn. Saltzherr: "Ja, die plaatjes zijn heel duidelijk, je kunt het makkelijk nabouwen. Ik heb zelf ook nog ideeën toegevoegd aan sommige oefeningen. Dat weet ik nog wel van voetbaltraining, hoe je het leuk kunt maken. Dan houd je er zelf ook plezier in. Want het belangrijkste blijft herhalen, herhalen, herhalen." Tijdens het gesprek doet hij een aantal oefeningen voor, soms automatisch met zijn goede rechterhand, maar regelmatig ook met de linkerhand, die er de rest van de tijd erg stil bij ligt.

Samenwerking

Er is de afgelopen jaren veel verbeterd in de zorg voor patiënten met een beroerte, dankzij goede samenwerking tussen de instellingen binnen de zogeheten 'stroke-keten' (stroke is Engels voor beroerte): ziekenhuis, verpleeghuis, revalidatiecentrum en eerste lijn. Ook dit project is een resultaat van die gezamenlijke aanpak. Zinger: "De eerste implementatie in zeven instellingen heeft plaatsgevonden binnen dit project. Daar hebben we heel veel van geleerd. De ervaringen zijn ook te vinden op de website van het project, zodat andere instellingen het wiel niet opnieuw hoeven uit te vinden." Zo zijn op de website aanvullende oefeningen te vinden, voor patiënten die al verder hersteld zijn of minder ernstige beperkingen hebben. Op grond van

de ervaringen met de eerste druk van de oefengids zijn de oefeningen praktischer geworden, meer gericht op alledaagse handelingen zoals tandenpoetsen en handen wassen. Inmiddels is een derde druk in de maak, maar die zal niet wezenlijk verschillen van de tweede. Wel wordt al gedacht aan nieuwe producten: een Engelstalige versie, oefeningen voor geheugen en taalbeheersing, een *app* op de *smartphone*.

Meneer Saltzherr is intussen zeer gemotiveerd om verder te werken aan zijn herstel. "Ik grijp deze kans met beide handen aan en ik kan het iedereen aanraden om dat ook te doen. Bij mij is er al veel hersteld en ik hoop dat dat doorgaat. Straks als ik thuis blijf ik zeker oefenen. En al zou ik het zelf vergeten, dan herinnert mijn vrouw mij er wel aan."

Meer informatie:

www.zonmw.nl/innovatieprogrammaverevalidatie,

www.snelinbeweging.nl

Beroerte kan grote gevolgen hebben

Jaarlijks krijgen in Nederland dertigduizend mensen een beroerte: een hersenbeschadiging die plotseling ontstaat doordat een deel van de hersenen geen zuurstof meer krijgt. Dat kan komen doordat een slagader in de hersenen knapt (hersenvloeding) of door een bloedstolsel dat een slagader afsluit (herseninfect). Bij ongeveer een derde van de patiënten is de beroerte fataal. Wie overleeft, heeft vaak last van beperkingen: verlamming, problemen met het spreken en het begrijpen van taal, moeite met denken en het plannen van handelingen, concentratieproblemen, een sombere stemming of angst. Vaak bestaat er een combinatie van deze problemen. Het meeste herstel treedt spontaan op in de eerste weken na de beroerte. Regelmatig oefenen kan bijdragen aan beter herstel en dus een grotere zelfstandigheid.