

INFORMATIEMAP

Revalidatie voor intensive care patiënten

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Dit revalidatieboek is eigendom van:



Afdeling Intensive Care en Revalidatie
Maasstad Ziekenhuis
Maart 2019



Inhoudsopgave

Voorwoord	6
1. Inleiding en praktische informatie	7
2. Revalidatie tijdens en na opname in het ziekenhuis.....	8
2.1 Uitleg over behandeltraject Intensive Care (IC) en verpleegafdeling.....	8
2.2 Revalidatie tijdens ziekenhuisopname	9
- Fysiotherapie	9
- Andere disciplines.....	9
- Voeding gedurende de ziekenhuisopname	9
2.3 Na ontslag uit het ziekenhuis	14
- Fysiotherapie na ontslag	14
- Logopedie na ontslag	14
- Voeding na ontslag	15
- Poliklinisch consult IC-nazorg	18
3. Informatie over het herstel na een opname op een Intensive Care afdeling	19
Wat zijn veel voorkomende problemen bij IC-patiënten na ontslag uit het ziekenhuis?	20
- Lichamelijke klachten.....	21
- Voeding bij ziekte.....	21
- Veranderingen in de stemming	22
- Stress	23
- Slapen	25
- Veranderingen in het uiterlijk en stem	26
- Familie en naasten	26

4. Weekprogramma na ontslag uit het ziekenhuis	28
4.1 Gebruiksaanwijzing weekprogramma voor thuis.....	28
4.2 Oefenschema	29
- Spierkrachtoefeningen	29
- Ontspanningsoefeningen	30
- Concentratieoefeningen	31
5. Hoe nu verder?	33
6. Aanvullende informatie.....	34
Slotwoord.....	34
BIJLAGEN	
- Weekprogramma 1.....	36
- Weekprogramma 2.....	42
- Weekprogramma 3.....	48
- Weekprogramma 4.....	54
- Weekprogramma 5.....	60
- Weekprogramma 6.....	66

Voorwoord

Met dit revalidatieboek voor Intensive Care patiënten wil het Maasstad Ziekenhuis patiënten na hun Intensive Care (IC) opname nog betere informatie geven over wat er gebeurd is met de patiënt en de patiënt een handvat aanbieden voor verder herstel na ontslag uit het Maasstad Ziekenhuis.

Het revalidatieboek is ontwikkeld in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam (A.M.C.) met ondersteuning van het 'Revalidatiefonds'. Met toestemming van het A.M.C. hebben wij de inhoud van het revalidatieboek mogen gebruiken en waar nodig aangepast aan de situatie in ons ziekenhuis. Veel dank is daarom verschuldigd aan het Amsterdam UMC - Locatie AMC (voorheen A.M.C.) en het Revalidatiefonds.

Op verschillende plaatsen in dit boek worden ook persoonlijke verhalen van ex-IC patiënten weergegeven. Deze zijn afkomstig van gesprekken met patiënten en uit het magazine *Intensief* [Uitgave: Pfizer 2011 in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care (nvic.nl)]. Het blijkt voor veel mensen heel verhelderend en geruststellend te zijn om dit te lezen.

Wij hopen dat dit revalidatieboek u ondersteunt bij uw herstel en wensen u veel sterkte en succes hierbij!

IC-Revalidatie team
Afdeling Intensive Care en Afdeling Revalidatie

1. Inleiding en praktische informatie

Dit revalidatieboek is bedoeld voor iedereen die door een ernstige ziekte een periode op de Intensive Care (IC) opgenomen is geweest. Het heeft als doel u bij het herstelproces na een IC-opname te ondersteunen. U kunt het gebruiken in de periode dat u nog bent opgenomen in het ziekenhuis, maar het biedt u juist ook ondersteuning in de eerste 6 weken, nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen.

Dit revalidatieboek is gebaseerd op onze eigen kennis en ervaring met de revalidatiebehandeling van patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest.

Wat kunt u van het revalidatieboek verwachten?

- Het verschaft informatie over mogelijke klachten die u heeft na uw opname op de IC en beantwoordt een aantal van uw vragen die u mogelijk heeft over uw herstel.
- Het geeft een aantal adviezen en tips over het herstelproces en biedt handvatten om uw persoonlijk herstel te kunnen volgen.
- Het ondersteunt u bij het zelfstandig oefenen (er zijn eenvoudige oefeningen beschreven die u zelfstandig kunt uitvoeren).
- Het helpt de personen in uw omgeving om te begrijpen wat er gebeurd is

Het revalidatieboek bestaat uit 4 onderdelen, de opbouw van het boek is als volgt:

1. Inleiding en praktische informatie
2. Revalidatie tijdens en na opname in het ziekenhuis
3. Informatie over herstel na opname op een Intensive Care
4. Weekprogramma voor de periode na ontslag uit het ziekenhuis

Het revalidatieboek is uw eigendom. U mag dan ook zelf aantekeningen maken of extra informatie toevoegen.

Indien u afspraken heeft bij een arts of therapeut, die belang heeft bij de gegevens uit dit revalidatieboek, is het aan de raden het boek mee te nemen.

2. Revalidatie tijdens en na opname in het ziekenhuis

2.1 Uitleg over behandeltraject op de Intensive Care en de verpleegafdeling

U was opgenomen op de afdeling Intensive Care (IC), omdat uw longen, hart en/of nieren niet of onvoldoende functioneerden. Dit kan veroorzaakt zijn door een operatie, een ongeval of een ander ernstig gezondheidsprobleem. Op de IC worden deze vitale lichaamsfuncties bewaakt en tijdelijk ondersteund of overgenomen door specialistische apparatuur.

Een opname op de IC duurt meestal twee tot drie dagen, maar bij zeer ernstige gezondheidsproblemen kan een opname ook weken tot maanden duren.

Tijdens uw opname op de IC werd u door een multidisciplinair team van behandelaars bijgestaan, waaronder: IC-artsen, verschillende medische specialisten, verpleegkundigen, fysiotherapeuten, diëtisten, maatschappelijk werkers, psychologen, ergotherapeuten en logopedisten.

Na een verblijf op de IC volgt een periode dat u opgenomen wordt op een verpleegafdeling van het Maasstad Ziekenhuis. Welke afdeling dit is hangt onder andere af van de reden van opname (medische diagnose) en/of welke specifieke zorg en behandeling u na ontslag van de IC nodig heeft.

Op de verpleegafdeling wordt verder gewerkt aan het weer zelfstandig kunnen uitvoeren van dagelijkse handelingen zoals wassen en aankleden, eten en drinken, uit bed komen en lopen.

2.2 Revalidatie tijdens ziekenhuisopname

Fysiotherapie

Tijdens uw IC-opname bent u door een fysiotherapeut begeleid om de ademhaling te verbeteren en om uw spierkracht, de soepelheid van uw gewrichten en uw algehele conditie te behouden of te verbeteren. Naarmate u herstelt van uw ernstige ziekte gaat de fysiotherapeut steeds meer werken aan het optimaliseren van uw lichamelijke conditie om toe te werken naar ontslag uit het ziekenhuis.

Andere disciplines

Naast de fysiotherapeut kunnen ook andere disciplines van de afdeling Revalidatie bij uw behandeling betrokken zijn, zoals de logopedist, diëtist of revalidatiearts. Indien nodig kan ook een maatschappelijk werk(st)er, een psycholoog of een ergotherapeut worden ingeschakeld.

Het kan voorkomen dat u aan het einde van uw opname in het Maasstad Ziekenhuis nog niet zodanig bent hersteld dat u direct met ontslag naar huis kunt gaan. In dit geval wordt u overgeplaatst naar een ander ziekenhuis, revalidatiecentrum, hersteloord of verpleeghuis om verder te herstellen en aan te sterken.

Voeding gedurende de ziekenhuisopname

Tijdens opname op de IC kan het zijn dat u kunstmatig in coma werd gehouden. Gewoon eten gaat dan niet: de meeste mensen krijgen dan voeding via een slangetje in de neus: sondevoeding, of worden direct via het bloed gevoed: parenterale voeding.

Door zwakte, ziekte of doordat u een tracheacanule heeft gehad, kan het zijn dat u problemen ervaart met het slikken, de logopedist kan dan worden ingeschakeld voor sliktraining en het geven adviezen omtrent de consistentie, ofwel de vastheid van het eten en/of drinken.

Pas op de verpleegafdeling gaat u vaak weer eten. De diëtist en eventueel logopedist begeleiden u hierbij. De sondevoeding of parenterale voeding wordt hierbij geleidelijk afgebouwd. Afhankelijk van uw situatie en operatie krijgt u individuele adviezen van de diëtist en de logopedist.

Wanneer de individuele adviezen van de diëtist tegenstrijdig zijn met onderstaande algemene adviezen, houdt dan de adviezen van de diëtist aan.

Algemene adviezen: een eiwit- en energieverrijkte voeding

Om de inname te verhogen gelden de volgende algemene voedingsadviezen:

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets te eten en/of te drinken.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijk product (voorbeelden worden hieronder beschreven).
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten en/of te drinken.

Energie (calorieën)

Voedingsmiddelen die veel vetten en koolhydraten bevatten zijn calorierijk. Voorbeelden zijn volle melkproducten, vette kaas en vette vleeswaren, margarine en roomboter, brood, suiker en vruchtensappen.

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet om alle bouwstoffen optimaal te kunnen benutten. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust heeft, is genoeg eten erg moeilijk. Het is aan te raden om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de Medewerker Patiënten Service of de verpleegkundige. Daarnaast zijn diverse onderdelen van de hoofdmaaltijden energie- en eiwit verrijkt.

U heeft per dag dan 6 momenten waarop u iets kunt eten:

- 08:00 uur: ontbijt
- 10:00 uur: tussendoortje 1
- 12:00 uur: middagmaaltijd
- 14:00 uur: tussendoortje 2
- 17:00 uur: avondmaaltijd
- 19:00 uur: tussendoortje 3

Bij de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Het assortiment van de tussendoortjes kunt u vinden op het scherm bij de keuzebutton 'maaltijdkeuze'. Dit lekkers is wel uitdrukkelijk voor u bedoeld en helaas kunt u uw bezoek er dus niet mee verwennen!

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamcellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Probeer per dag minimaal gebruik te maken van 1,2 – 1,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht. U kunt voor uzelf uitrekenen wat u nodig heeft.

- *Rekenvoorbeeld: iemand met een gewicht van 65 kg heeft:*

$$65 \times 1,2 = 78 \text{ gram tot } 65 \times 1,5 = 98 \text{ gram eiwit nodig.}$$

U weegt kg, kg x 1,2 =, kg x 1,5 =

Per dag heeft u dus ongeveer - gram eiwitten nodig. Om uw dagelijkse eiwitinname te controleren kunt u gebruik maken van het overzicht op de volgende pagina.

Voorbeelden van producten met veel eiwitten (in het ziekenhuis) zijn: vlees, vleeswaren, ei, vis, kip en zuivelproducten zoals (eiwit verrijkte) vla en pap, melk, kwark, kaas en producten uit het snack-assortiment. Omdat het moeilijk kan zijn voldoende eiwitten binnen te krijgen zijn er naast de snacks ook eiwit verrijkte drinkvoedingen en shakes.

In de onderstaande tabel staan voedingsmiddelen met veel eiwit.

Voedingsmiddel	Grammen / ml	Grammen eiwitten
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
1 glas of schaalte melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaalte pap of vla energie/ eiwit verrijkt	150	10
1 schaalte kwark	150 ml	15
1 plak kaas	20 gram	5
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16
Ziekenhuis snack		5

Gewicht

Het is belangrijk de voedingstoestand tijdens opname in de gaten te houden. Dit gebeurt door u te wegen en er wordt (op indicatie) bijgehouden wat u eet en drinkt. Als uw gewicht achteruit gaat, is het belangrijk om dit te bespreken met uw arts, verpleegkundige of diëtist.

Drinkvoeding

Ondanks bovengenoemde adviezen kan het zijn dat het niet lukt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Dan kan het nodig zijn de voeding aan te (blijven) vullen met een drinkvoeding. Drinkvoeding is, een vloeibare, aanvullende of volledige voeding. Uw diëtist kan u helpen met de keuze welke soort en hoeveel drinkvoeding u dagelijks nodig heeft voor een volwaardige voeding.

Diëten en tussendoortjes

Indien u een dieet heeft waarin beperkingen voorkomen, zoals zoutbeperkt of glutenvrij dieet, een diabetesdieet of u heeft een allergie waarbij bepaalde producten afgeraden worden, dan is het goed even stil te staan bij de keuze van uw tussendoortje. Weet u zelf hoe u één van de tussendoortjes goed in uw voeding kunt inpassen, dan is dat geen probleem.

Voor de ziekenhuisproducten kunt u in het menu op het scherm de voedingswaarde vinden. U kunt op de "i" drukken van het gerecht/component.

2.3 Na ontslag uit het ziekenhuis

Fysiotherapie na ontslag

Misschien gaat u na ontslag uit het ziekenhuis direct door met de behandeling bij een fysiotherapeut. Uw fysiotherapeut uit het ziekenhuis regelt dan een overdracht. Maar het kan ook zijn dat u al zo goed bent hersteld dat voortzetting van de therapie op dat moment niet nodig is.

Als u na een aantal weken/maanden toch het gevoel heeft niet verder vooruit te gaan, is ons advies om met uw huisarts of behandelend specialist te bespreken, of oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut u zou kunnen helpen. Verschillende fysiotherapiepraktijken bieden 'medische fitness' of soortgelijke oefenprogramma's aan, die vooral gericht zijn op spierversterking en verbetering van de lichamelijke conditie.

Fysiotherapeuten zijn 'direct toegankelijk', dit betekent dat u zonder een verwijzing van een arts naar een fysiotherapeut zou kunnen gaan. Wij vinden het verstandiger om dit altijd eerst met uw huisarts of behandelend specialist te bespreken, omdat hij goed kan beoordelen of het starten met fysiotherapie in uw situatie wenselijk en ook verantwoord is. Bovendien kan uw huisarts u verdere informatie hierover geven en weet hij adressen van therapeuten.

Logopedie na ontslag

Als de logopedie behandeling in het ziekenhuis is afgerond, dan is er geen vervolgbehandeling logopedie na ontslag nodig. Het is echter belangrijk om te weten dat wanneer na de ziekenhuisopname de klachten weer terugkomen, u contact op kan nemen met een logopedist bij u in de buurt. Net als bij de fysiotherapeuten bestaat er ook voor de logopedisten 'directe toegankelijkheid'. Na het eerste contact met de logopedist is er wel een verwijfsbrief van de huisarts nodig.

Informeer (van te voren) ook bij uw ziektekostenverzekeraar of u de behandeling/begeleiding vergoedt krijgt!

Voeding na ontslag

Wonden laten genezen en/of aansterken kost tijd. Het kan helaas een aantal maanden duren. De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken. Daarbij is het van belang uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen.

Adviezen bij de broodmaaltijd

- Besmeer uw brood dik met roomboter of (dieet)margarine.
- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem volvette kaas en volvette vleeswaren of ter variatie een kroket, gebakken ei, vis, (huzaren-)salade, ragout bij het brood, een tosti, pannenkoek of pizza.
- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje boter) en suiker, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt, volle (vruchten-)kwark, muesli, cornflakes en voeg een scheutje ongeklopte slagroom toe.
- Drink een glas volle melk of boerenmelk. Neem ter variatie anijsmelk, chocolademelk of yoghurt drank van volle melkproducten.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.

Adviezen bij de warme maaltijd

- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Als vlees tegenstaat gebruik dan wat vaker vis, kip, vegetarische vleesvervanging of ei. Probeer eens een stukje koud vlees bijvoorbeeld rollade, ham of gehakt, dit gaat vaak beter.
- Wanneer u geen zin heeft of te moe bent om te koken, gebruik dan kant-en-klare maaltijden, een extra broodmaaltijd, maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep, bruine bonensoep) of maaltijdsalade.
- Gebruik een nagerecht (zie advies hierboven) U kunt dit ook een uur na de maaltijd nemen.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen.
- Gebruik eens noten of pinda's door een rijstmaaltijd/ pastamaaltijd/ stampot/ salade.

Adviezen voor tussendoor

- Denk eens aan een plak ontbijtkoek met dik boter, een cracker met boter en volvette kaas, een plak cake, een saucijzenbroodje, een stukje chocolade, koek of gebak.
- Ook een slaatje, een paar handjes chips of noten, een toastje met Franse kaas of vette vis, blokjes kaas of plakjes worst leveren veel energie.
- Neem eens een extra schaalje roomijs, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-)yoghurt of volle (vruchten-)kwark.
- Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee. Deze dranken leveren weinig energie maar geven wel een vol gevoel. Maak liever gebruik van dranken die wel energie leveren, zoals: volle melk, anjismelk, limonade, vruchtensappen, milkshake, yoghurt dranken of chocolademelk.

Wanneer uw wonden genezen zijn, u aangesterkt bent of uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt, raden wij u aan de richtlijn voor een goede voeding te volgen. Deze is gericht op het voorkomen van chronische ziekten, zoals obesitas, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten. Hieronder vindt u de richtlijn voor een goede voeding.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u verkrijgen bij www.voedingscentrum.nl of via (070) 306 88 88.

Richtlijn voor een goede voeding

Als basis voor een gezonde voeding heeft u per dag de volgende voedingsmiddelen nodig:

- 4–7 sneetjes brood
- 3–5 aardappelen of 3–5 opscheplepels rijst of pasta
- groentelepels groente (250 gram)
- 2 stuks fruit
- glazen melk of melkproducten (bijvoorbeeld yoghurt, karnemelk)
- 100 gram vlees, vis of kip of vleesvervanger
- 1 plakje vleeswaar
- 1 plakje kaas
- (dieet-)halvarine / (dieet-)margarine
- 1½ liter vocht (± 10 kopjes)

Begeleiding diëtist

Als uw gewicht vermindert (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per half jaar), is het raadzaam om contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.

Een diëtist kunt u vinden via:

- De receptie van Aafje op de Zorgboulevard of via de klantenservice van Aafje via (088) 823 32 33.
- MalnuCare (zij komen indien nodig bij u thuis): telefoonnummer 0800 – 6200 100 (gratis telefoonnummer) of via de website www.malnucaare.nl.
- www.dieetditdieetdat.nl 'Vind een diëtist bij jou in de buurt';
- www.detelefoongids.nl;
- Uw huisarts.

Voor informatie kan de diëtist die u verder gaat begeleiden desgewenst contact opnemen met de diëtist van het Maastad Ziekenhuis via dietetiek@maasstadziekenhuis.nl.

Vanuit het basispakket wordt 3 uur diëtetiek vergoed. De vergoeding voor de verdere dieetbehandeling kan per zorgverzekering verschillen. Voor informatie hierover adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Poliklinisch consult IC-nazorg

Hoe lang de herstelperiode na ernstige ziekte precies duurt, hangt af van verschillende factoren. Van belang zijn onder andere de aandoening en de lengte van uw opname op de IC. Of alle klachten helemaal verdwijnen is niet te voorspellen.

Het kan zijn dat u na het ontslag uit het ziekenhuis langdurig last houdt van lichamelijke en/of psychosociale (geestelijke en/of maatschappelijke) klachten. Deze klachten hebben vaak te maken met de behandeling op de IC.

De IC biedt u de mogelijkheid om 3 maanden na ontslag een afspraak te maken bij een IC-verpleegkundige nazorg. Het is namelijk gebleken dat bij veel ex-patiënten en/of familie de behoefte bestaat om op een later moment te bespreken wat er precies tijdens het verblijf op de IC gebeurd is. Hiervoor ontvangt u te zijner tijd een schriftelijk bericht.

Op deze afspraak kunt u met de verpleegkundige bespreken hoe het gaat en welke problemen en vragen er nog bestaan. Het consult is ook bedoeld om u en uw familie informatie te geven over lichamelijke en psychische problemen die kunnen optreden na een IC opname.

Zo nodig kan de verpleegkundige u advies geven waar u terecht kunt voor passende hulp. Ook een bezoek aan de afdeling behoort tot de mogelijkheden.

Voor dringende vragen kunt u altijd contact opnemen met de IC-nazorgverpleegkundige, te bereiken via (010) 291 34 74.

3. Informatie over het herstel na een opname op een Intensive Care afdeling

U bent opgenomen geweest op de Intensive Care (IC). Een opname op de IC afdeling is voor de meeste mensen en hun familieleden een ingrijpende gebeurtenis. Na het ontslag van de IC en na het ontslag uit het Maastad Ziekenhuis komt u toe aan uw verdere herstel.

Het ziektebeeld in combinatie met de noodzakelijke behandeling en medicatie die u hebt ontvangen kunnen aanleiding geven tot onverwachte en langdurig aanhoudende lichamelijke en of psychische klachten zoals zwakke conditie, onverklaarbare pijn, angst, depressie, snel geëmotioneerd zijn, stress of concentratieproblemen. Tegenwoordig wordt dan ook vaak gesproken over het **Post IC Syndroom** (afgekort: PICS). Belangrijke informatie over PICS kunt u vinden op www.fcic.nl en www.icconnect.nl. De lichamelijke en emotionele klachten kunnen het herstel flink belemmeren en de kwaliteit van uw dagelijks leven beïnvloeden. Hoe lang dit precies duurt, hangt af van vele verschillende factoren zoals de aandoening waarvoor IC behandeling nodig was en de tijdsperiode dat u op de IC opgenomen bent geweest. Het is dan ook niet mogelijk om van te voren te zeggen hoe lang het herstel duurt en of alle klachten helemaal verdwijnen. Maar de wetenschap dat deze klachten normaal zijn en onderdeel uitmaken van het herstelproces kan helpen om er beter mee om te gaan.

Ervaringen van een patiënt: 'Gevoeliger'

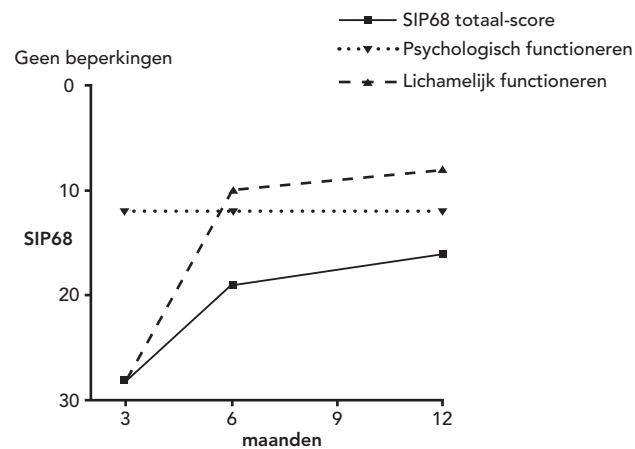
"Ik ben nog steeds gevoeliger voor prikkels. Maanden na mijn IC-opname kon ik de stress van mijn werk nog niet aan. Voor die tijd deed ik tien dingen tegelijk. Nu moet ik me op één ding focussen. Ik kan ineens best driftig zijn. Als ik iets kwijt ben of als ik me moet haasten schiet ik enorm in de stress.

De IC-opname heeft ook iets goeds gebracht. Ik heb het gevoel dat alle ballast van me afgevallen is. Ik ben dichterbij mezelf gekomen. Dat klinkt zweverig. Ik doe dingen meer met mijn hart. Ik ben emotioneler dan voorheen. En ik leef bij de dag. Ik beleef dingen bewuster. Ik geniet meer van kleine dingen..."

Wat zijn veel voorkomende problemen bij IC patiënten na het ontslag uit het ziekenhuis?

De conditie waarin patiënten naar huis gaan na een verblijf op de IC verschilt enorm. Toch zijn er algemene klachten die vaak voorkomen bij patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest. Helaas is het niet mogelijk om aan te geven hoe lang deze klachten aanhouden, maar u moet niet ongerust worden als het weken of zelfs maanden duurt om te herstellen.

De grafiek op deze pagina laat een **algemeen** verloop van het herstelproces na ontslag van de IC zien. In de eerste 6 maanden gaat het lichamelijk herstel (zie gestreepte lijn) meestal heel voorspoedig, gevolgd door een periode waarin het herstel wat minder zichtbaar is. In deze fase raken sommige mensen gefrustreerd omdat het minder snel vooruitgaat dan verwacht (zie gestippelde lijn). De ononderbroken lijn geeft de totale functionele status in de tijd weer, gemeten bij patiënten met behulp van een vragenlijst, de zogenaamde *SIP 68-vragenlijst* (= *Sickness Impact Profile*, hoe hoger de score hoe meer beperkingen).



Bron: Van der Schaaf et al. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 2009

In dit hoofdstuk zijn de meest voorkomende klachten bij IC patiënten en enkele adviezen beschreven. Het geeft patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest en hun naasten, inzicht in de verschillende processen die kunnen spelen tijdens hun herstel. Hierdoor kunnen patiënten zelf beter inschatten wat ze over het algemeen kunnen verwachten tijdens hun herstel en voor welke problemen zij verder advies of behandeling wensen.

Advies: Laat belangrijke anderen en naasten ook deze informatie lezen. Het kan hun net zo veel inzicht geven als u, wat wederom helpt om uw persoonlijke situatie beter te begrijpen.

Lichamelijke klachten

- De meest voorkomende lichamelijke problemen van IC patiënten na het ontslag uit het ziekenhuis zijn zwakte en vermoeidheid. Hierdoor kunnen de geringste activiteiten veel inspanning kosten.
- Daarnaast kunnen IC patiënten een gevoel van zwakte en onmacht ervaren wanneer ze naar huis gaan en worden geconfronteerd met hoe moeizaam alles gaat ten opzichte van de periode voor de IC opname.
- Vaak zijn er problemen met het lopen, wat door verschillende factoren beïnvloed kan worden, zoals verminderde spierkracht, conditie, evenwicht, pijn of gewrichtsstijfheid.
- Over het algemeen duurt het drie tot zes maanden tot alledaagse activiteiten weer normaal kunnen worden uitgevoerd, maar in sommige gevallen kan dit ook een jaar of nog langer duren.
- Soms heeft men nog moeite met het kauwen of slikken waarbij vermoeidheid ook een rol kan spelen. Hiervoor zou dan logopedische begeleiding ingezet kunnen worden.

Voeding bij ziekte

Ziekte en/of de behandeling van ziekte kunnen de eetlust en de smaak beïnvloeden. Dit kan de voedselinname moeilijker maken. Ook slik- en of kauwproblemen kunnen dit veroorzaken. Maar ook pijn en angst kunnen een rol spelen, evenals diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen.

Deze veranderingen zijn meestal tijdelijk en normaliseren binnen enkele weken. Waarbij begeleiding soms gewenst is, zeker bij kauw- en of slikproblemen. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom iemand slikproblemen heeft en/of onvoldoende eten en drinken binnen krijgt. Hierbij kan de ziekte een rol spelen maar ook onvoldoende lichaamsbeweging.

Om de spiermassa zoveel mogelijk te behouden is het wenselijk, voldoende te eten en elke dag te bewegen voor zover de situatie dit toelaat. Het is raadzaam om voeding met voldoende eiwitrijke bestanddelen te eten en het lichaamsgewicht stabiel te houden. Hierdoor draagt u bij aan het behoud van spiermassa, conditie en het herstel van wonden.

Patiënten die problemen ondervinden met eten, kunnen worden doorverwezen naar de diëtist en/of logopedist voor meer specifieke adviezen.

Ervaringen van een patiënt: 'Wie ben ik?'

"Ik leef steeds meer in het hier en nu. Dat lukt me iedere dag, maar niet de hele dag door. Met de dag weet ik dit beter vast te houden. Ik heb veel energie nodig gehad om weer te herstellen. Ik ben na de IC-periode met een zoektocht naar mezelf begonnen: wie ben ik? Waar sta ik voor? Ik was doodmoe, maar het is me gelukt! En mijn tocht is nog steeds niet afgelopen..."

Veranderingen in de stemming

Veel patiënten klagen over wisselende stemmingen: de ene dag opgewekt, de volgende dag erg 'down'. Dit is een normale reactie op ernstige of langdurige ziekte en vermindert na verloop van tijd. Het feit dat het herstel lang kan duren en het soms lijkt dat het nooit meer wordt als voor de IC opname kan ontmoedigend werken en depressiviteit veroorzaken. Ook de dagelijkse schommelingen in fysieke kracht en belastbaarheid kunnen zeer frustrerend zijn.

Het is belangrijk om realistisch te kijken naar wat iemand op een bepaald moment (aan) kan en wat al bereikt is in het herstelproces. Kleine, haalbare doelen opstellen helpt om het vertrouwen in het eigen kunnen weer op te bouwen. De (huis)arts of een fysiotherapeut kan advies geven over wat redelijkerwijs kan worden verwacht. Daarnaast is het belangrijk om familie en vrienden te betrekken bij het herstelproces en het vaststellen van de doelen, omdat zij vaak goed in staat zijn om de voortgang te bewaken, te helpen daar waar nodig is en op de juiste momenten aan te moedigen.

Stress

De periode van herstel na een levensbedreigende ziekte kan zeer stressvol zijn. Stress of spanning zijn natuurlijke reacties van het lichaam op veranderde omstandigheden zoals een ziekenhuisopname. Een mens kan ingrijpende situaties meemaken en veel stress ervaren. *Dit hoeft niet per definitie ook een trauma te worden.*

Bij sommige patiënten kunnen ernstige symptomen van stress optreden. Dit staat bekend als post-traumatische stress stoornis (PTSS). Net als een snelle medische zorg is het van belang om al vroeg stil te staan bij de geestelijke impact van een ingrijpende gebeurtenis. Begeleiding door een psycholoog of psychiater is dan van grote waarde. PTSS komt vaak voor na een traumatische gebeurtenis, zoals een ongeval of een levensbedreigende ziekte, en is opgebouwd uit verschillende symptomen:

- Verontrustende gedachten of herinneringen aan de gebeurtenis, bijvoorbeeld flashbacks of nachtmerries. Bij patiënten die herstellen van een levensbedreigende ziekte kunnen deze herinneringen waanvoorstellingen zijn zoals hallucinaties of gedachten dat mensen probeerden ze kwaad te doen terwijl ze op de IC waren opgenomen.
- Het vermijden van herinneringen aan de traumatische gebeurtenis, zoals het niet terug willen gaan naar het ziekenhuis voor poliklinische afspraken. Het niet willen praten over de IC periode of het niet kunnen kijken naar medische programma's op televisie.
- Moeite hebben met concentreren, een rusteloos gevoel, gespannen zijn.
- Schrikken van iets onverwachts en moeilijk in slaap kunnen komen of niet kunnen doorslapen.

In de eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis is het normaal dat patiënten een aantal van deze symptomen hebben, maar daarna moet blijken of de ingrijpende gebeurtenis goed verwerkt kan worden of dat er daadwerkelijk sprake is van PTSS.

Het advies is om gevoelens onder ogen te zien. Om in gedachten weer terug te gaan naar de IC. Of nog beter: om echt een keer terug te gaan naar de IC. Als iemand het herbeleeft, kunnen alle gevoelens en lichamelijke reacties uitdoven.

Wat was er aan de hand? Wat zag u? Wat deed u? Wie deed wat? En het belangrijkste: wat voor gevoelens had u toen? De onverwerkte gevoelens maken dat iemand last kan krijgen van angsten en stress. Als het vermoeden bestaat dat een patiënt lijdt aan PTSS kan hij/zij via de huisarts worden doorverwezen naar de psycholoog of psychiater voor advies, beoordeling van de symptomen en eventuele behandeling. Uw behandelend arts kan u zo nodig een verwijzing geven naar de afdeling Medische Psychologie van het Maastricht Ziekenhuis. Hier kunt u zowel klinisch als poliklinisch een behandeling krijgen.

Ervaringen van een patiënt: 'Vervreemdend'

"Ik heb er last van dat ik op de IC helemaal niet bij bewustzijn ben geweest. Dat is toch een soort blinde vlek. Ik heb geen enkele reële herinnering aan die drie weken. Ik heb wel beelden bij mijn IC-tijd, maar dat zijn vooral waanbeelden uit dromen. Het is heel vervreemdend dat mensen om mij heen wel van alles kunnen vertellen over die periode. Ik ben ook veel herinneringen kwijtgeraakt aan de weken ervoor. Aan de hand van verstuurde e-mails, verrichte pinbetalingen en sms'jes die ik volgens de telefoonnota's heb verstuurd ben ik nagegaan wat ik toen heb gedaan en hoe ik me voelde. Ik wil het beeld van voor en na mijn IC-opname weer aan elkaar lijmen. Dan heb je weer een ononderbroken levensverhaal."

Slapen

Het kan voorkomen dat het slaappatroon is veranderd na een opname op de IC. Sommige patiënten kunnen moeite hebben om in slaap te vallen of ze worden af en toe wakker tijdens de nacht. Een goed advies is om elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en 's ochtends op een vast tijdstip weer op te staan, zelfs als men niet goed geslapen heeft tijdens de nacht. Een vast schema helpt om de normale routine en slaappatroon terug te vinden.

Sommige patiënten hebben last van nachtmerries, tijdens of na het IC verblijf. Hoewel deze dromen op het moment zeer levendig en beangstigend kunnen zijn, zijn ze na een aantal dagen of weken meestal minder heftig. Het kan nuttig zijn om de dromen of nachtmerries te bespreken met familieleden en vrienden, omdat het kan helpen de betekenis ervan uit te leggen en de eigen gemoedstoestand te verduidelijken.

Ervaringen van een patiënt: 'Rare dromen'

"Ik weet nog dat ik op een herberg was. Alles was grijs en grijs. Er waren veel vrouwen met volle borsten. Iedereen was aan het eten en drinken. Ik zat in een stoel, maar zat vast. Ik wilde naar de uitgang maar dat lukte niet, ik zat vastgebonden in de stoel. Ik zag een uitgang en daar wilde ik heen. Omdat ik vast zat lukte me het maar niet om naar de uitgang te gaan. Achteraf denk ik dat ik op dat moment 'het licht zag', dat ik op het randje zat van leven of doodgaan."

"Ik heb ruim drie weken liggen slapen op de IC-afdeling. Uit die gehele periode herinner ik me wel vijftig verschillende 'dromen'. Ik maakte de meest absurde dingen mee. Ik heb mijn eigen uitvaart bijgewoond. Ik verhuisde steeds van de ene IC-afdeling naar de andere. En elke keer stonden mijn ouders weer naast mijn bed. Ik dacht: hoe hebben ze me weer kunnen vinden? En er was een klok met grote wijzers die rechtsom draaiden en kleine wijzers linksom. Dat is verwarrend hoor."

Veranderingen in het uiterlijk en stem

Veranderingen in het uiterlijk kunnen optreden als gevolg van het ziek zijn, maar deze veranderingen zijn meestal tijdelijk. Patiënten kunnen bijvoorbeeld haaruitval hebben of merken dat de kwaliteit van hun haar verminderd is. Ook kan de structuur van de huid veranderd zijn of kunnen er littekens zijn die als lelijk worden ervaren. Littekens vervagen en als de huid weer normaal is ook minder duidelijk zichtbaar zijn.

Als gevolg van zwakte, intubatie, ziekte of operaties kunnen er problemen optreden met de stem. Soms is de stem geheel weg, soms hees of verzwakt. Vaak zijn deze problemen van voorbijgaande aard en wanneer er verder geen sprake is van letsel aan de stembanden, dan wordt de stem in de loop der tijd weer normaal. Indien problemen met de stem aanwezig blijven, kan een logopedist aangevraagd worden.

Patiënten ervaren de herstelfase vaak als meest stressvolle periode van hun kritieke ziekte, omdat ze ineens beseffen hoe ziek ze eigenlijk zijn geweest. Vaak is hun nood een weerspiegeling van de stress die de familie en vrienden hebben beleefd toen de patiënt nog opgenomen was op de IC en er veel onzekerheid was over de toekomst. Praten over wat er is gebeurd en het delen van de zorgen helpt om samen aan het herstel te werken.

Familie en naasten

De partner en familie hebben na de IC-opname vaak iets van: 'Hij is er goed doorgekomen. Hij was in levensgevaar, maar nu is hij weer thuis.' Maar de patiënt heeft vaak weinig meegekregen van de IC-periode en voelt zich naderhand helemaal niet de oude. Het gaat nogal eens wringen tussen de ex-patiënt en de naasten.

Naasten zeggen: 'Waarom word je niet iets actiever?' Maar de ex-IC patiënt voelt zich nog niet goed. Dat kan conflicten geven. Het komt ook geregeld voor dat naasten veel te veel meegaan in het vermijdingsgedrag van de patiënt: men wordt heel zorgzaam en (over)bezorgd, maar daar help je

iemand niet mee. Integendeel: hierdoor worden dingen uit handen genomen die de patiënt wel zelfstandig zou kunnen doen en die juist belangrijk zijn voor het herstel. Maar het is vaak heel moeilijk om te zeggen: 'Ik help je niet, probeer het eerst zelf een keer.'

Tijdens de herstelperiode kunnen patiënten tegen verschillende dingen aanlopen die de relatie met de partner mogelijk verstoren of veranderen. Soms zijn patiënten zo druk bezig met zichzelf en hun herstel dat ze minder genegenheid voor hun partners, familie en vrienden kunnen tonen. Ook kan ziekte de seksuele verlangens van de patiënt beïnvloeden of is men bezorgd dat seks schadelijk zou kunnen zijn na een ernstige ziekte. Dit is zelden het geval, maar net als bij andere vormen van lichamelijke inspanning is het belangrijk dat men zich er comfortabel bij voelt.

Patiënten en hun partners zijn meestal in staat om de normale relatie weer op te bouwen, maar men moet zich ervan bewust zijn dat dit enige tijd kan duren en wat geduld vraagt.

Als patiënten moeite hebben om hun emoties het hoofd te bieden kunnen zij advies vragen aan de huisarts. Ook is het mogelijk om steun voor familieleden te organiseren als daar behoefte aan is. Een psycholoog of maatschappelijk werker van het Maastricht Ziekenhuis kan vaak beter verhelderen wat er speelt en goede ondersteuning bieden.

Ervaringen van een patiënt: 'De oude worden'

"Het was mijn doel dat ik na mijn IC-opname weer de oude wilde worden. Dat was een hele opgave. Tijdens mijn revalidatie zei men: 'de meeste cliënten zouden al tevreden zijn met wat er nu is bereikt! U maakt het zich wel heel moeilijk.' Gelukkig heb ik vastgehouden aan mijn doel. Dat heeft er namelijk voor gezorgd dat ik nu vol in mijn kracht sta. Om mijn doelen te bereiken heb ik hindernissen genomen. Het is eigenlijk een kwestie van vallen en opstaan. Je valt, krabbelt weer op en gaat verder met je leven. Mijn sterke drang om vooruit te willen heeft ervoor gezorgd dat ik nu ben wie ik ben. Het is goed om jezelf doelen te stellen, maar je moet wel goed aanvoelen wat je wel en niet aankunt. Moet ik een pas op de plaats maken? Mijn doelen bijstellen? Stel jezelf deze vragen en wees dan eerlijk naar jezelf!"

4. Weekprogramma na ontslag uit het ziekenhuis

4.1 Gebruiksaanwijzing weekprogramma voor thuis

- Elke week is opgesteld voor een bepaalde week in uw herstelproces na ontslag uit het ziekenhuis en wordt gemarkeerd door een weeknummer.
- Het weekprogramma bestaat uit een activiteitendagboek en een oefenschema (lichamelijke oefeningen, ontspanningsoefeningen en concentratieoefeningen).

Elke week probeert u het volgende:

1. Aan het begin van de week vult u het activiteitschema in om (achteraf) vast te kunnen stellen welke vooruitgang u geboekt hebt. De zwaarte van de activiteiten en de daarbij optredende vermoeidheid worden aangegeven met behulp van de zogenaamde Borgschaal.

BORGSCHAAL		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Uitleg gebruik Borgschaal

Met de Borgschaal kunt u de zwaarte van lichamelijke inspanning en de mate van vermoeidheid schatten aan de hand van een score op een schaal van 6 tot 20. Score 6 staat voor 'geen enkele inspanning' (= rust) en 20 betekent 'maximale inspanning'. De schaal geeft bij de oneven scores een korte omschrijving van de intensiteit. Het is de bedoeling om bij het gebruik van de Borgschaal de gevoelens die u bij een inspanning ervaart zo eerlijk mogelijk te omschrijven.

Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen ervan vinden.

2. Doe elke dag de oefeningen uit het oefenprogramma; u kunt de oefensessies ook splitsen in één sessie in de ochtend en één sessie in de namiddag of avond.
3. Doe ook de concentratie- en ontspanningsoefeningen als u daar behoefte aan heeft en volg de instructies.

4.2 Oefenschema

Elke oefensessie bestaat uit 5 onderdelen met elk 2-4 oefeningen:

1. Warming-up
2. Spierkrachtoefeningen voor de armen
3. Spierkrachtoefeningen voor de benen
4. (Rek-)oefeningen voor rug en gewrichten
5. Oefeningen voor hart en longen (conditie)

Spierkrachtoefeningen

- De spierkrachtoefeningen starten met 10-15 herhalingen. Met elke week worden de oefeningen iets zwaarder (meer herhalingen, langere afstanden lopen, etc.). Ga pas over naar de volgende week, als u 15 keer een beweging achter elkaar kunt maken!
- Om de zwaarte van activiteiten te meten, wordt gebruik gemaakt van de Borgschaal. De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.
- Als de oefeningen voor u te zwaar zijn (ervaren mate van inspanning: 14 op de Borgschaal), kunt u (korte) pauzes inlassen tussen de verschillende oefeningen of u herhaalt de oefeningen van een week daarvoor.

- Als de oefeningen te licht zijn (ervaren mate van inspanning: 10 op de Borgschaal) volg dan het oefenschema van week 4 t/m 6.
- Over het algemeen geldt dat u tijdens de oefeningen altijd moet kunnen blijven praten! Dan bent u echt aan het trainen, maar raakt u niet helemaal uitgeput.
- **Belangrijk: Tijdens het oefenen moet u goed naar u lichaam "luisteren". Het is niet de bedoeling dat u door de oefeningen uitgeput raakt of pijn krijgt. Twijfelt u of een oefening voor u goed is, dan slaat u deze oefening (voorlopig) over.**

Ontspanningsoefeningen

Als u zich gespannen voelt, kan dit uw herstelproces in de weg zitten. Door middel van een aantal oefeningen kunt u leren uzelf te ontspannen. De oefeningen kosten weinig tijd. Wel is het van belang om ze regelmatig (lieft dagelijks) uit te voeren; spreek hiervoor met uzelf een vast tijdstip af. U merkt dat, wanneer u eenmaal in staat bent zich lichamelijk te ontspannen, vanzelf ook uw gedachten tot rust komen. Als u in behandeling bij een fysiotherapeut bent kunt u ook hem/haar vragen, om samen met u een aantal ontspanningsoefeningen door te nemen.



In de eerste drie weken van het weekprogramma wordt een aantal oefeningen beschreven, die u vervolgens ook in de daaropvolgende weken kunt doen. Grofweg gaat het om drie soorten ontspanningsoefeningen:

- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Spierontspanningsoefeningen

Aandachtspunten bij de uitvoering van de ontspanningsoefeningen

- Trek gemakkelijke, niet-knellende kleren aan.
- Zoek een comfortabele plek om te liggen waar u niet koud wordt. Bijvoorbeeld op bed of op de bank of op een yoga matje met een fleecedeken over u heen
- Zorg ervoor dat u gemakkelijk ligt. Alle lichaamsdelen moeten voldoende ondersteund worden. Leg bijvoorbeeld een kussen onder uw hoofd en een opgerolde handdoek onder uw knieën.
- Zorg dat u niet gestoord wordt door huisgenoten en zet uw telefoon uit.
- Iedere stap begint dat u het in gedachten doet, voordat u uw spieren daadwerkelijk aanspant. Merk daarbij op wat de gedachte aan spanning alleen al in uw gedachten, gevoelens en lichaam teweegbrengt.
- Span vervolgens tijdens iedere stap in deze ontspanningsoefening uw spieren aan. U hoeft de spieren niet tot het uiterste te spannen; een lichte tot matige spanning is voldoende. Span de spieren ook niet te plotseling; voer de spanning langzaam op.
- Ontspan uw spieren langzaam en voel hoe de spanning wegstroomt. Hoe meer u uw spieren ontspant hoe zwaarder en prettiger ze voelen.
- Houd uw aandacht bij de wisselende sensaties van spanning en ontspanning.
- Het is niet de bedoeling dat u in slaap valt, maar als dat toch gebeurd is het niet erg.
- Denk, ook bij de ontspanningsoefening en de spierontspanningsoefening, aan de ademhaling.
- Door de oefeningen vaak te doen, ontspant u op den duur steeds gemakkelijker.

Concentratieoefeningen

Uit ervaring weten we dat veel patiënten na ontslag van de IC moeite hebben om zich te concentreren en/of dingen te onthouden. Uw hersenen zijn, net als uw lichaam, wat 'ontwend' geraakt om de hele dag te functioneren en moeten weer getraind worden om adequaat te kunnen werken. De concentratieoefeningen aan het einde van elke oefenweek kunnen u helpen om dit probleem aan te pakken. Het zijn maar voorbeelden en u kunt uiteraard ook zelf op zoek gaan naar concentratieoefeningen die bij u passen. Internet biedt vele mogelijkheden, maar ook regelmatig lezen is een goede manier om uw concentratie en geheugen te trainen.



Ervaringen van een patiënt: 'Uiterst verzwakt'

"Toen ik uit het ziekenhuis thuis kwam, was ik enorm verzwakt. Ik kon moeilijk lopen en was ontzettend gauw moe. Ik herinner me dat fietsen beter ging dan lopen. Het duurde een maand voor ik weer gedeeltelijk aan het werk kon. Het duurde wel drie maanden voordat ik me echt weer een beetje goed voelde. Je krijgt ook geestelijk een klap. Ik ben normaal gesproken nooit depressief, maar na mijn hartoperatie had ik helemaal nergens zin in. Ik vond niks leuk. Ik was diep somber. Ik vond alles wat ik deed waardeloos. Ik deed niets meer goed genoeg naar mijn idee. Dat was vreselijk. Ik ben daarvan afgekomen, omdat mijn vrouw me aan het werk heeft gezet. Ik deed het rustig aan, maar daar knapte ik wel enorm van op".

In de bijlagen vindt u de activiteitschema's voor iedere week en de oefeningen die daar bij horen.

5. Hoe nu verder?

Na 6 weken eindigt het oefenprogramma in dit revalidatieboek. Uw herstel gaat nog een tijd door. Probeer actief te blijven en met de oefeningen door te gaan, om dit optimaal te laten verlopen.

Als u hartpatiënt bent, kunt u eventueel deelnemen aan een poliklinisch hartrevalidatieprogramma. Als longpatiënt komt u wellicht in aanmerking voor poliklinische longrevalidatie en voor patiënten die kanker hebben (gehad) bestaan revalidatieprogramma's als "Herstel & Balans" (www.herstelenbalans.nl).

Als u niet tot een van deze diagnosegroepen behoort en u 3 maanden na ontslag uit het ziekenhuis het gevoel hebt niet verder vooruit te gaan, is ons advies om onder begeleiding van een fysiotherapeut verder te gaan trainen. Verschillende praktijken bieden 'fysio- fitness' of soortgelijke oefenprogramma's aan, die vooral gericht zijn op verdere spierversterking en verbetering van de lichamelijke conditie. Wij raden u aan om hiervoor eerst nog een keer hoofdstuk 2 van dit boek te lezen bij "Na ontslag uit het ziekenhuis".

Uw huisarts kan u verder informeren over praktijken in uw buurt die dergelijke programma's aanbieden. U kunt ook de website www.defysiotherapeut.nl raadplegen. Informeer ook bij uw ziektekostenverzekeraar of u dergelijke behandeling/begeleiding vergoedt krijgt!

6. Aanvullende informatie

Websites

- www.ziekenhuis.nl
- www.intensivestartpagina.nl
- www.openliggen.nl
- www.sepsis-en-daarna.nl
- www.wmo.nl
- www.icudelirium.org
- www.icusteps.org
- www.myicucare.org

Boek

Septische shock, Idelette Nutma



Folders & overige informatie

- www.icusteps.org/assets/files/booklet/languages/dutch.pdf
- www.medischcontact.artsennet.nl/archief-6/tijdschriftartikel/98735/de-icpatient-behoeft-nazorg.htm
- www.rkk.nl/kruispunt/archief/2012/detail_objectID740540.html

Slotwoord

Wij zouden het op prijs stellen als u uw mening over dit boek aan ons door wilt geven. Graag horen wij uw op- en/of aanmerkingen of mogelijk heeft u nog informatie gemist in het boek, dit kunt u doorgeven via dit emailadres: nazorgic@maasstadziekenhuis.nl.

Wij wensen u veel succes bij uw verdere herstel!

BIJLAGEN - WEEKPROGRAMMA'S

Weekprogramma 1 - Datum: _____

STAP 1 – Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt.

De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

STAP 2 – Doe de warming-up oefeningen

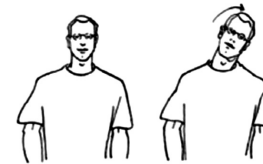
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staand achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.

STAP 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.



Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 10-15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Herhaal dit vervolgens met de linkerarm.

2.



Zittend op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 10-15 keer naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

STAP 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.



Staand achter een stoel.

Sta met de voeten iets uit elkaar. Buig 10-15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

2.



Zittend op een stoel.

Strek 10-15 keer de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

3.



Staand achter een stoel.

Breng 10-15 keer per been om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil. Til vervolgens 10-15 keer per been uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

STAP 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.

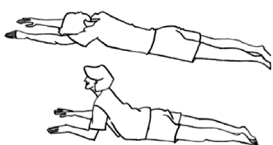


Zittend op een stoel met de benen gestrekt.

Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit.

Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.

STAP 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

Maak een wandeling 5-10 minuten buitenshuis op een vlak terrein. Begin op dag 1 bijvoorbeeld met 5 minuten en breid dit gedurende de week uit naar 10 minuten. U mag de inspanning wel voelen (wat kortademig worden, niet meer aaneengesloten kunnen praten tijdens het lopen, gevoel van zware benen na het lopen) maar u moet niet uitgeput raken. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien 5 minuten lopen te zwaar aanvoelt ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).

Indien het te licht aanvoelt loop dan wat steviger door of probeer 10 minuten aan een stuk te lopen.

STAP 7 – Doe de ontspanningsoefening**Ademhalingsoefening**

Om te kunnen ontspannen is een juiste manier van ademen noodzakelijk. De beste manier is de buikademhaling. Oefen deze dagelijks, liefst meerdere malen per dag. Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.



1. Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen.

Sluit uw ogen.

2. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.

3. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat bollier.

4. Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.

5. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).

6. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.

7. Na de uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer inademen (zie punt 4).

8. Herhaal de oefening enige keren.

STAP 8 – Doe de concentratieoefening

U kunt uw geheugen en concentratie trainen door elke dag een foto uit de krant uit te zoeken en deze een aantal minuten goed te bekijken. Leg de krant vervolgens weg en schrijf op wat u allemaal hebt gezien. Controleer uw bevindingen met de foto en kijk vooral naar wat u bent vergeten. Probeer iedere dag meer te onthouden. Zoek foto's uit waar veel op staat.

Weekprogramma 2 - Datum: _____**STAP 1 – Vul het activiteitschema (dagboek) in**

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt.

De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

STAP 2 – Doe de warming-up oefeningen

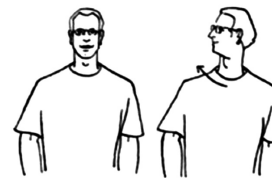
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Draai uw hoofd rustig naar rechts, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staand achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.

STAP 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.



Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 10-15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Herhaal dit vervolgens met de linkerarm.

Herhaal 2 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 2 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 10-15 keer naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 2 keer.

STAP 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.



Staand achter een stoel.

Sta met de voeten iets uit elkaar. Buig 10-15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 2 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Strek 10-15 keer de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 2 keer per been.

3.



Staand achter een stoel.

Breng 10-15 keer per been om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil. Til vervolgens 10-15 keer per been uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 2 keer per been.

STAP 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.

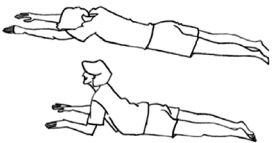


Zittend op een stoel met de benen gestrekt.

Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit.

Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer

Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.

STAP 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)



Ga verder waar u in week 1 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 10-15 minuten. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).

Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.

STAP 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal kort de ademhalingsoefening uit week 1.

Progressieve relaxatie en spierontspanning

Progressieve Relaxatie of Spierontspanning is een ontspanningsoefening, ontwikkeld door de psycholoog Jacobson. Tijdens deze ontspanningsoefening spant u eerst uw spieren aan, waarna u ze weer ontspant en geniet. U creëert hiermee een zwaar gevoel in uw spieren waardoor ze zich ontspannen.

Wij raden u aan om de spierontspanningsoefening "Ontspanning via Aanspannen en Ontspannen" van Ton Mensink te downloaden via onderstaande link. De totale oefening duurt ongeveer 15 minuten.

Spierontspanningsoefeningen downloaden als MP3:

<http://in-balans-met-onrust.blogspot.nl/2012/01/progressieve-spierontspanning-jacobson.html>

STAP 8 – Doe de concentratieoefening

Teken een voorwerp wat u elke dag gebruikt (zonder ernaar te kijken!) Het kan van alles zijn: uw horloge, uw tandenborstel, bestek, een eurobiljet, het bosje bloemen wat op de tafel staat. Controleer het hierna. Deze oefening leert u beter waarnemen.

Weekprogramma 3 - Datum: _____

STAP 1 – Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt.

De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

STAP 2 – Doe de warming-up oefeningen

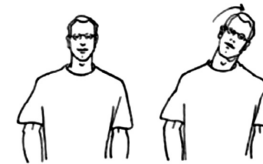
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staand achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 2x 1 minuut.

STAP 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.



Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Herhaal dit vervolgens met de linkerarm.

Herhaal 3 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 3 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 3 keer.

STAP 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.



Staand achter een stoel.

Sta met de voeten iets uit elkaar. Buig 15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 3 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Strek 15 keer de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 3 keer per been.

3.



Staand achter een stoel.

- Breng 15 keer per been om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.
- Til vervolgens 15 keer per been uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 3 keer per been.

STAP 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.

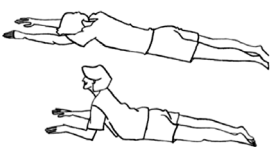


Zittend op een stoel met de benen gestrekt.

Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit.

Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.

STAP 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

Ga verder met waar u in week 2 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 15-20 minuten. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).

Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.

STAP 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal kort de ademhalingsoefening uit week 1.

Spierontspanningsoefening in zittende positie

Behalve de ontspanningsoefeningen uit week 2 kunt u soortgelijke oefeningen ook in een zittende houding doen. Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat het genoemde aantal seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).



- Begin met uw rechterbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan geleidelijk los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
- Richt de aandacht vervolgens op uw linkerbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerbeen, zoals u dat zoeven met uw rechterbeen hebt gedaan (2x). Voelt u een verschil tussen uw rechter- en linkerbeen?
- Concentreer u nu op uw rechterarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand, arm en schouder goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw rechterarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren geleidelijk los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
- Richt de aandacht vervolgens op uw linkerarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerarm, zoals u dat zoeven met uw rechterarm hebt gedaan (2x). Hoe voelen de spieren van beide armen nu aan – is er een verschil?

STAP 8 – Doe de concentratieoefening

Tel van 100 terug naar 1. Of neem een willekeurig getal en trek er steeds 7 van af.

Weekprogramma 4 - Datum: _____

STAP 1 – Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt.

De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

STAP 2 – Doe de warming-up oefeningen

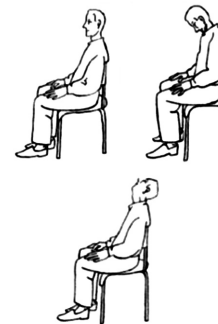
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Buig uw hoofd naar voren, en doe de kin op de borst. Uw rug moet recht blijven. Daarna uw hoofd voorzichtig achterover buigen, kijk naar het plafond.

Let op: als u duizelig wordt, moet u deze oefening niet meer doen!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staan bij een stoel of muur.

Loop op de plaats gedurende 3x 1 minuut (tussendoor ½ minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

STAP 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.



Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (½ liter) in uw rechterhand en buig uw arm 10-15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

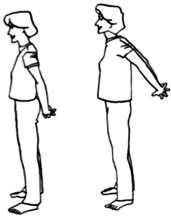
Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!

2.



Ga staan en verstrengel uw vingers in elkaar. Strek de armen naar voren, zodat uw handpalmen naar voren wijzen. Duw uw handpalmen vervolgens van u af, houd 3 tellen vast, schouders laag, en ontspan.

Herhaal 5 keer.



Verstrengel uw vingers achter uw rug in elkaar. Duw uw armen naar achteren, houd 3 tellen vast, en laat ze weer zakken.

Herhaal 5 keer.

3.



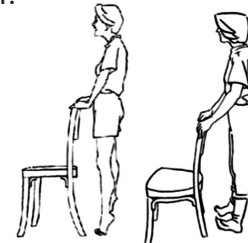
Zittend op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (½ liter) gevuld met water en beweeg de armen 10-15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!

STAP 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.



Staand achter een stoel.

Ga keer op uw tenen staan, houd 3 tellen vast en zet de hielen weer op de grond. Trek daarna uw beide voorvoeten op en blijf 3 tellen op uw hakken staan. Houd uw heupen gestrekt.

Herhaal 10-15 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 10-15 keer per been.

3.



Staand achter een stoel.

Hef uw linker been 10-15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.

STAP 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.



Rugligging op bed met de knieën gebogen.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.



Herhaal 10-15 keer.

U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.

2.

Rugligging op bed.



Trek met uw handen de knie van het ene been zo veel mogelijk naar de borst en houd tegelijk het andere been volkomen plat op bed. Houd 5 tellen vast en wissel af met het andere been.

Herhaal 5 keer per been.

STAP 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

Ga verder met waar u in week 3 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 20-30 minuten.

Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).

Indien het te licht aanvoelt, probeer iets sneller te lopen.

STAP 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.

STAP 8 – Doe de concentratieoefening

Concentreert u zich op een voorwerp, het maakt niet uit wat het is. Het kan een deur zijn of een pen. Doe dit voor de duur van een minuut. Zet een streepje op een papier voor elk moment dat u afdwaalt.

Neem elke dag een ander voorwerp. Voer de tijd voor de concentratie elke keer een beetje op.

Kies bij voorkeur voor saaie voorwerpen. Hoe saaier het voorwerp, hoe lastiger de concentratie.

Weekprogramma 5 - Datum: _____

STAP 1 – Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt.

De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

STAP 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.



Staand rechtop.

Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.

Herhaal 10 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 10 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staand bij een stoel of muur.

Loop op de plaats gedurende 3x 1 minuut (tussendoor 1/2 minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

STAP 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.

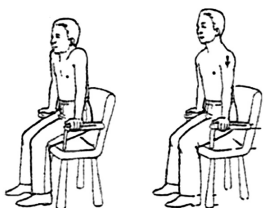


Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (½ liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!

2.



Zittend op een stoel met armleuningen.

Plaats uw beide handen op de armleuningen en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.

Herhaal 10-15 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (½ liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!

Herhaal 2 keer.

STAP 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.



Zittend op een stoel.

Strek 15 keer de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 2 keer.

2.



Staand achter een stoel.

Hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.

Herhaal 2 keer.

3.



Rugligging met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til uw billen zo hoog mogelijk van de grond. Houd 3 tellen vast en leg weer neer.

Herhaal 10-15 keer.

STAP 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.



Rugligging op bed met de knieën gebogen.

Til 15 keer het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.



Herhaal 2 keer.

U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.

2.



Ga 'zitten' op handen en knieën.

Uw rug is recht. Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens uw rug hol en til daarbij uw hoofd op. Overdrijf dit niet!



Maak uw rug weer recht. Begin de beweging onderaan bij uw stuitje en voer de bewegingen rustig uit.



Herhaal 10-15 keer.

STAP 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen, bij voorkeur op oneffen terrein (bijvoorbeeld in het bos, over een grasveld, door het zand).
Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal.

Indien het te zwaar wordt ga wat rustiger lopen of neem af en toe een korte pauze (maximaal 1 minuut).

Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.

STAP 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.

STAP 8 – Doe de concentratieoefening

Deze oefening doet u met zijn tweeën.

Laat iemand een woord zeggen en spel het woord achterstevoren. Het vereist veel concentratie. Verzin steeds langere en/of moeilijkere woorden.

Weekprogramma 6 - Datum: _____

STAP 1 – Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

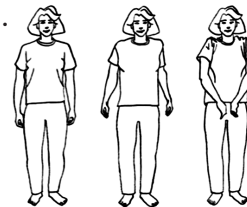
Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt.

De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

STAP 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.

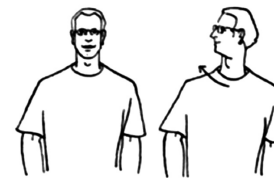


Staand rechtop.

Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.

Herhaal 10 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Draai uw hoofd rustig naar rechts, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staand bij een stoel of muur.

Loop op de plaats gedurende 3x 1 minuut (tussendoor ½ minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

STAP 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.



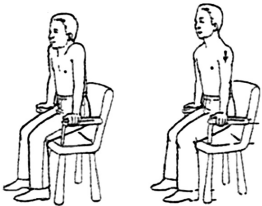
Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (½ liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!

Herhaal 3 keer.

2.



Zittend op een stoel met armleuningen.

Plaats uw beide handen op de armleuningen en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.

Herhaal 2 series van 15 keer.

3.



Zittend op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (½ liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!

Herhaal 3 keer.

STAP 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.



Zittend op een stoel.

Strek 15 keer de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 3 keer.

2.



Staand achter een stoel.

Hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.

Herhaal 3 keer.

3.



Rugligging met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til uw billen zo hoog mogelijk van de grond. Houd 3 tellen vast en leg weer neer.

Herhaal 2 series van 15 keer.

STAP 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.



Rugligging op bed met de knieën gebogen.

Til 15 keer het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.



Herhaal 3 keer.

U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.

2.



Rugligging, uw knieën opgetrokken maar uw voeten op de ondergrond, tegen elkaar aan.

Uw armen liggen gespreid op de ondergrond.



Houd uw knieën goed bij elkaar en draai ze naar rechts. Draai tegelijk met uw hoofd naar links. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Uw onderrug probeert u hierbij als eerste naar de grond te duwen, dan volgen uw bovenbenen en knieën. Doe dit ook de andere kant op.



Herhaal 10 keer.

STAP 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

Ga dagelijks 30 minuten buiten wandelen (in het bos, in een park, in de duinen). Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal.

Ga even rust nemen als het te zwaar wordt of loop wat steviger door als u dit aankunt.

Geniet vooral van de omgeving en de frisse lucht en zet het verstand even 'op nul'.

STAP 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.

STAP 8 – Doe de concentratieoefening

Doe concentratietests op het internet. U kunt er verschillende vinden (bijvoorbeeld Sudoku).



Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)