

Deze powerpoint is gepresenteerd op het 3^e WCN-
Verenso symposium

Got to Move

Bewegen en multimorbiditeit na een beroerte
4 juni 2010

Deze presentatie is eigendom van Mia Willems,
projectleider, RC De Hoogstraat, Utrecht. Het gebruiken
van (delen van) deze presentatie mag alleen in overleg
met de auteur.



Snel in Beweging bij CVA revalidatie

Mia Willems, Projectleider

Anne Visser, Deborah Zinger en Rinske Maathuis (UMCU) en
Rosanne Faber (De Hoogstraat)

4 juni 2010



Revalideren



Werken



Onderzoeken



Samenwerken

Doel project Snel in Beweging

- ▶ Mensen met een beroerte sneller en intensiever laten revalideren
- ▶ Door de ontwikkeling en implementatie van een oefenboek
- ▶ Waar patiënt zelfstandig mee kan oefenen
- ▶ Dat bruikbaar is in ziekenhuis, revalidatiecentrum en verpleeghuis
- ▶ Looptijd: jan 2009-jan 2010.

Project met intensieve samenwerking van vele professionals én patiënten



Waarom Snel in Beweging?

- ▶ **Herstel in de eerste 12 weken het grootst**

(Kwakkel, Restor Neurol Neurosc. 2004)

- ▶ **Intensiever oefenen geeft beter herstel**

(Kwakkel, Stroke 2004)

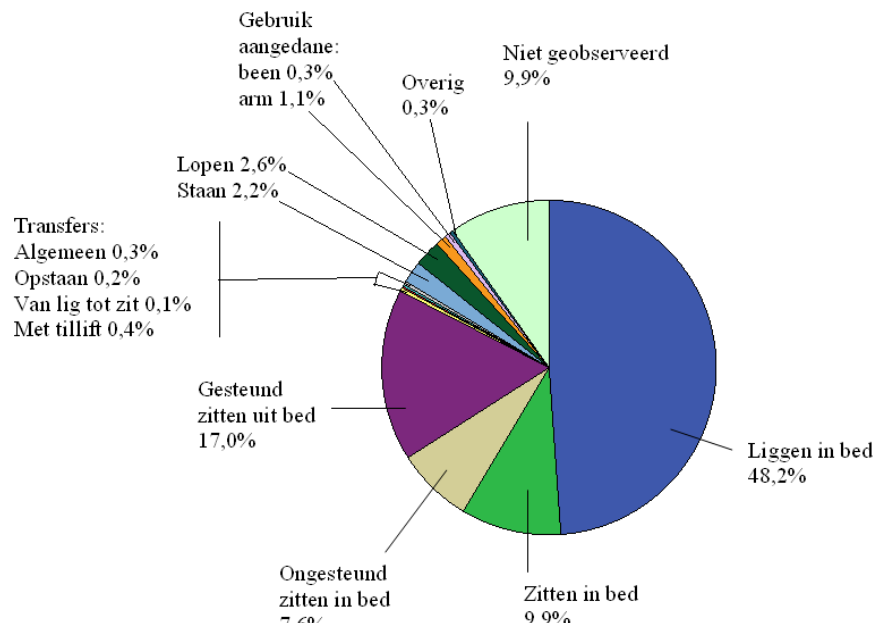
- ▶ **Intensiteit is nu te laag**

(observaties UMCU, Huijben-Schoenmakers et al, Clinical Rehab 2009, enquêtes CBO richtlijn beroerte)

Intensiteit van oefenen in UMCUtrecht

	N = 35
Locatie	86.6% kamer
Aanwezigheid anderen	60.6% alleen
Activiteit	61.7% liggend/zittend in bed
Oefeningen doen	3.2% van de tijd

Figuur 1: Activiteiten van de patiënten



leeftijd gemiddeld 61 jaar

Intensiteit van oefenen

- ▶ Situatie in NL,....weten we verder niet zoveel van.
- ▶ Doen patiënten met een CVA bij u >2 keer per dag >20 minuten oefeningen?
 - ▶ Ziekenhuizen?
 - ▶ Verpleeghuizen?
 - ▶ Revalidatiecentra waar in het weekend wordt geoefend?

Intensiteit van oefenen

- ▶ Situatie in NL,....weten we verder niet zoveel van.
- ▶ Wel enquêtes voor CBO richtlijn Beroerte
- ▶ Ziekenhuizen: gemiddeld 1 keer per dag therapie, kort, niet in weekend
- ▶ Revalidatiecentra: geschat 90 minuten per dag, weekend niet
- ▶ Verpleeghuizen: maximaal 4 uur per week (param/m inzet)

Intensiteit moet omhoog m.n. in ziekenhuis en verpleeghuis

CBO richtlijn beroerte

- 1) ≥ 2 keer per dag, ≥ 20 tot 30 minuten per behandlesessie, te oefenen onder begeleiding van een fysio- en / of ergotherapeut.
- 2) Bij voorkeur doorbehandelen in weekend
- 3) Lichamelijke inactiviteit dient te worden voorkomen.

Zelfstandig oefenen (met hulp van familie)

De patiënten die wij spraken hadden dit gewild

- ▶ “Als ik had geweten dat oefenen belangrijk was, had ik het zeker geprobeerd.”
- ▶ “De dokter had niet veel hoeven zeggen om mij aan het oefenen te krijgen. Ik wilde zo vlug mogelijk uit de rolstoel.”
- ▶ “Als iemand met autoriteit, bijvoorbeeld de neuroloog, mij duidelijk en simpel had verteld dat revalidatie onmiddellijk moet beginnen, dan was ik aan de slag gegaan. Had ik het maar geweten..”

Projectopzet Snel in Beweging

Start project

±41 weken

Afronding

Werkmiddag

Kennismaking projectleiders

Nadenken over vorm en implementatie van het oefenboek

Ontwikkeling oefenboek

Bewerken, illustreren, vormgeven

Testen bij patiënten

Drukken

Oefenboek af

aug.
eind
status

Implementatie oefenboek in instellingen

Informereren (verpleeg)team

Vormen projectgroep

Locaal project-startbijeenkomst

Ontmoeting projectleiders

Uitvoer implementatie

Evaluatie

Afsluitende bijeenkomst projectleiders

Resultaten vragenlijsten

Handleiding voor implementatie af

vragenlijst

Metten

vragenlijst

Klankbordgroep (WCN, Patientenvereniging Samen Verder, UMCU)

Uitgangspunten oefenboek

- ▶ Geschikt voor ziekenhuis verpleeghuis en revalidatiecentrum
- ▶ Te gebruiken vanaf dag 1
- ▶ Patiënt kan alleen oefenen, eventueel met verpleging, familie, vrijwilligers, andere patiënten, etc.
- ▶ Oefeningen zijn veilig om alleen te doen

Ontwikkeling oefenboek

- ▶ Startpunt is een oefenboek ontwikkeld door UMCU in 2009

1.2 Zelf oefenen arm

Algemeen

Deze oefeningen zijn bedoeld om de elleboog en schouder te bewegen. Met de aangedane arm is dit (nog) niet mogelijk. Het denken aan en over de bewegingen is ook een prikkel voor de hersenen. Daarnaast kunt u de oefeningen uitvoeren door met de goede hand de aangedane hand te ondersteunen. De juiste handgreep hiervoor staat beschreven op pagina 4.

Alle hierna beschreven oefeningen worden gedaan terwijl u het werkblad van de rolstoel voor u hebt of terwijl u aan een tafel zit. Haal nooit zonder overleg zelf uw werkblad van de rolstoel!

Schuiven met handdoek

Ga rechtop aan tafel (of aan het werkblad op de rolstoel) zitten. Leg een handdoek onder de aangedane arm. Begin met de arm gestrekt en buig de arm met de handdoek (dit glijdt makkelijker) naar u toe. Beweeg vervolgens weer terug. Pak uw aangedane hand vast met bovengenoemde greep. Herhaal dit 5 keer.



Tafel schoon vegen

Ga rechtop aan tafel (of aan het werkblad op de rolstoel) zitten. Leg een handdoek onder de aangedane arm. Beweeg de arm met een schuivende beweging over tafel naar uw buik toe en weer terug. De elleboog blijft gebogen. Pak de aangedane hand vast met bovengenoemde greep. Herhaal dit 5 keer.



Reiken naar voorwerp

Ga voor een tafel of nachtkastje zitten waar voorwerpen op staan. Ga rechtop zitten. Pak de aangedane arm met eerder genoemde greep en reik naar een voorwerp. Dit kan een potje of een tube tandpasta zijn. Tik het voorwerp aan. Beweeg de arm weer terug. Herhaal dit 5 keer. Zorg ervoor dat u met uw arm niet hoger dan uw schouder reikt.



3.3 Zelf oefenen alledaagse handelingen

Brood smeren

U zit aan de tafel of werkblad, maak met twee handen de verpakkingen open. Houd uw mes in uw aangedane hand en houdt de boter/ uw brood in de niet aangedane hand. Als dit lastig is draait u het om en houdt u het mes in de niet aangedane hand vast.



Handen wassen en drogen

U zit aan de wastafel. Maak beide handen nat en zeep vervolgens beide handen grondig in. Was ongeveer 1 minuut uw handen. De aangedane hand zeep de niet aangedane hand in. Spoel beide handen af en droog de niet aangedane hand met de aangedane hand af. Doe dit ook andersom.



Tandenpoetsen

U zit aan de wastafel. Houd de tandpasta in de niet aangedane hand en draai met de aangedane hand de dop van de tube. Pak de tandenborstel en knijp wat pasta op de borstel. Poets met uw aangedane hand uw tanden.



Ontwikkeling oefenboek

- ▶ In voorjaar 2010 input voor vorm, inhoud en gebruik gevraagd van
 - 7 instellingen die meedoen aan Snel in Beweging (fysiotherapeut, verpleegkundige en arts)
 - patiënten van CVA-vereniging Samen Verder

Wat leverde dit op?

- ▶ Verpleeghuis en revalidatiecentrum willen een boek op maat, ziekenhuis 'iets dat snel uit de kast te trekken is'
- ▶ Instellingen én patiënten willen een 'papierenen' product
- ▶ Instellingen willen een 'basic' boek, patiënten voorkeur voor 'glossy' boek
- ▶ Patiënten voorkeur voor foto's
- ▶ Ook oefeningen voor het gezicht gewenst

Hoe ziet het oefenboek er nu uit?

Inhoud

- ▶ Oefeningen in verschillende niveaus
 - **Blauw** bij (bijna) gehele verlamming arm/been
 - **Groen** bij enige functie in arm/been
 - **Roze** bij (bijna) volledige functie van arm/been, beperkte fijne hand motoriek

- ▶ Oefeningen voor arm, hand, hoofd, nek, schouder, bovenlichaam, gezicht en been

- ▶ Doel: Onderhouden en verbeteren gewrichts- en spiermobiliteit en re-educatie aangedane lichaamsdelen

- ▶ Ook dagelijkse handelingen als oefenmoment

- ▶ Oefenschema om vorderingen bij te houden

Ook aandacht voor visualiseren

Raar maar waar: oefenen in gedachten werkt ook!

Uw hersenen sturen uw bewegingen. Als u een bepaalde beweging een tijd lang niet maakt, vergeten de hersenen deze beweging snel. Het is bewezen dat het helpt om u voor te stellen dat u de beweging maakt. U doet de beweging in gedachten, zonder echt te bewegen. Hierdoor blijft het patroon van de beweging in uw hersenen bestaan. Als een oefening in het begin niet lukt, doe hem dan toch in gedachten. Want zelfs door oefeningen in gedachten te doen, werkt u aan uw herstel.

Hoe ziet het oefenboek eruit?

Vorm



8. Mond en lippen

Doel: Verbeteren van de bewegingen van de lippen en versterken van de lipspieren.

1. Maak de lippen breed (denk aan glimlachen).



1

2. Tuit de lippen (denk aan zoenen).

Variatie: afwisselend lippen breed maken en tuiten



2

3. Trek de linker- en de rechtermondhoek opzij.



3

4. Blaas de wangen bol en houdt 10 tellen vast.



4



- stap voor stap instructies
- 1 oefening per pagina
- oefeningen ook zonder tekst uit te voeren
- prikkelarm
- plaatjes rechts
- grote letter

Hoe ziet het oefenboek eruit?

Voor en na de make-over

1.2 Zelf oefenen arm

Algemeen

Deze oefeningen zijn bedoeld om de elleboog en schouder te bewegen. Met de aangedane arm is dit (nog) niet mogelijk. Het denken aan en over de bewegingen is ook een prikkel voor de hersenen. Daarnaast kunt u de oefeningen uitvoeren door met de goede hand de aangedane hand te ondersteunen. De juiste handgrepen hiervoor staat beschreven op pagina 4.

Alle hierin beschreven oefeningen worden gedaan terwijl u het werkblad van de rolstoel voor u hebt of terwijl u aan een tafel zit. Haal nooit zonder overleg zelf uw werkblad van de rolstoel!

Schuiven met handdoek

Ga rechtop aan tafel (of aan het werkblad op de rolstoel) zitten. Leg een handdoek onder de aangedane arm. Begin met de arm gestrekt en buig de arm met de handdoek (dit glijdt makkelijker) naar u toe. Beweeg vervolgens weer terug. Pak uw aangedane hand vast met bovengenoemde greep.

Herhaal dit 5 keer.



'Tafel schoon vegen'

Ga rechtop aan tafel (of aan het werkblad op de rolstoel) zitten. Leg een handdoek onder de aangedane arm. Beweeg de arm met een schuivende beweging over tafel naar uw buik toe en weer terug. De elleboog blijft gebogen. Pak de aangedane hand vast met bovengenoemde greep. Herhaal dit 5 keer.



Reiken naar voorwerp

Ga voor een tafel of nachtkastje zitten waar voorwerpen op staan. Ga rechtop zitten. Pak de aangedane arm met eerder genoemde greep en reik naar een voorwerp. Dit kan een potje of een tube tandpasta zijn. Tik het voorwerp aan. Beweeg de arm weer terug. Herhaal dit 5 keer. Zorg ervoor dat u met uw arm niet hoger dan uw schouder reikt.



1. Schuiven met handdoek

Doel: Verbeteren van de spierfunctie van de arm en schouder en beweeglijk houden van de schouder.

Vorbereiding: Pak een handdoek en leg deze op uw werkblad.

1. Leg de aangedane arm op het werkblad op de handdoek. Pak de hand vast.



2. Duw de arm van u af (strek de elleboog). Door de handdoek glijdt de arm over het werkblad.



5X Herhalen



VARIATIE: Beweeg de armen in verschillende richtingen over het werkblad: voor, achter, links, rechts, schuin en alsof u het werkblad schoonveegt.



CVA getroffenenen als model



Terug naar het projectopzet Snel in Beweging

Start project

±41 weken

Afronding

Werkmiddag

Kennismaking projectleiders

Nadenken over vorm en implementatie van het oefenboek

Ontwikkeling oefenboek

Bewerken, illustreren, vormgeven

Testen bij patiënten

Drukken

Oefenboek af

augustus
eind

Implementatie oefenboek in instellingen

Informereren (verpleeg)team

Vormen projectgroep

Locaal project-startbijeenkomst

Ontmoeting projectleiders

Uitvoer implementatie

Evaluatie

Afsluttende bijeenkomst projectleiders

Resultaten vragenlijsten

Handleiding voor implementatie af

vragenlijst

Meten

vragenlijst

Klankbordgroep (WCN, Patientenvereniging Samen Verder, UMCU)

Via LinkedIn houden we elkaar op de hoogte

Snel in Beweging Group | LinkedIn - Windows Internet Explorer

http://www.linkedin.com/groups?gid=2992022&trk=myg_ugrp_ovr

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

http://www.dehoogstraat.nl... Snel in Beweging Group | ... X

Basic Account: Upgrade Welcome, Mia Willems Add Co

LinkedIn Home Profile Contacts Groups Jobs Inbox More... People

Snel in Beweging

Overview Discussions News Jobs Subgroups Manage More...

Start a Discussion Submit news Share group

Discussions

Recent Activity Recent Discussions Most Comments

fotoshoot, dag 1
By deborah zinger 11 days ago
Stop following | 4 comments »

Voorbereiding fotoshoot
By Rosanne Faber 29 days ago
Follow discussion | Add comment »

Ads by Linke

RN Travel M
\$1,000 sign o
331-3431x10
www.healthca
From: Stephen Halasnik

Aggression
Patient behav
Registreer St
www.perrit.nl
From: Henk Kok

Internet 100%

start 4 Microsof... 5 Microsof... Snel in Bewe... 3 Microsof... NL 21:55

Na de zomer proefimplementatie oefenboek

Start project

±41 weken

Afronding

Werkmiddag

Kennismaking projectleiders

Nadenken over vorm en implementatie van het oefenboek

Ontwikkeling oefenboek

Bewerken, illustreren, vormgeven

Testen bij patiënten

Drukken

Oefenboek af

augustus
eind

Implementatie oefenboek in instellingen

Informereren (verpleeg)team

Vormen projectgroep

Locaal project-startbijeenkomst

Ontmoeting projectleiders

Uitvoer implementatie

Evaluatie

Afsluitend bijeenkomst projectleiders

Resultaten vragenlijsten

Handboek voor implementatie af
Jan 2010

vragenlijst

Meten

vragenlijst

Klankbordgroep (WCN, Patientenvereniging Samen Verder, UMCU)

Take home message

- ▶ Innovaties in de zorg ontwikkel je het beste samen, met professionals én patiënten.
- ▶ Zelf oefenen is haalbaar in alle settings en kan starten op dag 1.

Meer informatie?

- ▶ m.willems@dehoogstraat.nl
- ▶ [www.dehoogstraat.nl/innovatie/snel in beweging](http://www.dehoogstraat.nl/innovatie/snel_in_beweging)