

# REVALIDATIEBOEK

## voor Corona patiënten na Intensive Care opname

Dit Revalidatieboek is eigendom van:

# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2. Herstel</b>	<b>3</b>
<b>3. Klachten</b>	<b>3</b>
3.1 <i>Spierzwakte en verminderd uithoudingsvermogen</i>	3
3.2 <i>Kortademigheid en benauwdheid</i>	4
3.3 <i>Vermoeidheid</i>	4
3.4 <i>Ondervoeding</i>	5
3.5 <i>Slikken en spreken</i>	6
3.6 <i>Psychische verwerking na uw ziekenhuisopname</i>	6
3.7 <i>Cognitieve klachten</i>	9
<b>4. Meer informatie</b>	<b>11</b>
<b>5. Oefeningen voor thuis</b>	<b>12</b>
<i>Week 1</i>	14
<i>Week 2</i>	18
<i>Week 3</i>	23
<i>Week 4</i>	27
<i>Week 5</i>	31
<i>Week 6</i>	35
<b>6. Nawoord</b>	<b>39</b>

## 1. Inleiding

Dit revalidatieboek is bedoeld voor patiënten die met een Corona infectie op de Intensive Care (IC) opgenomen zijn geweest. Het heeft als doel u bij het herstelproces na ontslag uit het ziekenhuis te ondersteunen.

Dit revalidatieboek is gebaseerd op onderzoeksresultaten en kennis en ervaringen met de revalidatiebehandeling van patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest.

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 herkenbaar, verhelderend en geruststellend te zijn om dit te lezen.

## 2. Herstel

Hoe lang de herstelperiode na ernstige ziekte precies duurt, hangt af van verschillende factoren. Van belang zijn onder andere de ernst van de aandoening en de duur van uw opname op de IC. Of alle klachten helemaal zullen verdwijnen is niet te voorspellen. Het kan zijn dat u na het ontslag uit het ziekenhuis last houdt van lichamelijke, mentale en/of cognitieve problemen, ook wel het Post-Intensive Care syndroom (PICS) genoemd. Onder punt 3 vindt u meer informatie over mogelijke klachten.

Geef uzelf de tijd om te herstellen. Bespreek aanhoudende klachten met uw huisarts of bij de telefonische controle afspraak met het ziekenhuis. Zo nodig kunt u worden doorverwezen voor aanvullend onderzoek en kan bijvoorbeeld extra behandeling van een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, logopedist of medisch psycholoog worden aangevraagd.

## 3. Klachten

Een opname op de IC afdeling is voor de meeste mensen en hun familieleden een ingrijpende gebeurtenis. 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, extreme vermoeidheid, angst, depressie, snel geëmotioneerd zijn, stress of concentratieproblemen. Deze lichamelijke en mentale klachten kunnen het herstel flink belemmeren en de kwaliteit van uw dagelijks leven beïnvloeden. Hieronder vindt u een aantal klachten uitgeschreven én ervaringsverhalen van ex-IC patiënten waarin ze hun klachten toelichten. Mogelijk herkent u (een deel van) de klachten.

### 3.1. **Spierzwakte en verminderd uithoudingsvermogen**

Zowel door de ziekte zelf als door de langdurige periode van 'niet-bewegen' verliezen mensen op de Intensive Care [IC] spierkracht en spiermassa. Daarom is het zo belangrijk om, zodra dit kan, te bewegen. Eenvoudige activiteiten als spreken, slikken, opstaan, (trap)lopen en fietsen kunnen als zwaar worden ervaren.

Advies: Luister naar uw lichaam, probeer stapje voor stapje uw dagelijkse activiteiten op te bouwen en neem voldoende rust. Probeer elke dag te bewegen. Bij punt 5 vindt u weekprogramma's voor oefeningen die u thuis kunt uitvoeren.

Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

*Fysiotherapie* kan helpen om uw kracht en uithoudingsvermogen te trainen.

*Ergotherapie* kan helpen bij het makkelijker uitvoeren van dagelijkse activiteiten, begeleiding bieden bij het omgaan met vermoeidheidsklachten en de opbouw van activiteiten in het dagelijks leven.

*Diëtetiek* kan helpen om uw voeding te verbeteren. Om te herstellen hebt u genoeg energie en eiwitten nodig. Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam en vooral voor de spieren.



### ***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.”*

### **3.2 Kortademigheid en benauwdheid**

Het corona-virus kan voor een hevige longontsteking en forse longschade zorgen, dit varieert per persoon. De beademing op de IC kan ook onvermijdelijke schade aan uw longen hebben veroorzaakt. Hierdoor kan u langdurig kortademigheid en benauwdheid ervaren ondanks dat u geen actieve corona-infectie meer hebt. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het corona-virus en longproblemen:

<https://www.longfonds.nl/corona-en-longziekten/corona-en-je-longen>

Advies: bespreek eventuele benauwdheidsklachten met uw huisarts of longarts. Dan kan met u besproken worden welke onderzoeken of behandeling geadviseerd worden.

Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

*Fysiotherapie* kan helpen met ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling.

*Logopedie* kan helpen met ademhalingstechnieken bij het spreken.

### **3.3 Vermoeidheid**

Vermoeidheid is een vaak voorkomende klacht na een ziekenhuisopname. Vermoeidheid kan meerdere oorzaken hebben en hangt ook af van uw conditie voor de opname. U kunt merken dat het lastig is om activiteiten uit te voeren die verschillende stappen vragen of als u meerdere activiteiten tegelijk moet doen. En vaak kunt u niet zoveel activiteiten op een dag doen als u voorheen deed.

Advies: breng een vaste structuur aan in uw dag, verdeel de activiteiten over de dag, wissel dit af met pauzes, en zorg voor een goede nachtrust.

Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

*Ergotherapie* kan u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kan omgaan met uw verlaagde belastbaarheid, een juiste manier van de dag indelen en de opbouw van activiteiten.

*Diëtetiek* kan helpen om het eten aan te passen aan de klachten die u hebt zoals een mindere eetlust, vermoeidheid of een veranderde geur- en smaak.

*Logopedie* kan u helpen om weer langere ( telefoon)gesprekken te voeren zonder snel moe te worden, hoe u uw stem kunt verheffen om iemand te roepen Ook kan er hulp geboden worden om weer te eten en drinken zonder dat u zich daarbij verslikt.



### ***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..."*



### ***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!"*

## **3.4 Ondervoeding**

Op de IC had uw lichaam veel energie en eiwit nodig. U hebt toen voeding gekregen via een voedingssonde. Omdat u in deze periode erg ziek was en niet kon bewegen bent u waarschijnlijk veel spiermassa kwijtgeraakt.

Om dit weer te herstellen en ervoor te zorgen dat u weer meer kracht en conditie krijgt is het belangrijk om extra aandacht te geven aan goede voeding. Goede voeding met voldoende energie en eiwitten is cruciaal in uw herstel. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen zoals de longen. Voor uw herstel heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Door ondervoeding wordt soms de moeheid in stand gehouden, dus het is belangrijk om goed te eten.

### **Advies:**

- Verdeel uw voeding over de hele dag, liefst in 6 eetmomenten of porties
- 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 zoals vlees(waren), vis, gevogelte, (karne-/chocolade) melk, yoghurt, vla, pap, kwark, kaas, eieren, noten, peulvruchten of soja.
- Eet voor of na lichamelijke inspanning een eiwitrijk product.
- Eet in de avond ook nog een eiwitrijk product, bijvoorbeeld blokjes kaas of een handje nootjes. Uw lichaam krijgt dan ook in de nacht eiwitten om te herstellen.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten.

#### Wanneer is hulp van een diëtist nodig?

- Als eten niet meer lukt door benauwdheid of misselijkheid
- Als u al enige tijd weinig eetlust hebt en daardoor minder eet dan nodig is voor herstel en aansterken
- Als u meer dan 3 kg bent afgevallen door het ziek zijn
- Bij meer dan een week diarree of misselijkheid

### **3.5 Slikken en spreken**

Door zwakte, kortademigheid en door de beademing op de IC, kan het zijn dat u problemen ervaart met het kauwen, slikken en/of spreken. Het kan zijn dat kauwen op hard voedsel (bijv. vlees of een appel) vermoeiend is of dat slikken pijnlijk is, moeizaam gaat of dat er verslikklachten optreden zoals hoesten tijdens of na het eten en drinken. Daarnaast kan uw stem anders (hees) klinken en het spreken u meer energie kosten. Ook komt u wellicht moeilijker op de juiste woorden, zeker als u moe bent.

Advies slikken: Wees voorzichtig met eten en drinken. Eet en drink niet wanneer u erg moe bent, rust eerst even uit voor een maaltijd. Neem de tijd voor het eten en drinken, kauw voldoende, drink rustig en spreek niet tijdens de maaltijd. Zorg ervoor dat u rechtop zit tijdens het eten en drinken. Houdt uw hoofd rechtop of laat de kin iets richting de borst zakken tijdens het slikken. Laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken.

Advies spreken: Spreek niet te lang achter elkaar, blijf zoveel mogelijk normaal spreken, vermijd gillen/schreeuwen, fluisteren en keelschrapen. Spreek in een rustige omgeving, zodat u de stembanden niet hoeft te forceren. Vaak herstelt de stem en ook de het zoeken naar de juiste woorden kan verbeteren in de loop van de tijd (mits de moeheid verminderd).

#### Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

*Logopedie* kan slikonderzoek uitvoeren, waarna sliktraining gestart kan worden. Dan worden adviezen geven omtrent de beste kauw-, eet- en drinktechniek en de meest veilige voedsel consistentie (dat is de vastheid van het eten en/of drinken). Ook kan een logopedist advies geven over het spreken en de juiste ademhalingstechnieken.

### **3.6 Psychische verwerking na uw ziekenhuisopname**

Een ziekenhuisopname kan een ingrijpende gebeurtenis zijn. U zult verder in een revalidatiecentrum of thuis moeten herstellen. Nadat u ziek bent geweest kan het zijn dat u uw vertrouwen in uw eigen lichaam bent kwijtgeraakt. Het is logisch dat u daarbij nadenkt over de toekomst, zich misschien zorgen maakt over werk en over hoe de draad van het leven weer op te pakken. Het kan zijn dat u zich hierover onzeker voelt. Beetje bij beetje kunt u het vertrouwen weer opbouwen. Niet te snel, maar ook niet te langzaam. Na de ziekenhuisopname en de start van uw lichamelijk herstel begint ook de psychische verwerking van wat er allemaal is gebeurd. U kunt daarbij allerlei emoties voelen, negatief en positief. Dat is heel normaal. Stop de gevoelens niet weg, maar maak er ruimte voor en besteed daar op zijn tijd aandacht aan. Uit uw emoties door bijvoorbeeld

erover te praten of te schrijven. De periode die nu achter u ligt is ingrijpend voor u, maar kan ook ingrijpend zijn geweest voor uw naasten. De omstandigheden waren ook voor hen door het Corona virus uitzonderlijk, abnormaal en mogelijk ook beangstigend. Zoek een manier om dit met elkaar te verwerken. Bedenk ook wat u zelf prettig vindt. Wees open naar anderen waar u zich zorgen over maakt en wat u van anderen verwacht. Vertel aan elkaar hoe je elkaar hierbij kunt steunen. Het kost tijd om een ingrijpende ziekenhuisopname te verwerken, soms wel maanden. Dat is heel normaal. Hebt u toch het gevoel dat u er zelf niet uitkomt of dat bepaalde negatieve emoties langer dan 6 weken in volle sterkte blijven aanhouden? Neem dan contact op met de huisarts. Hij of zij kan u verder op weg helpen en verwijzen naar de juiste mensen.

### **Een nieuwe fase na de ziekenhuisopname**

Veel mensen hebben uitgekeken naar hun ontslag en terugkeer naar huis. Tegelijkertijd brengt het naar huis gaan ook spanning met zich mee. In het ziekenhuis of revalidatiecentrum is er een heel medisch team dat voor u zorgt en u in de gaten houdt, terwijl dat thuis niet het geval is. Bespreek uw zorgen met uw arts of huisarts. Uw arts kan u adviseren over welke signalen van uw lichaam u serieus moet nemen en welke signalen passend zijn bij herstel. Dit kan u houvast geven indien u thuis revalideert.

### **Valkuilen**

- *Te hoge verwachtingen*

U wilt thuis zo snel mogelijk uw oude leven weer oppakken, schouders eronder en zoveel mogelijk zelf doen. Maar houdt er rekening mee dat opbouwen van uw conditie tijd kost en het langzaamaan steeds beter zal gaan. Het is niet realistisch om te denken dat u direct het oude leven en ritme weer volledig kunt oppakken.

- *Te lage verwachtingen*

U bent [te] voorzichtig met de draad weer op te pakken, bijvoorbeeld bang om buiten adem te raken. Maar het helpt als u stap voor stap toch weer wat meer gaat bewegen en uw activiteiten uitbreidt. Niet te veel doen maar zeker ook niet te weinig. Als u het moeilijk vindt om zelf een plan te maken hoe u steeds meer gaat oppakken, neem dan contact op met de huisarts. De huisarts kan u helpen om bijvoorbeeld een goede fysiotherapeut, die u hierin kan adviseren en bijstaan, te vinden als u die nog niet heeft.

Het verblijf op een IC afdeling is een ervaring die diepe indruk kan nalaten en zeker zoals het er aan toe ging in corona virus tijd. Het kan dus heel goed zijn dat u de eerste tijd nog vaak terugdenkt aan de ziekenhuisopname. Voor sommigen komt dit juist pas op een veel later moment. Bij het verwerken kunt u allerlei emoties voelen. U kunt zich angstig, verdrietig, boos of schuldig voelen. Of u kunt zich juist opgelucht voelen. Sommigen mensen dromen levendig over de gebeurtenissen in het ziekenhuis. Of u kunt zich emotioneler voelen dan dat u van uzelf gewend bent. Dit zijn allemaal normale reacties. Het betekent dat u een zware periode aan het verwerken bent.

### **Tips**

- *Stop de gevoelens en belevingen niet weg*

Duw uw gevoelens niet weg. Ga niet piekeren over deze gevoelens. Erken ze, maak er ruimte voor en praat er met anderen over.

- *Hebt u deze gevoelens en belevingen niet?*

Dat kan natuurlijk ook. Iedereen verwerkt dit op zijn of haar eigen manier.

- *Hoe gaat u normaal met problemen om?*

Bedenk eens: is uw reactie passend bij uw karakter? Of leert u een nieuwe kant van uzelf kennen?

- *Doe iets met uw gevoelens*

U kunt bijvoorbeeld over uw gevoelens praten, schrijven, nadenken tijdens een wandeling of u kunt muziek luisteren die past bij uw stemming op dat moment of misschien tijdens een andere activiteit die goed bij u past [bijvoorbeeld vissen, creatieve hobby's etc].

- *Sluit u (af en toe) af van informatie over Corona*

Iedereen in Nederland is bezig met de impact van Corona. Iedereen heeft ook zijn eigen ervaringen ermee en verhalen die mogelijk overeenkomen of juist helemaal niet op die van u lijken. Het helpt om je op sommige momenten bewust af te sluiten voor de informatie of verhalen hierover, door bijvoorbeeld op vaste momenten van de dag, voor een beperkte duur, de krant te lezen, tv te kijken of informatie op internet en social media te zoeken. Vraag ook aan naasten om regelmatig ook over andere zaken te praten dan alleen Corona.

### **Communicatie**

Na een ingrijpende gebeurtenis zoals u en uw naasten die door uw opname hebben meegemaakt is het goed om met elkaar een manier te vinden om aandacht te hebben voor gevoelens en ervaringen die hiermee gepaard gaan. Soms kan dat even zoeken zijn. Iedereen verschilt in hoeveel je erover [wilt] praat [praten]. Zoek met elkaar een manier om hiermee om te gaan. Heb aandacht voor en verdiep je in elkaars beleving en respecteer elkaars eigen manier van verwerken.

### **Valkuil**

- *U wilt anderen niet ongerust maken*

U vertelt bijvoorbeeld liever niet dat u nog klachten hebt of dat u zich zorgen maakt. Vaak gaan uw naasten dan juist heel erg op u letten en zich meer zorgen maken omdat zij u goed kennen en vaak aanvoelen dat er iets niet goed is. Wees open naar uw naasten over hoe u zich voelt. Ook als het even niet zo lekker met u gaat. Dan snappen ze in ieder geval wat er dan aan de hand is en voorkomt het overbezorgdheid wat ook weer vervelend kan zijn voor de ander en u zelf. Het helpt ook om te vertellen wat u graag wilt dat zij doen, bijvoorbeeld naar uw verhaal luisteren of juist niet de hele tijd met uw gezondheid bezig zijn maar juist afleiding bieden.

### **Tips**

- *U kunt kiezen aan wie u wat vertelt. Neem daarover de regie.*

U hoeft niet elke keer aan iedereen uitgebreid te vertellen hoe het met u gaat. Hoewel de vragen ongetwijfeld allemaal aardig zijn bedoeld, het is voor u prettig en vermoeiend om elke keer uw verhaal te moeten doen. Het is prima dat u niet telkens wilt vertellen over hoe het gaat en hoe het was. Maak daarin gerust uw keuzes bij wie wel en niet en wanneer wel en niet.

- *Bedenk van te voren een standaard antwoord zodat de vragen van uw omgeving u niet steeds onverwachts overvallen en vraag vooral ook hoe het met hun gaat. Dat brengt de aandacht weer terug naar de ander.*

### **Waar kunt u terecht als de verwerking vastloopt?**

Allereerst gun uzelf de tijd voor herstel, lichamelijk en psychisch. Veel mensen merken dat de klachten steeds verder afnemen. Maar dat kost tijd. Het is normaal dat de verwerking van een heftige gebeurtenis weken tot maanden duurt en soms later nog weleens op kan spelen. Het helpt niet om te vroeg uit voorzorg al psychologische behandelingen te volgen. Dit kan soms de natuurlijke verwerking in de weg staan. Maar soms blijven er psychische klachten, waarbij u er alleen niet helemaal uitkomt of die u erg in de weg zitten. Denk bijvoorbeeld aan angst, somberheid of slecht slapen die u



tegenhoudt de draad weer op te pakken. Als u merkt dat na ongeveer 6 weken deze klachten niet verminderen, of u last houdt van nachtmerries, herbelevingen of schrikachtigheid, neem dan contact op met uw huisarts. Bespreek met de huisarts waar u last van hebt, hij of zij kan meedenken wat de beste hulp is bij uw klachten.



### ***Ervaringen van een patiënt: 'Rare dromen'***

*“Ik weet nog dat ik op een herberg was. Alles was grijs en grauw. 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.”*

### **3.7. Cognitieve klachten**

Een deel van de patiënten die op de IC heeft gelegen herstelt goed en kan weer goed voor zichzelf zorgen. Toch kunnen patiënten soms onzichtbare gevolgen ervaren zoals:

- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Verminderde prikkelverwerking
- Verminderde denksnelheid

Deze klachten kunnen van invloed zijn op uw dagelijkse leven zoals het regelen van uw geldzaken, het regelen van uw medicatie, boodschappen doen, huishouden en terugkeer naar werk. Niet iedereen heeft hier last van. Het kan zijn dat deze problemen pas duidelijk worden wanneer u weer thuis bent. Vaak herstelt dit klachtenpatroon (grotendeels) in het eerste jaar, maar soms blijven er hinderlijke beperkingen bestaan.

Advies: voldoende slaap en rust is belangrijk om uzelf hersteltijd te geven. Als uw hoofd “te vol raakt”, neem een pauze. U kunt verder gaan met waar u mee bezig was als u uitgerust bent. Een rustige omgeving kan helpen met concentratie.

#### Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

Als deze klachten u blijven hinderen, maak dit dan kenbaar bij uw huisarts of bij de telefonische controle afspraak met het ziekenhuis. Vervolgens kan u zo nodig verwezen worden naar een professional die u hiermee verder kan helpen. Hierbij kan een ergotherapeut geschoold in cognitieve revalidatie (CPCRT), GZ-psycholoog met kennis van neuropsychologie en/of revalidatiearts betrokken worden.



### **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...”*



### **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 wél 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.”*

#### **4. Meer informatie**

Hieronder vindt u een overzicht van websites waar u meer uitgebreide informatie kunt vinden over het Post-Intensive Care Syndroom, herstel na een IC-opname, revalidatie, nazorg, lotgenoten contact, etc.

Advies: als u met iemand samenwoont, laat ook hem/haar deze informatie lezen. Het kan uw partner of andere familieleden net zo veel inzicht geven als u, wat wederom helpt om uw persoonlijke situatie beter te begrijpen.

##### **Nederlandstalige websites**

<http://www.fcic.nl/> (*Stichting Family and Patient centered Intensive Care*)

<https://icconnect.nl/> (*patiëntenvereniging voor voormalige IC-patiënten*)

<https://icusteps.org/guide> (*informatiefolder in meerdere talen*)

<http://www.sepsis-en-daarna.nl/> (*specifieke informatie over sepsis*)

<https://www.gezondheidszorgcoach.nl/> (*counseling & training voor voormalige IC-patiënten*)

##### **Engelstalige websites**

<http://www.icusteps.org/>

<http://www.icudelirium.org/>

<https://www.uptodate.com/contents/post-intensive-care-syndrome-pics>

## 5. Oefeningen voor thuis

Op de volgende pagina's vindt u weekprogramma's met oefeningen voor thuis.

Het weekprogramma bestaat uit lichamelijke oefeningen, ontspanningsoefeningen en concentratieoefeningen.

1. Doe elke dag de oefeningen uit het oefenprogramma; u kunt de oefensessies ook splitsen in één in de ochtend en één in de namiddag of avond.
2. Doe ook de concentratie- en ontspanningsoefeningen als u daar behoefte aan hebt en volg de instructies.
3. De spierkrachtoefeningen starten met 10-15 herhalingen. Met elke week worden de oefeningen iets zwaarder (meer herhalingen). Ga pas over naar de volgende week, als u 15 keer een beweging achter elkaar kunt maken!

### Borgschaal

Om aan te geven hoe zwaar de oefeningen voor u zijn, kunt u gebruik maken van de 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.

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

### Oefenprogramma

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)
- 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.
- Mocht u kortademig worden, neem dan even pauze, ga rechtop zitten en leun zo nodig met uw armen op tafel of met uw handen op uw benen.



## 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 (liefst dagelijks) uit te voeren; spreek hiervoor met uzelf een vast tijdstip af. U zult merken 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



## 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 'ontwent' 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.

## Oefenprogramma WEEK ①

### Warming up

---

1.

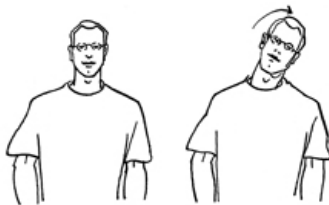


Zittend op een stoel.

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.



Stand achter een stoel.

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

---

---

## Oefeningen voor de armen

---

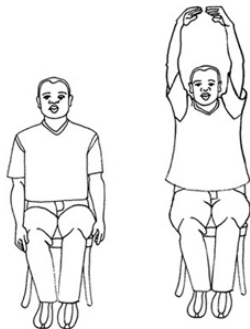
1.



Zittend op een stoel of staand.

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

2.

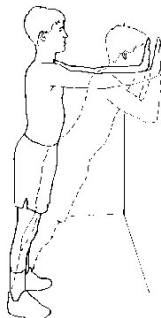


Zit op een stoel.

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

Herhaal 10-15 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

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

Herhaal 10-15 keer.

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 10-15 keer.

---

2.



Zit op een stoel.

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

Herhaal 10-15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 10-15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 10-15 keer (elk been).

### Oefeningen voor rug en gewrichten

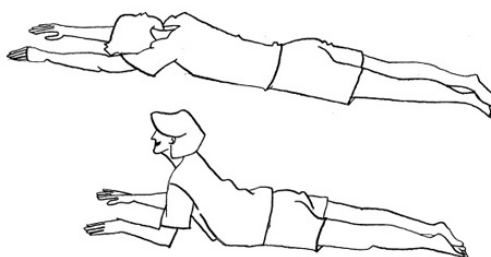
1.



Zit 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.*





Maak een wandeling van 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.

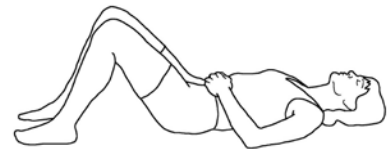
Indien 5 minuten lopen te zwaar aanvoelt ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop dan wat steviger door of probeer 10 minuten aan een stuk te lopen.



### Ontspanning: 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.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.
4. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat boller.
5. Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer inademen (zie 4).
9. Herhaal de oefening enige keren.



### 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.

## Oefenprogramma WEEK ②

### Warming up

---

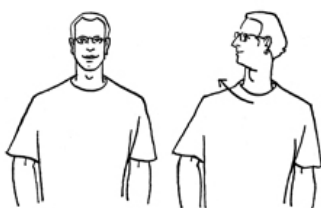
1.



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.

---

## Oefeningen voor de armen

---

1.



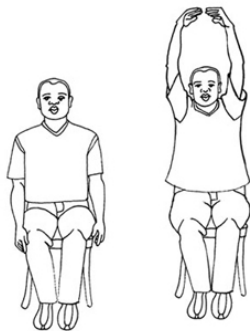
Zittend op een stoel of staand.

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

Herhaal 2 keer.

---

2.



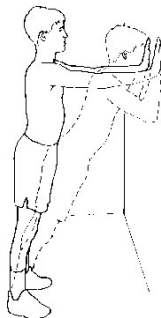
Zit op een stoel.

Beweeg beide 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 15 keer naar voren en buig hierbij de armen en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 2 keer.

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



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 2 keer.

---

2.



Zit op een stoel.

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

Herhaal 2x15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 2x15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 2x15 keer (elk been).

### Oefeningen voor rug en gewrichten

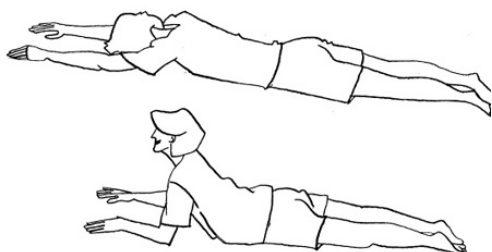
1.



Zit 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.*

### Hart en longen



Maak een wandeling van 10-15 minuten buitenshuis op een vlak terrein.

Ga verder met waar u in week ① bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 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.

---



### **Ontspanning: 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>

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.



### **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.

## Oefenprogramma WEEK ③

### Warming up

---

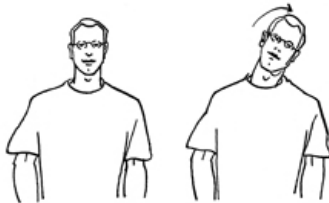
1.



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.



Staan achter een stoel. Met of zonder vasthouden aan de stoelleuning.

Maak passen op de plaats gedurende 2x1 minuut.

## Oefeningen voor de armen

1.

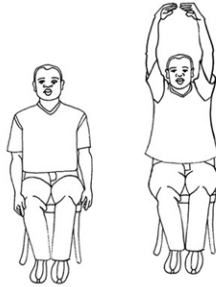


Zittend op een stoel of staand.

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

Herhaal 3 keer.

2.

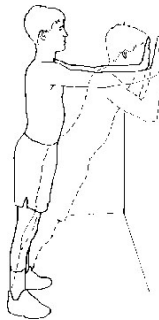


Zit op een stoel.

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

Herhaal 3 keer.

3.



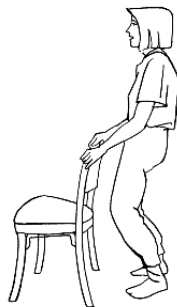
Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 3 keer.

## Oefeningen voor de benen

1.



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.



Zit op een stoel.

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

Herhaal 3x15 keer.



3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 3x15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 3x15 keer (elk been).

## Oefeningen voor rug en gewrichten

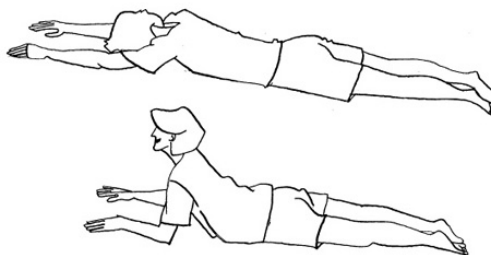
1.



Zit 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.*

## Hart en longen



Maak een wandeling van 15-20 minuten buitenshuis op een vlak terrein.

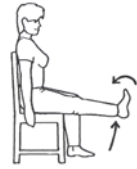
Ga verder met waar u in week ② bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 20 minuten.

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.



## Ontspanning: 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).

1. 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.
2. 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?
3. 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.
4. 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?



### Concentratieoefening

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

## Oefenprogramma WEEK ④

### Warming up

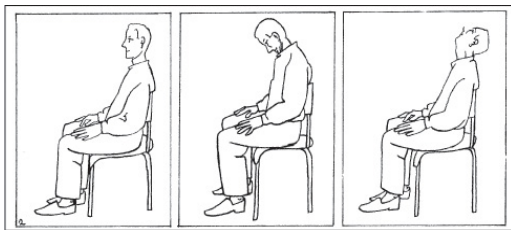
1.



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.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor  $\frac{1}{2}$  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.

---

## Oefeningen voor de armen

---

1.



Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 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!*

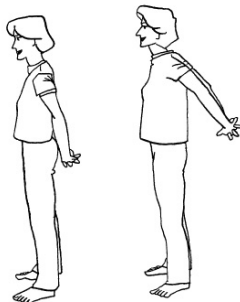
---

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.



Zit op een stoel.

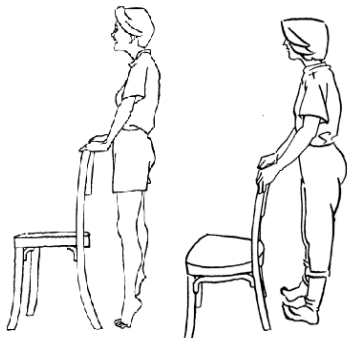
Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 10-15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

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

---

## Oefeningen voor de benen

1.



Sta achter een stoel.

Ga 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.

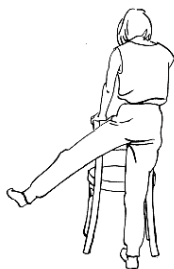


Zit op een stoel.

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 (met elk been).

3.



Sta achter een stoel en hef uw linker been 10-15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.

## Oefeningen voor buik en gewrichten

1.



Ruglig op bed.

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.



Ruglig 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 met elk been.



Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen op een vlak terrein. Ga verder waar u in week ③ bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 30 minuten. 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 (max. 1 minuut). Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.



### Ontspanning

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



### 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.

## Oefenprogramma WEEK ⑤

### Warming up

---

1.



Sta rechtop.

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

Herhaal 10 keer.

---

2.



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.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor  $\frac{1}{2}$  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.

---

---

## Oefeningen voor de armen

---

1.



Zittend op een stoel of staand.

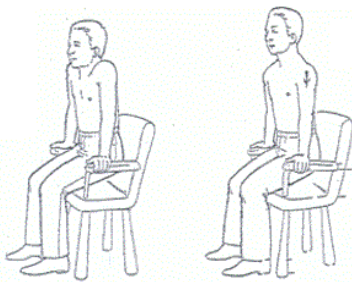
Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Herhaal 2 keer.

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

---

2.



Zit 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.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Herhaal 2 keer.

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

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



Zit op een stoel.

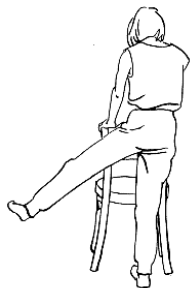
Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

2 series van 15 herhalingen met elk been.

---



2.



Sta achter een stoel en hef uw linkerbeen 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde met uw rechterbeen.

Herhaal 2 keer.

3.



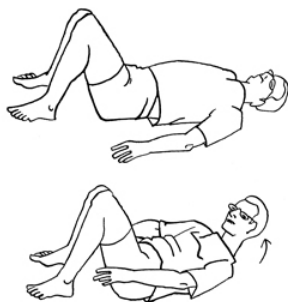
Ruglig met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

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

Herhaal 10-15 keer.

### Oefeningen voor buik en rug

1.



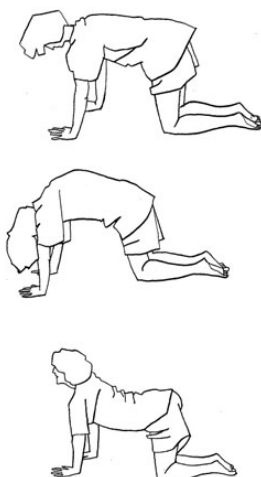
Ruglig op bed.

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

2 series van 15 herhalingen.

*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.

## Hart en longen



Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen, bij voorkeur op oneffen terrein (bijv. 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 (max. 1 minuut). Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.



### Ontspanning

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



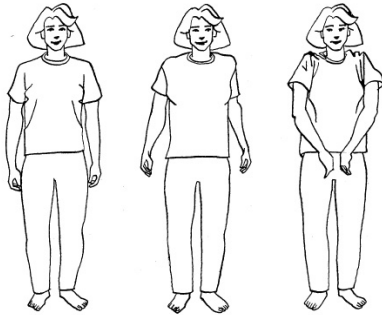
### Concentratie oefening

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.

## Oefenprogramma WEEK 6

### Warming up

1.



Sta 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, houdt 3 tellen vast en draai weer terug naar voren. 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.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor  $\frac{1}{2}$  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.

## Oefeningen voor de armen

1.



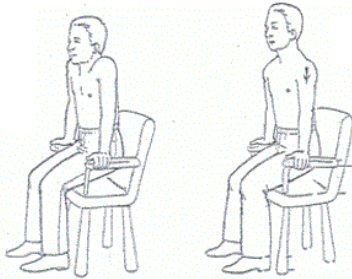
Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Herhaal 3 keer.

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

2.



Zit 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.

2 series van 15 herhalingen.

3.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Herhaal 3 keer.

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

## Oefeningen voor de benen

1.

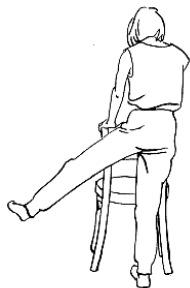


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig recht, 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.

3 series van 15 herhalingen met elk been.

2.



Sta achter een stoel en hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechter been.

Herhaal 3 keer.

3.



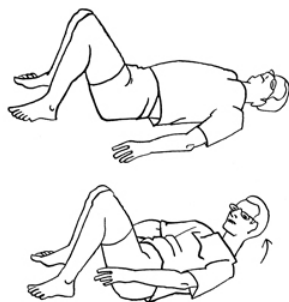
Ruglig met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

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

2 series van 15 herhalingen.

### Oefeningen voor buik en rug

1.



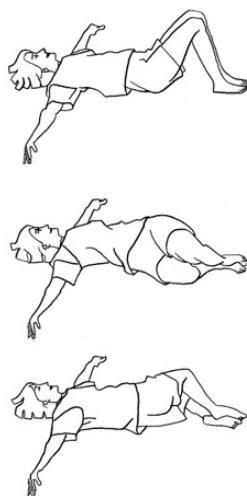
Ruglig op bed.

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

3 series van 15 herhalingen.

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

2.



U ligt op uw rug, 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.

## Hart en longen



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'.



### **Ontspanning**

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



### **Concentratie oefening**

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

## 6. Nawoord

Dit revalidatieboek is ontwikkeld door de afdeling Revalidatie van het Amsterdam UMC, locatie AMC, met steun van het Revalidatiefonds. Tevens is voor het overzicht van de klachten gebruik gemaakt van informatie ontwikkeld door het Maasstad en het Van Weel Bethesda Ziekenhuis, en informatie vanuit het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU).

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

Wij adviseren u om eventuele vragen en problemen van de komende weken op te schrijven en deze bij de hand te houden voor het contact met uw huisarts of uw telefonische controle afspraak met het ziekenhuis.

Mocht u al eerder vragen hebben over dit revalidatieboek, dan kunt u mailen met [ICrevalidatie@amsterdamumc.nl](mailto:ICrevalidatie@amsterdamumc.nl)

Vriendelijke groet,

*Afdeling Revalidatie*

*Afdeling Longziekten*

*Afdeling Intensive Care*

*Afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen*

*Afdeling Logopedie*

*Afdeling Medische psychologie en Medisch Maatschappelijk Werk*

*Amsterdam UMC*