

ERGOTHERAPIE NA EEN CVA

Informatie voor cliënten en hun naasten



INHOUD

Introductie

4

Praktische informatie

5

De rol van de ergotherapeut

6

Waarvoor kunt u bij de ergotherapeut terecht?

7

Wat kunt u zelf doen?

10

Vorbereiding op het naar huis gaan

11

Tips voor de naaste

12

INTRODUCTIE

Voor wie is deze brochure bedoeld?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die een CVA hebben gehad, en voor hun naasten. Het is bedoeld om informatie te geven over ergotherapie na een CVA.

Wat staat er in deze brochure?

In deze brochure leest u wat een ergotherapeut voor u kan betekenen na een CVA, wat u zelf kunt doen aan uw herstel en worden tips gegeven voor de naaste(n).

Wat is een CVA?

Een CVA wordt ook vaak een beroerte genoemd. CVA is de afkorting voor Cerebro Vasculair Accident. Een CVA kan een herseninfarct of een hersenbloeding zijn. Een herseninfarct komt het meeste voor. Bij een herseninfarct wordt een bloedvat afgesloten door een bloedpropje. Bij een hersenbloeding scheurt of knapt een bloedvat in de hersenen. Als gevolg hiervan krijgt een deel van de hersenen te weinig of geen zuurstof, waardoor dat deel niet meer kan functioneren.

Dagelijkse activiteiten na een CVA

Direct na een CVA (in het ziekenhuis) is het moeilijk in te schatten hoe u de dagelijkse activiteiten uit kunt voeren. Het kan dat u uw arm niet goed kunt bewegen. Hierdoor is het moeilijk om bijvoorbeeld uzelf te wassen, uw jas aan te doen of te koken. De onzichtbare gevolgen van een CVA zijn vaak net zo groot, of zelfs groter, dan de zichtbare gevolgen. Voorbeelden van onzichtbare gevolgen zijn een veranderd karakter, moeite met onthouden, of sneller overprikkeld zijn. Merkt u bijvoorbeeld dat u moeite heeft met drukte, dan heeft dit grote gevolgen op uw dagelijks leven. De ergotherapeut zoekt samen met u naar mogelijkheden om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren.

Een CVA heeft vaak gevolgen voor uw dagelijkse activiteiten. Deze gevolgen kunnen direct zichtbaar zijn. Soms zijn ze onzichtbaar en merkt u thuis pas welke gevolgen het CVA voor u heeft.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Hoe wordt ergotherapie vergoed?

Ergotherapie in een instelling (ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis) wordt vergoed vanuit deze instelling. Als u ergotherapie thuis of in uw buurt wilt krijgen, dan wordt dit vergoed vanuit de zorgverzekeraar. Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekosten-verzekeringen, voor 10 uur per kalenderjaar. Sommige verzekeraars vergoeden meer uren in de aanvullende verzekering. Vraag dit na bij uw zorgverzekeraar.

Waar vindt u een ergotherapeut?

Wanneer u opgenomen bent in een instelling om te revalideren na het CVA, dan is de ergotherapeut onderdeel van het behandelteam. Eenmaal thuis kunt u de ergotherapeut inschakelen via uw huisarts of specialist. Vraag uw arts met welke ergotherapeut

in uw regio wordt samengewerkt. Ook kunt u direct een ergotherapeut benaderen. U vindt de ergotherapeut het beste online; via internet (zoek op 'ergotherapeut' en uw plaatsnaam), via uw ziektekostenverzekeraar of via de beroepsvereniging www.ergotherapie.nl.

Hoe gaat u naar de ergotherapeut toe?

Als u de ergotherapeut in het revalidatiecentrum of verpleeghuis bezoekt, kunt u gebruik maken van vervoer via de ziektekostenverzekering. Dit geldt alleen als u niet zelf naar de therapie kunt komen (bijvoorbeeld als u niet mag autorijden). De ergotherapeut in uw eigen buurt kan ook bij u thuis komen.

Hoe houdt u contact met de ergotherapeut?

Als u bekend bent bij een ergotherapeut vanuit een instelling, maak dan duidelijke afspraken over het contact nadat u naar huis gaat, zoals;

- Bij wie kan ik terecht voor vragen over de dagelijkse activiteiten?
- Hoe houd ik contact, via een poliklinische afspraak of telefonisch?
- Wat biedt de ergotherapeut aan nazorg, als ik eenmaal thuis bent?

Stel deze vragen voordat uw behandeling is afgelopen.

Ergotherapie krijgt u vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering



DE ROL VAN DE ERGOTHERAPEUT

Welke behandeling biedt de ergotherapeut?

De ergotherapeut begeleidt u bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Dit kunnen activiteiten zijn die u thuis uitvoert, of bijvoorbeeld op uw (vrijwilligers-)werk. Tevens kunt u denken aan sociale activiteiten en het uitvoeren van hobby's. De begeleiding die u hierin krijgt sluit zoveel mogelijk aan bij uw leefwijze voor het CVA.

Wat staat centraal in uw behandeling?

Er is vaak nog veel mogelijk na het CVA. De ergotherapeut bekijkt samen met u wat mogelijk is. Hierbij worden de volgende uitgangspunten gehanteerd;

- Gebruik maken van activiteiten die voor u het meest belangrijk zijn.
- Oefenen van deze activiteiten in uw eigen omgeving (thuis), of een nagebootste omgeving in het ziekenhuis/revalidatiecentrum.
- Vaak trainen van de activiteiten.
- Uitgaan van eigen gewoonte, in een bekende omgeving en met de benodigdheden die u altijd gebruikte.
- Begin zo snel mogelijk na het CVA met trainen.
- Als het niet meer lukt op de manier zoals u het gewend was, dan is het mogelijk om activiteiten op een andere manier te leren doen.
- Het leren gebruiken van aanpassingen en hulpmiddelen.
- Informatie en advies hoe uw naaste kan ondersteunen.

De behandeling is gericht op wonen, werk en vrije tijd.

Behandelteam

De ergotherapeut werkt samen met andere zorgverleners in het behandelteam, zoals de neuroloog, de revalidatiearts, verpleegkundige, logopedist, fysiotherapeut en psycholoog. De begeleiding kan overlappen met de fysiotherapeut of logopedist. Alle therapieën zijn gericht op uw herstel. De fysiotherapie en ergotherapie kunnen overlappen omdat het beide gericht kan zijn op bewegen. Bij de ergotherapeut past u de geleerde bewegingen toe in uw dagelijkse activiteiten.

Oefen zo snel mogelijk na het CVA, oefen in uw eigen omgeving de taken die u belangrijk vindt. En oefen zo vaak mogelijk.



WAARVOOR KUNT U BIJ DE ERGOTHERAPEUT TERECHT?

Na het CVA kunt u last hebben van verschillende gevolgen. Deze zijn voor iedereen verschillend. Kijk hieronder alleen naar gebieden waar u zelf last van heeft. Per onderwerp leest u wat de ergotherapeut kan betekenen.

Dagelijkse activiteiten

Zelfverzorging en huishouden

Zelfzorg of huishoudelijke activiteiten kunnen moeilijk gaan door krachtverlies. Voorbeelden: uzelf wassen of het snijden van groente. De ergotherapeut kan dit met u trainen en tips geven, waarmee u zich bijvoorbeeld kunt aankleden of zelf de boodschappen kunt doen.

Verplaatsen binnenshuis

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

Verplaatsen buitenshuis

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

Studie en werk

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

Vrije tijd

De ergotherapeut kan u helpen op het gebied van vrije tijd. Bijvoorbeeld door met u op zoek te gaan naar een zinvolle daginvulling, of tips te geven om uw hobby zelfstandig(er) uit te voeren.

Sociale activiteiten

Het ondernemen van sociale activiteiten, zoals naar een verjaardag gaan of telefoneren, kan anders ervaren worden dan voorheen. De ergotherapeut kan u advies geven bij het omgaan met drukte of volhouden van bezoeken.

Omgaan met emoties

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

Veelvoorkomende gevolgen na een CVA

Aandacht voor de aangedane lichaamszijde

De aandacht (waarneming) voor één lichaamszijde (aangedane zijde) kan verminderd zijn. Hiervoor biedt de ergotherapeut training, waarbij u gestimuleerd wordt meer te letten op uw aangedane lichaamszijde.

Denken en cognitie

(aandacht, concentratie, traag denken, plan vergeten)

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

Bewegen van uw arm en been

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

Veranderingen van uw arm en hand

Bij een verminderd gevoel (sensibiliteit), verhoogde spierspanning, of vochtophoping in de aangedane hand en arm kunnen klachten erger worden of complicaties ontstaan. De ergotherapeut kan hierbij adviezen uitbrengen om te zorgen voor bijvoorbeeld verminderde spierspanning en zorgen voor minder vocht in de hand. Bijvoorbeeld door de hand te ondersteunen met een spalk.

Vermoeidheid tijdens activiteiten

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



HOE GAAT DE ERGOTHERAPEUT TE WERK?

De sessies van de ergotherapeut duren een half uur tot een uur. De volgende onderdelen komen meestal aan bod tijdens de ergotherapie behandeling.

Start

Bij de kennismaking brengt de ergotherapeut in kaart welke dagelijkse activiteiten goed gaan en waarbij u moeilijkheden ervaart. Door een gesprek, een test, vragenlijst of een observatie. Er wordt gekeken hoe de activiteiten op dit moment gedaan worden. Dan begrijpt de ergotherapeut hoe u de dagelijkse activiteiten doet en waardoor het wel of niet lukt.

Doelen en behandeling

Vervolgens stelt u samen vast wat uw doelen zijn, wat wilt u bereiken? Samen maakt u een plan van aanpak en gaat u met de ergotherapeut aan de slag. U als naaste kunt hier ook over meedenken.

Evaluatie en afronding

Aan het eind van de behandeling evalueert de ergotherapeut met u hoe de behandeling verlopen is. Als de doelen bereikt zijn wordt de ergotherapie afgerond. Het is goed om te realiseren dat niet alle problemen in het dagelijks leven opgelost kunnen worden. Het kan zijn dat u het hoogst haalbare hebt bereikt en dat de ergotherapeut u niet verder kan helpen.

De ergotherapeut werkt stap voor stap

ERGOTHERAPIE IN ELKE FASE NA HET CVA

De ergotherapeut kan betrokken zijn in elke fase na het CVA. In het ziekenhuis (acute fase), kijkt de ergotherapeut voor het eerst met u mee bij de dagelijkse handelingen, zoals bij het aankleden. Daarna kan ergotherapie zich voortzetten in het revalidatiecentrum of revalidatie vanuit huis (revalidatiefase, maximaal 6 maanden). De ergotherapeut van het revalidatiecentrum begeleidt u in de overgang van revalidatie of ziekenhuis terug naar huis. Wanneer u al langere tijd thuis bent (chronische fase, na 6 maanden) kunnen er nieuwe vragen ontstaan, zoals over uw daginvulling. Vraag dan uw huisarts om ergotherapie bij u aan huis. Ook kunt u als naaste bij de ergotherapeut terecht.

EFFECT VAN ERGOTHERAPIE

Uit wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat ergotherapie na een CVA bijdraagt aan meedoen in de maatschappij en doen van de dagelijkse activiteiten. De ergotherapeut gebruikt de Ergotherapierichtlijn CVA om goede zorg te leveren. Dit is een richtlijn waarin wordt uitgewerkt hoe de ergotherapeut het beste te werk kan gaan. Het is gebaseerd op onderzoeken die aantonen wat de beste behandeling is. Vraag ernaar bij uw therapeut.

Ergotherapie na een
CVA is effectief!



Ergotherapie krijgt u in het ziekenhuis,
revalidatiecentrum of verpleeghuis.
De ergotherapeut kan ook bij u thuis
komen na de revalidatie.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

Eigen bijdrage aan uw herstel

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

Aangeven van uw wensen en doelen

Aangeven waar uw wensen liggen is belangrijk, zowel als u zelf het CVA heeft gehad of als u partner of mantelzorger bent. Op basis van uw behoefte worden doelen opgesteld. Dit gebeurt in samenspraak met uzelf, uw naastbetrokkenen en de ergotherapeut. Bedenk uzelf wat u het liefst wilt bereiken. Dan bent u het meest gemotiveerd. De ergotherapeut helpt u om realistisch te blijven en kan u vertellen wat wel of niet haalbaar is.

Zelf oefenen

Er bestaat een CVA-oefengids waarmee u zelf kunt oefenen. Deze gids bevat instructies met plaatjes, waarbij oefeningen gegeven worden om zelf of met uw partner te doen. Deze oefeningen worden onder andere gegeven door de ergotherapeut. Ook kunt u de oefeningen via een App raadplegen. Vraag hiernaar bij uw ergotherapeut of kijk online op www.snelinbeweging.nl.

Zelf oefenen helpt. Geef uw wensen aan bij de ergotherapeut.



VOORBEREIDING OP HET NAAR HUIS GAAN

Wat moet u kunnen om naar huis te gaan?

Deze vraag is moeilijk te beantwoorden, omdat het afhangt van meerdere factoren. Het is afhankelijk van de hulp die u nodig heeft en van uw woonsituatie. Tijdens de revalidatie bezoekt de ergotherapeut u thuis, om te kijken wat nodig is om veilig naar huis te gaan.

Omgaan met veranderingen thuis

Na een ziekenhuisopname, of tijdens de revalidatie, is de wens om naar huis te gaan vaak groot. Ondanks het verlangen om naar huis te gaan, kan het moeilijk zijn om thuis te komen en thuis te zijn. Eenmaal thuis merkt u pas wat u wilt en wat u kunt. Probeer uw gedachte en gevoel te uiten bij de mensen waar u zich vertrouwd bij voelt. Ook bij de ergotherapeut kunt u aangeven hoe u het vindt om weer thuis te zijn.

Daginvulling

Om de draad van het leven weer op te pakken, is het belangrijk om uw dag weer te vullen met prettige activiteiten. Denk hier alvast over na tijdens de revalidatie. Vaak vallen activiteiten weg, zoals fietsen of erop uit gaan. Ook als naaste is het van belang dat u een prettige daginvulling heeft. Ook als u iets voor uzelf gaat doen is het belangrijk om u zich niet schuldig te voelen.

Gebruik van hulpmiddelen

Het gebruik van hulpmiddelen kan de dagelijkse activiteiten gemakkelijker en veiliger maken. De ergotherapeut kijkt naar uw wensen en leert u omgaan met het hulpmiddel. Bij voorkeur probeert u het hulpmiddel bij u thuis uit, om de voor- en nadelen af te wegen. Ook kunt u het accepteren van hulpmiddelen bespreken met uw ergotherapeut. De ergotherapeut is op de hoogte van de vergoeding van hulpmiddelen.



Samen met de ergotherapeut bekijkt u de situatie thuis, bijvoorbeeld naar

- > Veiligheid
- > Veranderingen thuis bij de dagelijkse activiteiten
- > Uw daginvulling
- > Als het nodig is: gebruik van hulpmiddelen.

TIPS VOOR UW NAASTE

Verandering voor u als naaste

Een bekende uitspraak is: "een CVA krijg je niet alleen". Ook uit onderzoek blijkt dat het krijgen van een CVA een grote impact heeft op u als naaste. Uw rol als partner, mantelzorger, zoon, dochter, vriend of vriendin is erg belangrijk voor de cliënt die een CVA heeft doorgemaakt. Met name als de cliënt moeite heeft met praten, onthouden van informatie of het inzien van moeilijkheden.

Risico op overbelasting

Vaak heeft het CVA een grote impact op het dagelijks leven. U als naaste heeft een vergrote kans op overbelasting, door de zware zorgtaken. De volgende tips kunnen u mogelijk helpen

TIPS

- U heeft nu een zorgrol die anders is dan voorheen. Dit kan erg wennen zijn. Met de ergotherapeut kunt u bespreken hoe u hiermee om kunt gaan.
- Stel de ergotherapeut op de hoogte van de wensen van de cliënt. Bijvoorbeeld als u een verbetering ziet, of de cliënt vertelt u wat hij graag wil leren/trainen.
- Denk zo goed mogelijk mee over de invulling van de ergotherapie. Geef aan wat u zou willen bereiken.
- Denk mee over het doen van dagelijkse activiteiten in de toekomst, in de thuissituatie. Bijvoorbeeld over de daginvulling.
- Stel vragen over de behandeling en probeer de behandeling met de ergotherapeut bij te wonen.
- Vraag de ergotherapeut om tips bij het ondersteunen van de cliënt bij de dagelijkse activiteiten, zoals bij het eten, het verplaatsen of het plannen van de dag. Daarnaast kan het zoeken naar een zinvolle daginvulling ook onderdeel van de ergotherapie zijn.
- Na een CVA kost het (her)leren van activiteiten extra tijd. Ook kost het tijd om weer de draad van het leven op te pakken. Houdt hier rekening mee.
- Zorg goed voor uzelf, door ook ontspanning en afleiding te zoeken.



Deze brochure is gebaseerd op de Ergotherapie richtlijn CVA (2013) en de Patiëntenversie van de Zorgstandaard CVA/TIA (2013). Voor meer informatie over Cerebraal Vasculair Accident (CVA), de onderzoeken en de totale behandeling wordt u verwezen naar de Patiëntenversie van de Zorgstandaard CVA/TIA, verkrijgbaar via www.kennisnetwerkcva.nl of www.cva-vereniging.nl.

Deze richtlijn is ontwikkeld en mogelijk gemaakt door:



Radboudumc



Colofon

De cliëntenversie Ergotherapie richtlijn CVA is ontwikkeld door het Lectoraat Neurorevalidatie van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. De brochure is tot stand gekomen in samenwerking met het Radboudumc, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, de ergotherapeuten die meegewerkt hebben aan de ontwikkeling van de Ergotherapie richtlijn CVA (2013) en Ergotherapie Nederland. Tevens hebben cliënten en hun naasten meegewerkt aan onderzoek, om deze brochure zoveel mogelijk af te stemmen op de wensen van de lezer.

September 2015

Grafisch ontwerp Einder Communicatie

Fotografie Afdeling revalidatie/ergotherapie Radboudumc: Shiwa Rokai

Drukwerk Ergotherapie Nederland

© Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Lectoraat Neurorevalidatie

Contactgegevens van uw ergotherapeut

.....

.....