

Ergotherapie na een beroerte

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Veel mensen hebben na een beroerte moeite met de gewone dagelijkse activiteiten, zoals wassen en aankleden, eten en drinken en huishoudelijke bezigheden. De neuroloog verwijst u daarom naar de ergotherapeut.

In deze folder leest u wat de ergotherapeut voor u kan doen. De informatie in deze folder is bedoeld voor de patiënt, de partner of andere direct betrokkenen.

Wat is ergotherapie?

Ergotherapie helpt u om uw dagelijkse activiteiten weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen doen. Zo wordt uw zelfstandigheid groter en heeft u minder hulp nodig van anderen.

Ergotherapie na een beroerte

Onze hersenen besturen alles wat we doen, denken en voelen. Een stoornis in de werking van de hersenen kan invloed hebben op al deze dingen. Door uw beroerte kunt u sommige dagelijkse activiteiten niet goed meer zelf doen. Uw dagelijks leven kan dan voor u en uw partner of naasten erg veranderen. De ergotherapeut zoekt samen met u naar oplossingen.

Meer uitleg over de zichtbare en onzichtbare gevolgen krijgt u tijdens uw opname op de verpleegafdeling of tijdens uw revalidatieproces.

Wat doet de ergotherapeut?

De ergotherapeut vraagt hoe uw dagelijkse leven eruitzag, voordat u een beroerte kreeg. U bespreekt uw situatie thuis, uw werk, hobby's en sociale leven. Ook vraagt de ergotherapeut met welke dagelijkse activiteiten u nu moeite heeft, terwijl dat voor de beroerte niet zo was.

Verder kunt u vertellen welke problemen u verwacht als u weer thuis bent. U kunt hierbij denken aan problemen bij het wassen en aankleden of huishouden. Ook het voorbereiden van de terugkeer naar uw werk of het oppakken van uw hobby's kunt u bespreken.

De ergotherapeut vraagt u wat uw verwachtingen en wensen zijn over uw dagelijkse leven in de toekomst. Wat u nog kunt en wat u zelf nog wilt, is heel belangrijk bij ergotherapie. U bepaalt samen met uw ergotherapeut waar u aan wilt werken.

Vervolgens bekijkt de ergotherapeut samen met u en uw partner of naasten hoe u met uw beperkingen kunt omgaan. Het is belangrijk dat de ergotherapeut precies weet wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn. Daarom worden uw dagelijkse activiteiten door de ergotherapeut bekeken en getest.

Dit kan betekenen dat:

- U bepaalde handelingen opnieuw gaat leren.
- U leert om de handeling op een andere manier uit te voeren.
- U leert om hulpmiddelen te gebruiken bij de handeling.

De ergotherapeut leert uw partner of naasten hoe zij u kunnen helpen om deze handelingen zelf thuis toe te passen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- U kunt uzelf wassen en aankleden met één hand, bijvoorbeeld door hulpmiddeltjes te gebruiken zoals een lange badborstel, douchezitje of elastische schoenveters.
- U kunt weer zelfstandig de goede volgorde van aankleden bepalen.
- U raakt de weg niet kwijt, ook al heeft u moeite met oriëntatie. De ergotherapeut leert u hiervoor ezelsbruggetjes aan.
- U leert uw arm en hand goed te ontspannen en te ondersteunen. Hiermee voorkomt u schouderklachten en pijn.

Na ontslag uit het ziekenhuis

Voor iedere patiënt kan de bestemming na ontslag uit het ziekenhuis anders zijn. Er zijn meerdere mogelijkheden:

- U kunt (eventueel met hulp of aanpassingen) terug naar huis.
- U gaat revalideren in een revalidatiecentrum of op een re-activeringsafdeling in een verpleeghuis, voordat u naar huis terug kunt gaan.
- U kunt niet naar huis terug en er wordt samen met u een andere woonbestemming gezocht. Dit kan een verpleeghuis of verzorgingstehuis zijn.

Naar huis

In het ziekenhuis is meestal wel iemand in de buurt die u kan begeleiden en ondersteunen, maar thuis is de situatie soms anders. U moet bijvoorbeeld veel alleen doen of heeft geen hulpmiddelen zoals een douchestoel. In de thuissituatie komt u dus weer andere problemen tegen.

Het is belangrijk dat u ook dan zoveel mogelijk zelf kunt doen. Daarom gaat u soms eerst op proefverlof. Zo kunt u van tevoren bekijken welke problemen u thuis tegenkomt. Het kan ook zijn dat de ergotherapeut vooraf bij u op huisbezoek komt.

Proefverlof

Voordat u uit het ziekenhuis wordt ontslagen, kan de neuroloog een proefverlof met u en uw familie afspreken. De ergotherapeut bespreekt dan vooraf met u en uw partner of naasten welke dingen u thuis gaat oefenen.

Tijdens een proefverlof probeert u de afgesproken dagelijkse activiteiten zelfstandig en veilig te doen.

U merkt vanzelf of u thuis nog andere problemen tegenkomt.

Door het proefverlof kunt u beter inschatten hoeveel hulp en welke hulp, voorzieningen en/of aanpassingen u precies nodig heeft.

U krijgt een formulier mee om uw ervaringen op te schrijven.

Meestal bespreekt de ergotherapeut met u hoe het verlof verlopen is.

Ook is het erg belangrijk dat u na het proefverlof de verpleging vertelt over uw ervaringen.

Huisbezoek

Soms gaat de ergotherapeut met u op huisbezoek om te kijken of u ook thuis alledaagse handelingen veilig en zelfstandig kunt uitvoeren. Zij bekijkt bijvoorbeeld of u zelf de trap op en af kunt lopen en of u een kopje thee of koffie kunt zetten.

Naar aanleiding hiervan wordt bekeken of er aanpassingen in uw huis nodig zijn en of u misschien (meer) zorgmomenten nodig zou hebben.

Voorzieningen en aanpassingen

De ergotherapeut geeft u advies over voorzieningen en hulpmiddelen die u kunt gebruiken om zo zelfstandig mogelijk te wonen en leven.

De ergotherapeut vertelt u hoe en waar u deze artikelen kunt lenen, kopen of aanvragen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel die dan gerust de verpleegkundige. Zij maakt dan een afspraak voor u bij de ergotherapeut.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:

www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2018
pavo 0567