

van ballen, stokken en andere oefenmaterialen. Het plezier in bewegen staat hierbij voorop. Afhankelijk van de mogelijkheden van de deelnemers worden de activiteiten aangepast. Vaak zijn er meerdere groepen met een verschillend belastbaarheidsniveau, variërend van rolstoelers en deelnemers met loophulpmiddelen tot deelnemers die geen hulpmiddelen bij het bewegen gebruiken. Om deel te nemen aan een CVA-bewegingsgroep is het belangrijk dat u zelfstandig kunt zitten. Veel oefeningen kunnen (ook) vanuit de (rol)stoel worden uitgevoerd. De les staat onder begeleiding van lesgevers met specifieke kennis op het gebied van CVA-problematiek.

• De rol van de omgeving

Uw naaste omgeving, zoals partner, kinderen en vrienden kunnen u steunen als u met bewegingsactiviteiten wilt starten. Zij kunnen u begeleiden van en naar de bewegingsactiviteiten en eventueel ook zelf meedoen.



Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past. Ga gerust eens kijken voor u besluit mee te doen.
- Beweeg of sport bij voorkeur samen; dat werkt gezellig en motiverend.
- Bepaal samen met uw arts, fysiotherapeut of begeleider de juiste hoeveelheid lichamelijke activiteiten.
- Vermoeidheid is normaal en neemt af naarmate u meer geoefend bent. Laat u hierdoor niet ontmoedigen.
- Probeer pijn, valpartijen en ongewenste spierspanningen te vermijden.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Een half uur per dag actief bewegen is een gezond streven.
- Probeer op meerdere dagen in de week actief te zijn. Bijvoorbeeld door de ene dag te fietsen, de volgende dag een sportactiviteit te doen en dan weer eens een mooie natuurwandeling. Af en toe een rustdag inlassen is natuurlijk niet verkeerd.
- Rust even uit als het te spannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Voor meer informatie over CVA-bewegingsgroepen bij u in de buurt kunt u terecht bij de Nederlandse CVA-vereniging Samen Verder of bij de provinciale medewerkers van NebasNsg.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen CVA en sportief bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen.

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

Nederlandse CVA-vereniging Samen Verder
p/a Stichting Hoofd Hart en Vaten
Postbus 132
3720 AC Bilthoven
Telefoon: 030 – 659 46 50
E-mail: info.samenverder@shhv.nl

NebasNsg
Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: www.sportzorg.nl

Doe de beweegtest op www.30minutenbewegen.nl

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00
E-mail: info@30minutenbewegen.nl

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

UW ADRES



Sportief bewegen met Cerebro Vasculair Accident

Sportief bewegen met Cerebro Vasculair Accident (CVA)

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is bovendien nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met een CVA een goed idee. Het houdt uw conditie in stand, uw zelfvertrouwen neemt toe en u slaapt beter. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt wanneer u regelmatig in beweging komt en blijft.

• Wat is een CVA?

CVA is de afkorting van de medische term Cerebro Vasculair Accident. Letterlijk vertaald: ongeluk in de hersenbloedvaten. Het wordt ook wel beroerte genoemd. Een hersenbloeding en een herseninfarct zijn, zoals wellicht bekend, de meest voorkomende oorzaken van een CVA. Bij een CVA knapt een bloedvatje (hersenbloeding) of raakt een bloedvatje verstopt (herseninfarct). In beide gevallen schiet de bloedtoevoer naar dat hersendeel tekort. Het getroffen gedeelte van de hersenen krijgt daardoor te weinig zuurstof en raakt beschadigd.

• Gevolgen van CVA

Nog steeds worden de gevolgen van een CVA onderschat. In de meeste gevallen zijn de gevolgen van een beroerte ingrijpend. Stoornissen kunnen optreden in het bewegen, waarnemen, lezen en/of schrijven en het gevoelsleven. Dit is afhankelijk van welk deel van de hersenen beschadigd is en van de grootte van de beschadiging. Een CVA van de linker hersenhelft heeft vaak een verlam-

Sportief bewegen voor mensen met een chronische aandoening

ming van de rechter lichaamshelft tot gevolg en andersom. Naast verlamming kunnen ook andere stoornissen optreden.

Stoornissen bij een CVA in de linker hersenhelft kunnen zijn: gezichtsuitval rechts, moeilijkheden met taal en/of spraak, langzaam en onzeker gedrag.

Stoornissen bij een CVA in de rechter hersenhelft kunnen zijn: gezichtsuitval links, niet reageren op mensen of dingen aan de linkerkant, de linkerkant van het lichaam verwaarlozen en problemen met de ruimtelijke waarneming.

• Risicofactoren van een CVA

Risicofactoren die u zelf kunt beïnvloeden zijn hoge bloeddruk en roken. Maar er zijn ook factoren die u niet echt zelf kunt beïnvloeden. Zo kan een al aanwezige hart- of vaat-aandoening of diabetes mellitus (suikerziekte) de kans op het ontstaan van een CVA vergroten. Verder is de leeftijd een risicofactor voor een beroerte. Dat ouderen een grotere kans op een CVA hebben, komt doordat de kwaliteit van de vaatwanden afneemt en tegelijkertijd de slagaderverkalking toeneemt. Wanneer u toch bij uw huisarts bent, laat dan eens voor de zekerheid uw bloeddruk meten.



Bewegen in groepsverband is ook gezellig

Een gezonde leefstijl is van groot belang. Dit betekent goede voeding - zoals het gebruiken van weinig vet - niet roken en op een ontspannen wijze omgaan met stress.

• Revalidatie

Als u onlangs een CVA heeft gehad, heeft u mogelijk deelgenomen aan een revalidatieprogramma. U heeft daarbij kunnen werken aan uw gezondheid. Het is belangrijk dat u dit revalidatieniveau vasthoudt of zelfs verbetert door na de revalidatie de activiteiten thuis voort te zetten. U kunt ook deel gaan nemen aan sportieve bewegingsactiviteiten bij u in de buurt. Het bureau sport van het revalidatiecentrum heeft u waarschijnlijk al een sportadvies gegeven.

• Bewegen en gezondheid

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) leidt al tot een verbetering van het uithoudingsvermogen, spierkracht en algeheel welbevinden. De kans op een (nieuw) CVA kan hierdoor afnemen. U zult merken dat u zich beter voelt, minder snel vermoeid raakt, beter slaapt en meer plezier zult beleven aan uw bewegingsactiviteiten.

• Bewegen en CVA

Met voldoende lichaamsbeweging vergroot u de conditie van uw hele lichaam. Daarnaast helpt lichaamsbeweging bij het voorkomen of terugdringen van overgewicht en het werkt ontspannend en stress-verminderend. Mensen met een CVA kunnen in een isolement raken doordat de activiteiten buitenshuis afnemen. Bewegen is daarom ook belangrijk voor het leggen van nieuwe contacten. Onder de verzamelnaam CVA-bewegingsgroepen worden bewegingsactiviteiten voor mensen met niet aangeboren hersenletsel in groepsverband georganiseerd. Ook bij u in de buurt kunt u hier wellicht aan deelnemen. De activiteit staat



onder begeleiding van deskundige leiders die op de hoogte zijn van specifieke CVA-problematiek.

Samen met anderen bewegen beïnvloedt niet alleen de lichamelijke gezondheid, bewegen in groepsverband brengt ook veel gezelligheid met zich mee en levert nieuwe vrienden en kennissen op. Tevens levert bewegen met lotgenoten veel herkenning. U kunt handige tips uitwisselen. Dit verruimt uw horizon.

• Bewegingsadvies

Omdat u misschien na een CVA niet meer in staat bent alle bewegingen goed uit te voeren, is het belangrijk dat u samen met uw behandelend arts, fysiotherapeut of begeleider op zoek gaat naar de mogelijkheden die u nog wel heeft om te bewegen.

• CVA-Bewegingsgroepen

U kunt deelnemen aan een CVA-bewegingsgroep. Hier wordt speciaal aandacht besteed aan aangepast bewegen voor mensen met een CVA. Na de warming-up, zullen bewegingen aan bod komen die gericht zijn op ontspanning, lenigheid, spierversterking, vaardigheid en spelvormen. Er wordt gebruik gemaakt

Met lichaamsbeweging vergroot u uw conditie