

Extra informatie

# ACTIEVE LEEFSTIJL

Handvatten voor tijdens en na jouw revalidatie







## Inhoudsopgave

### Extra informatie

Hier vind je extra informatie die je verder kan helpen bij het werken aan een actieve leefstijl. Deze extra informatie is aanvullend om te lezen, als je ergens meer over wilt weten.

### Informatie voor naasten

Voor partners, vrienden en familie kan het ook moeilijk zijn om met gevolgen van een beroerte om te gaan. Deze informatie kan jou als naaste helpen je partner/ familielid/ vriend te ondersteunen. Er staan ook algemene informatie en tips die jou als naaste kunnen helpen. Deze informatie is aanvullend om te lezen.

De actieve-leefstijlcoach kruist de onderwerpen aan waarvan hij/zij denkt dat je er baat bij hebt om de informatie te lezen.

<b>Extra informatie .....</b>	<b>6</b>
<input type="checkbox"/> “Waarom is bewegen belangrijk?” .....	6
<input type="checkbox"/> Voorbeelden van beweegactiviteiten .....	13
<input type="checkbox"/> Bij wie kan je terecht met een vraag over bewegen?... 14	14
<input type="checkbox"/> Introductie overige onderwerpen .....	20
<input type="checkbox"/> De invloed van slapen op bewegen.....	21
<input type="checkbox"/> Verlies, verwerking en rouw .....	22
<input type="checkbox"/> Zelfvertrouwen en plezier .....	23
<input type="checkbox"/> Overprikkeling .....	24
<input type="checkbox"/> Geheugen, aandacht en besluiten nemen .....	25
<input type="checkbox"/> Energie en vermoeidheid .....	27
<input type="checkbox"/> Hulpmiddelen om meer te bewegen.....	28
<input type="checkbox"/> Hulpmiddelen om beter te bewegen.....	30
<input type="checkbox"/> Met wie kan ik bewegen? .....	31
<input type="checkbox"/> Steun bij vragen over geldzaken .....	32
<input type="checkbox"/> Mogelijkheden voor vervoer naar een activiteit .....	33
<input type="checkbox"/> Voeding en actieve leefstijl .....	35
<input type="checkbox"/> Beweegloket van Basalt .....	36
<input type="checkbox"/> ●● Beweegloket van de gemeente Den Haag.....	37
<input type="checkbox"/> Uniek Sporten – Platform voor sporten en bewegen... 37	37

**Informatie voor naasten .....38**

- Hoe kan je als naaste helpen om meer te bewegen?.. 38
- Hulp bij ondersteuning..... 40
- Wie kan jou als naaste helpen met vragen over bewegen? ..... 40
- Wie kan jou als naaste helpen met algemene vragen?41
- Lotgenotencontact ..... 42
- Informatie en tips voor naasten..... 42



## Extra informatie

### “Waarom is bewegen belangrijk?”

Door het lezen van deze informatie krijg je antwoord op de vragen:

- Waarom is het belangrijk om regelmatig te bewegen?
- Hoeveel beweging is er nodig om een actieve leefstijl te hebben?
- Hoe behaal je jouw beweegdoel?

### Waarom is het belangrijk om regelmatig te bewegen?

‘Beweeg voldoende en zit niet te lang stil’

Dit is een veel gehoord advies voor een actieve leefstijl.

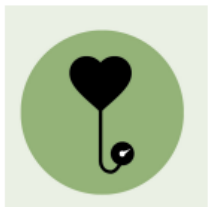
Maar waaróm is bewegen dan zo gezond – en lang stilzitten niet?

### De kracht van beweging: voor lichaam en geest

Bewegen is een cadeautje voor jezelf: elke vorm van beweging is goed voor je gezondheid, ook als je ouder bent of beperkingen hebt.

Regelmatig bewegen helpt je om je dagelijkse activiteiten makkelijker te doen en je beter te voelen.

Bewegen helpt bij:



Betere  
bloeddruk



Goed gewicht



Scherper  
geheugen,  
betere  
concentratie



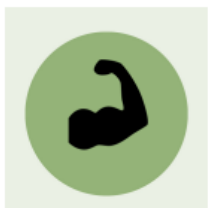
Minder stress  
en sombere  
gevoelens



Betere slaap



Sterker  
afweersysteem



Meer kracht



Minder kans  
op vallen



Minder kans  
op nieuwe  
beroerte

## Voorkom te lang stilzitten

Regelmatig opstaan uit je stoel is niet alleen goed om meer te bewegen, maar ook om te voorkomen dat je te lang stil zit. Veel en lang achter elkaar zitten is slecht voor je gezondheid.

*Voorbeelden van zittende activiteiten zijn:*

- Televisiekijken.
- Werken achter een bureau of computeren.
- In de auto zitten.
- Kaartspellen spelen.
- Telefoon of tablet gebruiken.

*Waarom minder zitten goed voor je is*

Door regelmatig op te staan en te bewegen:

- Gebruik je je spieren.
- Krijgt je lichaam meer zuurstof en voedingsstoffen (betere bloedsomloop).
- Kun je beter nadenken en concentreren (betere doorbloeding van je hersenen).
- Heb je minder pieken of dalen in je energie (stabiele bloedsuikerspiegel).
- Voel je je minder moe.
- Voel je je fitter en beter.

### Voor een actieve leefstijl: wissel zitten af met bewegen

Kort gezegd: voor een betere gezondheid is het belangrijk om genoeg te bewegen én lang stilzitten te voorkomen (probeer elk uur minimaal 2 minuten te bewegen).

Bewegen kan soms lastig zijn om verschillende redenen. Minder zitten is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Wat maakt dat jij weinig beweegt of lang achter elkaar zit?

### Hoeveel beweging is nodig voor een actieve leefstijl?

Je weet nu waarom het belangrijk is om zitten regelmatig af te wisselen met staan en bewegen. Maar wanneer beweeg je genoeg? En moet bewegen zwaar zijn of juist niet?

### Intensiteit van bewegen: hoe zwaar voelt het bewegen?

Bewegen kan op verschillende niveaus van intensiteit. Hoe zwaar of licht een activiteit is, kan je voelen aan je ademhaling en hartslag.

- Licht intensief bewegen:  
Activiteiten waarbij je nog prima kan praten, zoals rustig wandelen, afwassen, koken en tuinieren.
- Matig intensief bewegen:  
Activiteiten waarbij je ademhaling versnelt, zoals wandelen, fietsen en stofzuigen. Je kan niet meer rustig praten.
- Zwaar intensief bewegen:  
Activiteiten waarbij je zweet en buiten adem raakt, zoals snel de trap oplopen, stevig fietsen en de meeste sporten.

Hoe intensief een activiteit is, is dus persoonlijk.

## Hoeveel beweging is genoeg?

In Nederland hebben we richtlijnen voor de juiste hoeveelheid beweging. Voor volwassenen zonder beperkingen geldt:

- 150 minuten (2,5 uur) per week matig intensief bewegen.
- 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel en lang stilzitten.

Voor mensen zonder beperkingen is het vaak al een uitdaging om te voldoen aan de beweegrichtlijnen. Voor mensen na een beroerte is het nog moeilijker. Bedenk daarbij: elke vorm van beweging is goed voor je gezondheid.

Daarom is ons beweegdoel:

### ***Meer beweegmomenten toevoegen aan de dag***

Je kan daarbij toewerken naar:

1. 150 minuten (2,5 uur) per week matig intensief bewegen verspreid over meerdere dagen, waarbij aandacht voor balans- en spierkrachtoefeningen.
2. Iedere dag, ieder wakker uur, 1 beweegmoment van tenminste 2 minuten.

Tijdens het beweegconsult heb je samen met de actieve-leefstijlcoach beweegdoelen bedacht die voor jou haalbaar zijn.

## Hoe behaal je jouw beweegdoel?

### Veranderen van gewoonten voor meer beweging

Om een beweegdoel te behalen, is vaak verandering van gedrag nodig. Veranderen van gedrag is meestal niet makkelijk. Oude gewoontes kunnen hierbij hardnekkig zijn. Veel mensen denken dat als je heel graag je gedrag wilt veranderen, dat het ook vanzelf gebeurt.

Maar je doet juist veel dingen onbewust. Gedachten, gevoelens maar ook mogelijke beperkingen door de beroerte kunnen ervoor zorgen dat je meer gaat zitten en minder beweegt. Het kan dus best even duren voordat de nieuwe manier van bewegen gaat zoals je wilt.

## Tips

Hieronder staan tips die het veranderen van beweeggedrag makkelijker maken:

- Verken wat je leuk vindt.
- Kies zelf de manier van bewegen die binnen jouw eigen grenzen past.
- Geef jezelf een beloning als je jouw doel behaald hebt. Zo kom je op een prettige manier steeds dichterbij je einddoel.
- Doe het stap voor stap, en bedenk: elke vorm van beweging is goed voor je gezondheid.
- Betrek anderen. Samen bewegen maakt het makkelijker en leuker.
- Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

Ondanks dat het soms moeilijk is om gedrag te veranderen denken wij dat het je gaat lukken. Wat denk jij?

## Voorbeelden van beweegactiviteiten

### Binnenshuis

Opstaan tijdens reclames	Rek- en strekoefeningen	Bed opmaken	Ramen wassen
Afwassen	De was doen/ ophangen/ opvouwen	Traplopen	Douchen
Yoga/ Tai Chi	Koken	Opruimen	Stofzuigen
Opstaan en gaan zitten oefening	Hometrainer/ loopband/ roeimachine	Armoefeningen (met gewichten)	Vuilnis buiten zetten
Schoonmaken	Kopje thee zetten	Staan tanden poetsen	Klussen

### Buitenshuis

Tuinieren	Hond uitlaten	Boodschappen doen	Auto wassen
Zwemmen	Wijkactiviteiten (na te vragen bij de gemeente)	Neem een omweggetje als je ergens heen loopt	Stoep vegen
Wandelen	Joggen/ hardlopen	Fietsen (eventueel met een begeleider of maatje)	Fitness in de sportschool
Sporten bij een sportvereniging	Familie/ vrienden bezoeken	In het OV een bushalte eerder uitstappen	Dansen
Meedoen aan een lokale wandelgroep of beweeguurtje	Wandelen door je tuin of een blokje om	Beweeggroep (bijvoorbeeld bij een fysiotherapiepraktijk)	Lopen naar een winkel in de buurt

## Bij wie kan je terecht met een vraag over bewegen?

Hieronder lees je welke behandelaar jou kan ondersteunen bij vragen over bewegen.



### Revalidatiearts

De revalidatiearts houdt overzicht op je revalidatie en stuurt de leden van het behandelteam aan. Werken aan een actieve leefstijl is een onderdeel van je revalidatieprogramma.

De revalidatiearts helpt je met:

- Begrijpen wat een actieve leefstijl is.
- Motivatie vinden om te bewegen.



### Fysiotherapeut

De fysiotherapeut helpt je met het verbeteren van je lichamelijke mogelijkheden.

Denk aan:

- Activiteiten zoals lopen, traplopen, fietsen en sporten.
- Sterker en fitter worden en een betere balans krijgen.
- Het thuis doen van oefeningen. De fysiotherapeut kan een oefenprogramma voor je maken.
- Het weer vertrouwen krijgen in bewegen.
- Het verbeteren van je arm-handfunctie.



## Ergotherapeut

De ergotherapeut helpt je om dagelijkse activiteiten die problemen opleveren zo zelfstandig mogelijk te doen.

Denk aan:

- Het makkelijker maken van activiteiten zoals zelfverzorging, huishouden, koken, werk en hobby's.
- Het vinden van hulpmiddelen om activiteiten makkelijker te doen.
- Het zoeken naar een hulpmiddel om zelfstandig buiten te kunnen verplaatsen (bijvoorbeeld een rollator of een driewiel fiets).
- Het goed afwisselen van rust en beweging. De ergotherapeut leert je hoe je gezond/voldoende kan bewegen en je niet te veel of te weinig doet.



## Bewegingsagoog

De bewegingsagoog helpt je met veilig en met plezier bewegen.

Denk aan:

- Sterker en fitter worden.
- Plezier en vertrouwen krijgen in bewegen door sport en spel.
- Het zoeken naar een geschikte manier van bewegen voor jou.
- Kennismaken met verschillende (aangepaste) sporten.



### Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker bekijkt samen met jou welke invloed je hersenletsel heeft op jouw leven en hoe je daarmee om kan gaan.

De maatschappelijk werker helpt je met:

- Het verlagen van de drempel om te gaan bewegen.
- Het vinden van motivatie om te bewegen.
- Het vinden van activiteiten die je leuk en zinvol vindt.
- Mensen in je omgeving betrekken bij het bewegen. De maatschappelijk werker helpt je naasten hoe ze jou daarbij kunnen ondersteunen.
- Het vervoer regelen naar beweegactiviteiten.
- Het uitzoeken hoeveel een beweegactiviteit kost.



### Logopedist

De logopedist kan je helpen met:

- Praten en begrijpen van taal. Vertrouwen in praten kan het makkelijker maken om actief te zijn.
- Lezen en schrijven.
- Eten en drinken. Goed kunnen eten en drinken geeft energie om te bewegen.



## Psycholoog

De psycholoog begeleidt je bij het vinden van een nieuw geestelijk evenwicht. De psycholoog bespreekt met jou dat bewegen helpt om je beter te voelen. Bewegen kan bijvoorbeeld zorgen dat je minder stress hebt, je je minder somber voelt en je meer energie krijgt.

De psycholoog helpt je met:

- Leren omgaan met het moeilijker kunnen bewegen.
- Minder bang of onzeker zijn bij het bewegen.
- Motivatie vinden om te bewegen.



## Diëtist

De diëtist geeft advies over voeding. Gezonde voeding zorgt voor sterkere spieren en meer energie. Daardoor kan je beter bewegen.

De diëtist kan je helpen met:

- Gezond te eten in jouw situatie.
- Tips voor aanpassingen in eten en drinken. Bijvoorbeeld als je moeite hebt met kauwen of slikken of het klaarmaken van maaltijden.



## Beweegloket

Het beweegloket helpt je met (blijven) bewegen NA de revalidatie.

Aan het eind van je revalidatie krijg je een adviesgesprek met een beweegconsulent. Dit gesprek duurt ongeveer een uur.

Tijdens dit gesprek bespreek je bijvoorbeeld:

- Wat je wensen zijn met bewegen en/of sporten.
- Welke beweegactiviteiten geschikt zijn voor jou.
- Waar je kan sporten of bewegen bij jou in de buurt.
- Het behouden/ voortzetten van een actieve leefstijl.
- Waar je hulpmiddelen voor bewegen en sporten kan krijgen.
- Wat de kosten van beweegactiviteiten zijn.
- Het vervoer naar een beweegactiviteit of sportvereniging.
- Wat een naaste kan doen om te helpen met bewegen.

1, 3, 6 en 12 maanden na je revalidatie heb je contact met het beweegloket om te bespreken hoe het gaat en om mogelijke vragen te stellen.



## Nazorgconsulent

Na de revalidatie houdt de nazorgconsulent contact met je.

Je hebt gesprekken na 2, 6 en 12 maanden.

De nazorgconsulent gaat met je in gesprek over eventuele zaken waar je moeite mee hebt in het dagelijks leven.

Jullie praten onder andere over:

- Hoe je je voelt (bijvoorbeeld humeur, vermoeidheid).
- Je dagbesteding. Hoe vul je je dag in?
- Hoe het gaat met het doen van huishouden en met de zelfverzorging.
- Het afwisselen tussen rust en beweging.
- Of het je lukt om zelf actief te blijven of dat je daar hulp bij nodig hebt.

Als het nodig is verwijst de nazorgconsulent je door.

## Introductie overige onderwerpen

Bewegen kan soms moeilijk zijn. In deze module leer je wat jou belemmert bij het bewegen en hoe je daarmee om kan gaan. Over bepaalde belemmeringen vind je hierna extra informatie. Je kan zelf of met je coach bekijken welke onderwerpen voor jou interessant zijn. Ook staan er in dit digitale boekje links naar websites voor meer informatie.

Let op: sommige websites waarnaar verwezen wordt, gelden alleen voor de regio Den Haag. Voor deze sites staat dit symbool ●●.

Informatie kan veranderen. Check altijd of de informatie klopt voor jouw situatie.

## De invloed van slapen op bewegen

Als je slecht slaapt, heb je minder energie overdag. Je gaat dan sneller zitten of liggen. Ook kan het invloed hebben op je mentale gezondheid, zoals je somber voelen of meer stress hebben. Door overdag te bewegen, slaap je 's nachts beter.

Je kan de psycholoog of ergotherapeut om informatie en adviezen vragen.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

### [Slaap - Hersenstichting](#)

Op deze website van de Hersenstichting lees je hoe slaap een actieve leefstijl beïnvloedt. Ook kan je een slaapcheck doen, waarmee je persoonlijke tips krijgt om beter te slapen.

### [Infoblad Slaaptips \(Volwassenen en Jongeren\)](#)

Hier vind je de slaaptips van Basalt.

## Verlies, verwerking en rouw

Door een hersenaandoening kan het zijn dat je dingen niet meer kunt doen, of dat ze moeilijker worden. Dit kan gevoelens van verdriet, verlies en rouw geven. Je rouwt om het verlies van je oude leven en voelt je misschien een ander persoon.

Als je je niet goed voelt beweeg je minder. Maar bewegen is juist goed voor de mentale gezondheid. Bewegen helpt bij het verminderen van negatieve gedachten en angst.

Het bespreken van gevoelens van verdriet, verlies en rouw kan met de maatschappelijk werker of psycholoog.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[Verlies, verwerking en rouw - Hersenstichting](#)

Op deze website van de Hersenstichting krijg je tips en informatie over verlies, verwerking en rouw.

[Omgaan met verlies? | Humanitas Helpt](#)

Bij Humanitas kunnen vrijwilligers je helpen met de verwerking en je leven opnieuw in te richten.

[NAH en rouwverwerking](#)

Hersenz biedt een behandelprogramma voor rouwverwerking aan.

## Zelfvertrouwen en plezier

Na een beroerte kan het vertrouwen in jezelf minder zijn. Misschien ben je bang geworden om te bewegen en beweeg je daardoor minder. De psycholoog of fysiotherapeut kan je helpen het vertrouwen in je eigen lichaam weer te vergroten. Ook kan het uitproberen van verschillende manieren van bewegen samen met de bewegingsagoog helpen.

Door beweging weer (onder begeleiding) op te bouwen groeit je zelfvertrouwen. Er komt meer geloof in je eigen kunnen en je zit lekkerder in je vel. Je krijgt meer controle over je lichaam, behaalt doelen en leert nieuwe dingen. Het geeft een gevoel van plezier en voldoening. Je voelt je vaak sterker en trotser op jezelf na het bewegen.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[De effecten van sport & bewegen op mentale gezondheid - YouTube](#)

Dit filmpje van het Kenniscentrum Sport en Bewegen vertelt je wat voor invloed bewegen heeft op je mentale gezondheid.

[Effecten van bewegen op mentale gezondheid - Trimbos-instituut](#)

Op deze website van het Trimbos Instituut lees je meer over het effect van bewegen op de mentale gezondheid, waaronder het zelfvertrouwen.

[Zelfvertrouwen](#)

Algemene informatie over zelfvertrouwen en tips.

## Overprikkeling

Na een beroerte kan je last hebben van overprikkeling. Je bent dan gevoeliger voor geluid of licht. Dit kan het lastig maken om te bewegen, bijvoorbeeld op drukke plekken.

De ergotherapeut en fysiotherapeut kunnen je informatie geven om beter om te gaan met overprikkeling.

Meditatie en ontspanningsoefeningen kunnen helpen om rust te vinden. Een fysiotherapeut kan je hierbij helpen.

Oefenen met wennen aan prikkels (exposure therapie) kan helpen om de prikkels uiteindelijk beter aan te kunnen.

Hierbij kan de fysiotherapeut je begeleiden.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[Tips bij overprikkeling - Hersenstichting](#)

De Hersenstichting geeft handige tips bij overprikkeling.

Ook staan er tips voor naasten.

[Infoblad Adviezen bij overprikkeling](#)

Hier lees je de adviezen bij overprikkeling van Basalt.

[Dé mindfulness-training app: VGZ Mindfulness Coach app - VGZ](#)

Je kan de VGZ Mindfulness app downloaden voor meditatie- en ontspanningsoefeningen.

## Geheugen, aandacht en besluiten nemen

Een beroerte kan gevolgen hebben op je denkvermogen. Deze problemen worden ook wel niet-zichtbare gevolgen genoemd, en kunnen een grote impact hebben op je dagelijks leven. Het denkvermogen bestaat uit veel verschillende dingen. Hieronder staan er een paar benoemd.

### Geheugen en vergeetachtigheid

Vergeetachtigheid komt vaak voor na een beroerte. Vaak kunnen mensen dingen van vroeger goed herinneren, maar kunnen ze nieuwe informatie niet of moeilijk onthouden. Dit kan komen door een verminderde aandacht en concentratie.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

#### [Geheugenproblemen - Hersenstichting](#)

De Hersenstichting geeft je informatie over geheugenproblemen en geheugensteuntjes.

#### [NAH en vergeetachtigheid](#)

Hersenz heeft een behandelprogramma dat je leert omgaan met vergeetachtigheid.

### Concentratie en aandacht

Aandacht- en concentratieproblemen kunnen zich op verschillende manieren uiten. Je kan je bijvoorbeeld moeilijk concentreren op een gesprek, of je bent snel afgeleid door geluiden in je omgeving. Vaak is het lastig om meerdere dingen tegelijk te doen.

Ook kan je het gevoel hebben dat de informatie die binnenkomt te snel gaat. Dit noemen we vertraagde informatieverwerking.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[Aandacht en concentratie / Cognitieve gevolgen / Gevolgen | Hersenletsel-uitleg.nl](#)

Hier lees je meer informatie over aandacht- en concentratieproblemen na een beroerte.

### Plannen en organiseren

Het kan zijn dat je moeite hebt om overzicht te houden na een beroerte. Het lukt dan niet om goed je dag te organiseren. Of om van tevoren te plannen welke spullen nodig zijn voor een activiteit. Je wilt bijvoorbeeld douchen maar vergeet de spullen die je nodig hebt mee te nemen.

Voor meer informatie, klik op de volgende link:

[Gemis aan overzicht en structuur / Cognitieve gevolgen / Gevolgen | Hersenletsel-uitleg.nl](#)

Hier lees je meer informatie over problemen met plannen en organiseren na een beroerte.

Bewegen is goed voor je geheugen, aandacht en hoe makkelijk je dingen kunt begrijpen en leren. Bepaalde hersengebieden zijn extra gevoelig voor de positieve effecten van bewegen en zorgen zo voor een beter denkvermogen.

Voor meer informatie, klik op de volgende link:

[Bewegen en je hersenen - Tips en uitleg- Hersenstichting](#)

De Hersenstichting vertelt je meer over het effect van bewegen op de hersenen.

## Energie en vermoeidheid

Na een beroerte kan je sneller moe zijn dan vroeger. Je hebt ook langer de tijd nodig om te herstellen. De vermoeidheid heeft invloed op je dagelijkse activiteiten. Er is geen behandeling om (ernstige) vermoeidheid helemaal te laten verdwijnen. Er zijn wel behandelingen die je helpen om goed je energie te verdelen. Hierdoor heb je minder last van de vermoeidheid. De ergotherapeut kan je hierbij ondersteunen en tips geven.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[Energie besparen bij chronische vermoeidheid; bepaal jouw strategie! - YouTube](#)

Deze video geeft je informatie en tips om je energie te besparen.

[Nieuw! App om energie te doseren - Basalt - de kracht van revalidatie](#)

De app 'Structured' helpt je om meer structuur en overzicht te krijgen in je leven. Het is gemaakt voor mensen met hersenletsel, zoals een beroerte. In de app zit een Energiemonitor. Hiermee krijg je inzicht in welke activiteiten veel of weinig energie kosten. De app adviseert hoe je de activiteiten het best kan verdelen over de dag of week.

[infoblad mentale belastbaarheid deel 1 - fa\\_vr\\_pk\\_020.pdf](#)

[infoblad mentale belastbaarheid deel 2-](#)

[fa\\_vr\\_pk\\_021.pdf](#) Hier vind je informatie van Basalt over mentale belastbaarheid (deel 1 en deel 2).

## Hulpmiddelen om meer te bewegen

Er zijn verschillende hulpmiddelen die kunnen helpen om in beweging te blijven. Je kan bijvoorbeeld een stappenteller gebruiken of een activiteitenmonitor. Een activiteitenmonitor houdt bij hoeveel je beweegt en stimuleert je om meer te bewegen. Een voorbeeld hiervan is de Fitbit Inspire.

Je kan ook een alarm instellen op je mobiel om te bewegen. Of met een buddy of maatje vaste momenten afspreken om bijvoorbeeld te wandelen (zie bladzijde 31).

De fysiotherapeut kan ook een (digitaal) oefenprogramma voor je maken met Physitrack. Hierin komen oefeningen speciaal voor jou te staan.

Het Beweegloket van Basalt helpt je bij het vinden van een passende manier van bewegen bij jou in de buurt. Zie bladzijde 36 voor meer informatie over het Beweegloket.

Websites over andere hulpmiddelen om meer in beweging te komen vind je hier:

### [Accupedo Pedometer](#)

Accupedo is een app die meet hoeveel je op je dag loopt.

### [Doe de beweegtest en je hersenen - Tips en uitleg- Hersenstichting](#)

De app 'Ommetje' motiveert je om elke dag te wandelen. Je kan deze app downloaden via deze website. Ook kan je op deze website een beweegtest doen en tips lezen om meer te bewegen.

### [Meedoen mogelijk maken - MEE Zuid-Holland Noord](#)

●● MEE ondersteunt mensen met een beperking bij het meedoen in de samenleving. Zo kun je via MEE bijvoorbeeld hulp krijgen bij het vinden van passende (beweeg)activiteiten. Dit kan individueel of in een groep, en begeleiding is mogelijk als dat nodig is. Ook kan je ondersteuning van een thuismaatje krijgen, een vrijwilliger die bijvoorbeeld samen met jou iets onderneemt of gewoon gezellig op bezoek komt. Je hebt bij stichting MEE geen indicatie nodig. Samen wordt gekeken wat past bij jouw wensen en mogelijkheden. Deze link is specifiek voor regio Zuid-Holland Noord.

### [Infoblad NAH zwemmen Den Haag](#)

●● Deze website geeft je informatie over zwemmen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel bij Basalt Den Haag

### [Persoonlijk actieplan maken - Gezond Leven](#)

Tijdens de module Actieve Leefstijl leer je actieplannen maken om je beweegdoelen te bereiken. Ben je op zoek naar nieuwe ideeën voor je actieplan? Op de website kan je een persoonlijk actieplan maken door vragen in te vullen. Je vindt er tips voor bijvoorbeeld minder zitten, zitten onderbreken, actieve verplaatsingen en meer bewegen tijdens het huishouden.

## Hulpmiddelen om beter te bewegen

Mogelijk wil je een hulpmiddel kopen om beter te kunnen lopen. Je kan met de fysiotherapeut of ergotherapeut overleggen welk loophulpmiddel het best bij je past.

Als fietsen niet meer lukt door bijvoorbeeld balansproblemen of spierkrachtverlies, kan je aangepast fietsen uitproberen. Je kan de ergotherapeut, fysiotherapeut of bewegingsagoog vragen om het fietsen uit te proberen. De ergotherapeut kan je helpen met een aanvraag bij de WMO voor een aangepaste fiets.

Voor meer informatie, klik op de volgende link:

### [De Mobilitheek](#)

● Bij de Mobilitheek van de gemeente Den Haag kan je een hulpmiddel lenen als je die nodig hebt om te kunnen sporten of bewegen. Je krijgt gratis advies en kan beweeg- en sporthulpmiddelen uitproberen. Je kan onder andere sportrolstoelen, handbikes, sportrollators, driewiel fietsen en loopfietsen lenen.

## Met wie kan ik bewegen?

Het kan helpen om samen met iemand te bewegen. Dit geeft vaak meer plezier in bewegen en werkt motiverend.

Je kan bijvoorbeeld met een partner, familielid of vriend gaan bewegen.

Andere opties om met iemand te bewegen zijn:

- Een fysiotherapiepraktijk bij jou in de buurt.  
Fysiotherapiepraktijken bieden vaak beweeggroepen aan.
- [Buurtsportcoach - Sociale Kaart Den Haag](#)
  - Een buurtsportcoach.  
Buurtsportcoaches in Den Haag organiseren verschillende activiteiten om in beweging te komen.
- [Zoek een maatje - Den Haag](#)
  - Een maatje/ buddy.  
Op deze site van de gemeente Den Haag vind je verschillende organisaties waar je contact mee op kan nemen.
- [VTV Thuismaatjes - MEE Zuid-Holland Noord](#)
  - Een thuismaatje van Stichting MEE.  
Een thuismaatje is een vrijwilliger waarmee je kan bewegen.

## Steun bij vragen over geldzaken

Na een beroerte kan je het overzicht over geldzaken kwijtraken. Misschien wil je een sport gaan doen maar weet je niet of dit financieel kan. Of je wilt een aangepaste fiets hebben maar weet niet hoe je daaraan komt.

Voor algemene vragen over geldzaken kan je terecht bij de maatschappelijk werker. Voor vragen gericht op bewegen kan je terecht bij het Beweegloket van Basalt. Zie bladzijde 36 voor meer informatie over het Beweegloket.

Ook kan je onderstaande websites bekijken voor hulp bij jou in de buurt:

### [Servicepunt XL: voor informatie, advies en hulp - Den Haag](#)

●● Je kan contact opnemen met jouw gemeente. Zij kunnen je helpen met geldzaken zoals subsidies, uitkeringen en met het doen van een WMO-melding. Deze link verwijst je door naar het Servicepunt XL van de gemeente Den Haag.

### [Breng samen je administratie op orde | Humanitas Thuisadministratie](#)

Bij Humanitas kan je een vrijwilliger vragen mee te denken over geldzaken.

## Mogelijkheden voor vervoer naar een activiteit

Voor vragen over het vervoer naar een (beweeg)activiteit kan je terecht bij de maatschappelijk werker of het Beweegloket van Basalt. Enkele mogelijkheden voor vervoer zijn de regiotaxi, het ziekenvervoer van de zorgverzekering of vrijwilligersvervoer in de eigen gemeente.

Een ergotherapeut kan samen met jou oefenen om met het openbaar vervoer te reizen. Ook fietsen kan bij Basalt geoefend worden met een ergotherapeut, fysiotherapeut of bewegingsagoog.

Voor de geldigheid van je rijbewijs na een hersenaandoening bestaan allerlei regels.

### [Infoblad Autorijden \(alle locaties\)](#)

Deze link geeft informatie over de CBR procedure. Je kan bij de revalidatiearts terecht als je hier meer over wilt weten.

Na de revalidatie kan je onderstaande websites bekijken voor hulp bij jou in de buurt.

Websites:

### [Servicepunt XL: voor informatie, advies en hulp - Den Haag](#)

●● Je gemeente kan met jou meedenken over vervoer naar een activiteit. Deze links verwijst je door naar het Servicepunt XL van de gemeente Den Haag.

### Coaching 'Reizen met het OV'

●● Voorall is een organisatie bedoeld voor mensen uit Den Haag met een beperking. Zij bieden cursussen aan om te leren makkelijker met het openbaar vervoer te reizen.

### MEE op Weg – leren zelfstandig te reizen - MEE NL

De training Mee op Weg van Stichting MEE is bedoeld voor mensen met een beperking die graag willen leren reizen met het openbaar vervoer of de fiets. Een getrainde vrijwilliger/stagiair gaat samen met je oefenen met reizen. Er is geen indicatie nodig.

## Voeding en actieve leefstijl

Gezonde voeding is goed voor je. Het zorgt dat je minder kans hebt op ziekten. En het helpt je om sterker te worden tijdens de revalidatie.

Na een beroerte kunnen je spieren zwakker worden. Om je spieren sterk te houden is het belangrijk om voldoende te bewegen en eiwitten te eten. Eiwitten helpen om spieren op te bouwen. Eet daarom eiwitrijke producten zoals vlees, vis, kaas, eieren, melkproducten, noten en peulvruchten. Verdeel het eten van deze producten over de dag, zodat spieropbouw zo goed mogelijk ondersteund wordt.

Je energieverbruik kan veranderen na een beroerte, bijvoorbeeld omdat je minder beweegt. Het is daarom ook belangrijk om genoeg energie (calorieën) uit voeding te halen om goed te herstellen en zo fit mogelijk te blijven.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[Goed eten tijdens ziekte en herstel - Voeding & Beweging.NU](#)

Deze site geeft je meer uitleg over gezond eten tijdens ziekte en herstel.

[Infomodule voeding Basalt Leiden - YouTube](#)

Wil je meer weten over gezond eten tijdens en na je herstel? Bekijk dit filmpje van Basalt over voeding.

## Beweegloket van Basalt

Het beweegloket van Basalt helpt je met (blijven) bewegen NA de revalidatie.

Aan het eind van je revalidatie krijg je een adviesgesprek met een beweegconsulent. Dit gesprek duurt ongeveer een uur.

Tijdens dit gesprek bespreek je bijvoorbeeld:

- Wat je wensen zijn met bewegen en/of sporten.
- Welke beweegactiviteiten geschikt zijn voor jou.
- Waar je kan sporten of bewegen bij jou in de buurt.
- Het behouden/ voortzetten van een actieve leefstijl.
- Waar je hulpmiddelen voor bewegen en sporten kan krijgen.
- Wat de kosten van beweegactiviteiten zijn.
- Het vervoer naar een beweegactiviteit of sportvereniging.
- Wat een naaste kan doen om te helpen met bewegen.

1, 3, 6 en 12 maanden na je revalidatie heb je contact met het beweegloket om te bespreken hoe het gaat en om mogelijke vragen te stellen.

Voor meer informatie, klik op de volgende link:

[Infoblad Beweegloket Volwassenen en Jongeren](#)

## ● ● Beweegloket van de gemeente Den Haag

Heb je geen afspraken meer met het Beweegloket van Basalt, maar heb je nog vragen over een geschikte sport of activiteit?

De gemeente Den Haag heeft ook een beweegloket.

Het Beweegloket van de gemeente Den Haag geeft advies over dezelfde onderwerpen als het Beweegloket van Basalt.

Voor meer informatie, klik op de volgende link:

[Het Beweegloket Den Haag](#)

## Uniek Sporten – Platform voor sporten en bewegen

Uniek Sporten is het sportplatform van Nederland waar je alles vindt over sporten en bewegen met een beperking.

Je kunt bij Uniek Sporten bijvoorbeeld terecht voor informatie over alle mogelijke sporten en waar je die kunt doen bij jou in de buurt. Je vindt er informatie over het uitproberen of aanschaffen van een sporthulpmiddel. Je leest er inspirerende verhalen van andere sporters. En met Uniek Sporten Thuis kan je thuis sporten en bewegen. Ze bieden gratis toegang tot workouts gemaakt voor én door sporters met een beperking!

[Uniek Sporten](#)



## Informatie voor naasten

Voor partners, familie en vrienden kan het ook moeilijk zijn om met gevolgen van een beroerte om te gaan. Hieronder vind je informatie en tips voor naasten.

### Hoe kan je als naaste helpen om meer te bewegen?

#### Motiveren en aanmoedigen

Als naaste kan je jouw dierbare (partner/ familielid/ vriend) helpen om meer te bewegen. Je kan hem/ haar motiveren door bijvoorbeeld mee te bewegen of aan te moedigen.

#### De juiste balans vinden

Het is belangrijk niet te veel over te nemen. Je dierbare moet zoveel mogelijk zelf blijven doen.

Denk aan:

- Alleen praktische of stimulerende ondersteuning bieden wanneer dat nodig is.
- Samen bespreken wat wel en niet lukt.
- Bespreken dat je dierbare het zelf aangeeft wanneer hulp nodig is.

## Meegaan naar de therapie

Je dierbare krijgt veel informatie tijdens de therapieën. Dat is lastig om allemaal te onthouden. Het helpt als je erbij bent, en ook de informatie hoort.

Je begrijpt dan beter wat de behandelaren doen, waarom ze iets doen, en hoe ze het doen.

Je kan bijvoorbeeld meegaan naar:

- Fysiotherapie, ergotherapie en bewegingsagogie: Hier zie je bijvoorbeeld hoe er wordt geoefend met bewegen. Je kan dan thuis makkelijker helpen met oefenen.
- Maatschappelijk werk: De maatschappelijk werker kan met jou bespreken hoe je jouw dierbare kan ondersteunen bij het bewegen.
- Actieve-leefstijlcoach: Dit zijn de gesprekken die specifiek met deze interventie te maken hebben. Je begrijpt dan waar het over gaat en wat er moet gebeuren om beweegdoelen te halen. Zo kan je jouw dierbare beter helpen met bewegen.

## Meedoen met de interventie

Je dierbare heeft een beweegsensor en een app te leen gekregen. Jij krijgt ook een beweegsensor mee. Het werkt motiverend wanneer je als naaste meedoet met de activiteiten die bij deze interventie horen. Jullie krijgen dan allebei informatie uit de beweegsensoren en kunnen daar samen mee aan de slag.

## Hulp bij ondersteuning

Het kan voor jou als naaste een uitdaging zijn om je dierbare bij het bewegen te ondersteunen. Je kan contact opnemen met verschillende organisaties om jou als naaste hierbij te ontzorgen.

Voor meer informatie, klik op de volgende link:

[Meedoen mogelijk maken - MEE Zuid-Holland Noord](#)

Stichting MEE biedt begeleiding van een beweegcoach aan, groepsactiviteiten of een thuismaatje. Het thuismaatje kan je dierbare bijvoorbeeld thuis ondersteunen bij het bewegen.

## Wie kan jou als naaste helpen met vragen over bewegen?

Tijdens de revalidatie kan je met vragen over bewegen terecht bij de fysiotherapeut, ergotherapeut of bewegingsagoog.

Aan het eind van de revalidatie tot twaalf maanden na de revalidatie kan je terecht bij het Beweegloket van Basalt. Zie bladzijde 36 voor meer informatie over het Beweegloket.

## Wie kan jou als naaste helpen met algemene vragen?

De gemeente kan je helpen met het vinden van de juiste zorg.

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

### [Hulp voor mantelzorgers - Den Haag](#)

●● In Den Haag kan je contact opnemen met Servicepunt XL van de gemeente. Hier kan je bijvoorbeeld vragen stellen over het regelen van hulp, jouw eigen gezondheid, hulp bij administratie en vergoedingen van zorgkosten.

De gemeente (of het sociaal wijkteam) heeft ook overzicht op de Sociale Kaart. Hierop staan veel organisaties die hulp kunnen bieden.

### [Home - Breinlijn](#)

Breinlijn is een gratis landelijk loket waar je terecht kan met alle vragen over hersenletsel. Een hersenletsel deskundige in jouw regio verwijst je naar passende zorg en ondersteuning.

## Lotgenotencontact

Voor meer informatie, klik op de volgende links:

[Lotgenotencontact - Hersenletsel](#)

Het kan prettig zijn om met lotgenoten te praten, ook voor een naaste/ mantelzorger. Hersenletsel.nl organiseert op veel plaatsen in Nederland contacten tussen lotgenoten.

[Behandeling voor partners](#)

Hersenz biedt een partnerprogramma aan. Dit programma bestaat uit zes bijeenkomsten voor naasten. Er is lotgenotencontact en er wordt gewerkt met thema's, zoals verliesverwerking en het inzetten van je kwaliteiten.

## Informatie en tips voor naasten

Op de website van de Hersenstichting staan tips voor naasten van personen met:

- Een beroerte [Wat is een beroerte? - Hersenstichting](#)
- Overprikkeling [Ik ben naaste - Hersenstichting](#)
- Gedragsverandering [Gedragsverandering - Hersenstichting](#)