

## Lifestyle CVA

### INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtspunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: "Zie algemene folder."

### SLAPEN

Zie algemene folder.

### BEWEGEN

- Voor mensen met een CVA die graag willen bewegen, zijn er speciale CVA-bewegingsgroepen. 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. 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 hulpverleners met specifieke kennis op het gebied van CVA-problematiek. Voor meer informatie over deze groepen bij u in de buurt kunt u terecht bij de Nederlandse CVA-vereniging Samen Verder of bij de provinciale medewerkers van NebasNsg.
- Vermoeidheid is normaal en neemt af naarmate u meer geoefend bent. Laat u hierdoor niet ontmoedigen.

### VOEDING

Zie algemene folder.

### ROKEN

Zie algemene folder.

### ALCOHOL

Zie algemene folder.

### STRESS/GEVOEL/STEMMING

Stress heeft een negatieve invloed op hoe u zich voelt en kan ook uw klachten verergeren. Om die reden is het belangrijk om goed met stress te leren omgaan. Enkele dingen die u kunnen helpen om uw stress te verminderen zijn ontspanningsoefeningen, meditatie, lichaamsbeweging, u op een rustige ademhaling concentreren of zorgen voor een aangename omgevingstemperatuur.

### TIMEMANAGEMENT

Zie algemene folder.

Voor meer informatie over leefstijlen en CVA's kunt u de volgende internetsite raadplegen: [www.cva-samenverder.nl](http://www.cva-samenverder.nl), een patiëntenvereniging voor mensen die een CVA gehad hebben en hun omgeving. Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders.

Opmerkingen kunt u mailen naar: [Marlies.Verkade@slz.nl](mailto:Marlies.Verkade@slz.nl) ergotherapie