

REVALIDATIEBOEK

voor intensive care
patiënten

Dit Revalidatieboek is eigendom van:

Inhoud Revalidatieboek

	pag.
1. Inleiding en praktische informatie	3
2. Revalidatie tijdens en na opname in het ziekenhuis	
• Uitleg behandeltraject IC, en verpleegafdeling	4
• Na ontslag uit het ziekenhuis	5
3. Uw persoonlijk herstel	
• Uitleg metingen en testen	6
• Uw resultaten	8
4. Weekprogramma 1 t/m 6 na ontslag uit het ziekenhuis	
• Gebruiksaanwijzing weekprogramma	10
• Week 1	12
• Week 2	18
• Week 3	26
• Week 4	32
• Week 5	38
• Week 6	44
• Hoe nu verder?	50
5. Informatie over herstel na een ernstige ziekte	
• Wat zijn veel voorkomende problemen bij IC patiënten na ontslag uit het ziekenhuis?	52
- Lichamelijke klachten	54
- Veranderingen in de stemming	54
- Stress	55
- Slapen	56
- Invloed van ziekte op de voedselinname	57
- Veranderingen in het uiterlijk en stem	58
- Familie en relaties	58
• Aanvullende informatie	60

1. Inleiding en praktische informatie

Dit revalidatieboek is bedoeld voor iedereen die door een ernstige ziekte een periode op de Intensive Care (IC) opgenomen is geweest. Het heeft als doel u bij het herstelproces na IC-opname te ondersteunen. U kunt het gebruiken in de periode dat u nog bent opgenomen in het ziekenhuis, maar het biedt u juist ook ondersteuning in de eerste 6 weken, nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen.

Dit revalidatieboek is gebaseerd op onze eigen kennis en ervaring met de revalidatiebehandeling van patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest. Dit boek is gemaakt door het AMC Amsterdam in samenwerking met het Revalidatiefonds

Wat kunt u van het revalidatieboek verwachten?

- Het verschaft informatie over mogelijke klachten die u heeft na uw opname op de IC en beantwoordt een aantal van uw vragen die u mogelijk heeft over uw herstel
- Het geeft een aantal adviezen en tips over het herstelproces en biedt handvatten om uw persoonlijk herstel te kunnen volgen
- Het ondersteunt u bij het zelfstandig oefenen (er zijn eenvoudige oefeningen beschreven die u zelfstandig kunt uitvoeren)
- Het helpt de personen in uw omgeving om te begrijpen wat er gebeurd is

Het revalidatieboek bestaat uit 5 onderdelen. De opbouw van het boek is als volgt:

1. Inleiding en praktische informatie
2. Revalidatie tijdens en na opname in het ziekenhuis
3. Uitleg metingen en testen
4. Weekprogramma voor de periode na ontslag uit het ziekenhuis
5. Informatie over herstel na ernstige ziekte

Op verschillende plaatsen in dit boek worden ook persoonlijke verhalen van ex-IC-patiënten weergegeven. Deze zijn afkomstig van gesprekken met patiënten en uit het magazine *Intensief* [Uitgave: Pfizer 2011 in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care (nvic.nl)]. Het blijkt voor veel mensen heel verhelderend en geruststellend te zijn om dit te lezen.

Het revalidatieboek is uw eigendom. U mag dan ook zelf aantekeningen maken of extra informatie toevoegen. Als iets onduidelijk is kunt u contact opnemen met secretariaat revalidatiegeneeskunde:

Apeldoorn, tel: 055 - 5818036

Zutphen, tel: 0575 - 59 28 30

Heeft u afspraken bij een arts of therapeut die belang heeft bij de gegevens uit dit revalidatieboek? Dan is het aan de raden dit oefenboek mee te nemen.

Wij hopen dat dit revalidatieboek u ondersteunt bij uw herstel en wensen u veel sterkte en succes hierbij!

Gelre ziekehuizen Apeldoorn en Zutphen
Polikliniek Revalidatiegeneeskunde

2. Revalidatie tijdens en na opname in het ziekenhuis

Uitleg over behandeltraject op de Intensive Care, Centrale Medium Care en de verpleegafdeling

U was opgenomen op de afdeling Intensive Care (IC) Volwassenen omdat uw longen, hart en/of nieren niet of onvoldoende functioneerden. Dit kan veroorzaakt zijn door een operatie, een ongeval of een ander ernstig gezondheidsprobleem. Op de IC worden deze vitale lichaamsfuncties bewaakt en tijdelijk ondersteund of overgenomen door specialistische apparatuur. Een opname op de IC duurt meestal twee tot drie dagen, maar bij zeer ernstige gezondheidsproblemen kan een opname ook weken tot maanden duren.

Tijdens uw opname op de IC werd u door een multidisciplinair team van behandelaars bijgestaan, waaronder: IC-artsen, verschillende medische specialisten, verpleegkundigen, fysiotherapeuten en andere paramedici.

Overplaatsing naar de verpleegafdeling

Na een verblijf op de IC volgt er een periode dat u opgenomen bent op de verpleegafdeling. Welke afdeling dit is hangt onder andere af van de reden van opname (medische diagnose) en/of welke specialistische zorg en behandeling u na ontslag van de IC nodig heeft. Op de verpleegafdeling wordt verder gewerkt aan het verzelfstandigen van dagelijkse handelingen zoals wassen en aankleden, eten en drinken, uit bed komen en lopen.

Revalidatie tijdens ziekenhuisopname

Tijdens uw IC-opname bent u door een fysiotherapeut begeleid om uw spierkracht de soepelheid van uw gewrichten en uw algehele conditie te behouden of te verbeteren. Naarmate uw herstelt van corona gaat de fysiotherapeut steeds meer werken aan het optimaliseren van uw lichamelijke conditie om toe te werken naar ontslag uit het ziekenhuis. Naast de fysiotherapeut kunnen ook andere disciplines bij uw behandeling betrokken zijn, zoals de ergotherapeut, logopedist of revalidatiearts. Indien nodig kan ook een maatschappelijk werkende, een psycholoog of een diëtist worden ingeschakeld. Het kan voorkomen dat u aan het einde van uw opname nog niet zodanig bent hersteld dat u direct met ontslag naar huis kunt gaan. In dit geval wordt u overgeplaatst naar Klimmendaal revalidatiecentrum, een hersteloord of verpleeghuis om verder te herstellen en aan te sterken.

Na ontslag uit het ziekenhuis

Misschien gaat u na ontslag uit het ziekenhuis direct door met de behandeling bij een fysio- of ergotherapeut. Uw therapeut uit het ziekenhuis regelt dan een overdracht. Maar het kan ook zijn dat u al zo goed bent hersteld dat voortzetting van de therapie op dat moment niet nodig is. Als u na een aantal weken/maanden toch het gevoel heeft niet verder vooruit te gaan, is ons advies om zelf contact op te nemen met een fysiotherapeut of ergotherapeut. Verschillende fysiotherapie praktijken bieden “medische fitness” of soortgelijke oefenprogramma’s aan, die vooral gericht zijn op spierversterking en verbetering van de lichamelijke conditie. Fysio- en ergotherapeuten zijn “direct toegankelijk”. Dit betekent dat u zonder een verwijzing van een arts naar een therapeut kunt gaan. Als u geen praktijk in de buurt weet, kan uw huisarts u verdere informatie hierover geven.

Informeer ook bij uw ziektekostenverzekeraar of u de behandeling/begeleiding vergoedt krijgt.

Poliklinisch consult IC-nazorg 3 maanden na Intensive Care

Hoe lang de herstelperiode na ernstige ziekte precies duurt, hangt af van verschillende factoren. Van belang zijn onder andere de aandoening en de lengte van uw opname op de IC. Of alle klachten helemaal zullen verdwijnen is niet te voorspellen. Het kan zijn dat u na het ontslag uit het ziekenhuis langdurig last houdt van lichamelijke en psychosociale klachten. Deze klachten hebben vaak te maken met de behandeling op de IC.

Een revalidatie arts zal 3 en 6 weken na het ontslag telefonisch contact met u leggen. Hierbij kunt u vragen stellen en zullen we, indien nodig, de benodigde zorg in kaart brengen. Het consult is ook bedoeld om u informatie te geven over lichamelijke en psychische problemen die kunnen optreden na een IC opname.

3. Uw persoonlijk herstel

Uitleg metingen en testen

Tijdens uw opname in het ziekenhuis meet de fysiotherapeut een aantal keer uw spierkracht en lichamelijke conditie om de behandeling daarop af te stemmen. Aan de hand van de metingen wordt tevens inzicht verkregen in het beloop van uw herstel en kunt u uw vorderingen in 'maat en getal' bijhouden. Hieronder volgt een korte beschrijving van de testen die worden afgenomen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis en bij voorkeur ook 3 maanden na ontslag van de IC.

Spierkrachttesten

Bij deze testen wordt een indruk verkregen van uw algehele spierkracht. De grote spiergroepen in uw armen en benen worden getest. Ook wordt de handknijpkracht gemeten en het aantal keren dat u uit een stoel kunt opstaan binnen 30 seconden (Stand-up test).

De Morton Mobility Index (DEMMI)

De DEMMI meet in hoeverre een persoon lichamenlijk mobiel is – van omdraaien in bed tot een pen van de grond oprapen of springen.

Functional Ambulation Categories (FAC)

Deze test classificeert de loopvaardigheid van een persoon. Er zijn 5 categorieën te onderscheiden, waarbij FAC 0 betekent dat iemand niet in staat is om te lopen of alleen met forse lichamenlijke ondersteuning van 2 personen en bij FAC 5 is iemand in staat om zelfstandig en veilig te lopen inclusief trappen, hellingen en oneffen ondergronden. Bij deze test mag een loophulpmiddel gebruikt worden (bijv. rollator, krukken, wandelstok, etc.).

2 en 6 Minuten Wandeltest (2 MWT / 6 MWT)

De bedoeling van deze test is, om gedurende 2 minuten (tijdens ziekenhuisopname) of 6 minuten (3 mnd. na ontslag uit het ziekenhuis) zo ver mogelijk te lopen. U loopt een afstand van 30 meter heen en weer, waarbij genoteerd wordt hoeveel 'ronden' u loopt. De uiteindelijke afstand wordt dan berekend.

Twee of 6 minuten kan voor u een lange tijd zijn om te lopen na ernstige ziekte, dus dat betekent een flinke inspanning. Het kan zijn dat u buiten adem of uitgeput raakt. U mag dan wat langzamer lopen of even stoppen en uitrusten. U kunt ook tegen de muur leunen tijdens het uitrusten, maar het is wel de bedoeling dat u weer verder gaat met lopen zodra u daartoe in staat bent.

Als u klachten krijgt van pijn of kramp op de borst, duizeligheid, kramp in de benen of zeer ernstige kortademigheid, moet u dit aangeven. De test zal dan worden gestopt.

Het gaat er dus om *zoveel mogelijk* te lopen in twee of zes minuten, maar het is niet de bedoeling om te gaan rennen of te joggen.

Wanneer u gewend bent om bij het lopen een stok of rollator te gebruiken, dan moet u dat bij deze test ook doen. Ook uw medicijnen kunt u gewoon op de gebruikelijke tijdstippen innemen.

Borgschaal

Na afloop van de 2 en 6 minuten wandeltest wordt u gevraagd hoe zwaar u deze inspanning vond. Hiervoor gebruiken we de Borgschaal.

Met de Borgschaal kunt u de zwaarte van lichamelijke inspanning en de mate van vermoeidheid schatten aan de hand van een score op een schaal van 6 tot 20. Score 6 staat voor 'geen enkele inspanning' (= rust) en 20 betekent 'maximale inspanning'.

De schaal geeft bij de oneven scores een korte omschrijving van de intensiteit. Het is de bedoeling om bij het gebruik van de Borgschaal de gevoelens die u bij een inspanning ervaart zo eerlijk mogelijk te omschrijven. Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen ervan vinden.

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Uw resultaten

Datum:	Bij ontslag van de IC		Bij ontslag uit het ziekenhuis		3 maanden na IC-ontslag	
	/ /		/ /		/ /	
Spierkracht armen (MRC 0-5) - pols dflex. - elleboog flex - schouder abd.	p					
	e					
	s					
Spierkracht benen (MRC 0-5) - enkel dflex. - knie ext. - heup flex.	e					
	k					
	h					
Hand knijpkracht (gem. in kg)	<u>Rechts</u>	<u>Links</u>	<u>Rechts</u>	<u>Links</u>	<u>Rechts</u>	<u>Links</u>
Stand-up test (x in 30 sec.)						
DEMMI (0-100)						
FAC (0-5)						
2 of 6 MWT (meter / borgscore)		X				

4. WEEKPROGRAMMA

Gebruiksaanwijzing weekprogramma voor thuis

Elke week is opgesteld voor een bepaalde week in uw herstelproces na ontslag uit het ziekenhuis en wordt gemarkeerd door een weeknummer: **WEEK ①**

Het weekprogramma bestaat uit een activiteitendagboek en een oefenschema (lichamelijke oefeningen, ontspanningsoefeningen en concentratieoefeningen).

Elke week probeert u het volgende:

1. Aan het begin van de week vult u het activiteitschema in om (achteraf) vast te kunnen stellen welke vooruitgang u geboekt hebt.
2. Doe elke dag de oefeningen uit het oefenprogramma; u kunt de oefensessies ook splitsen in één in de ochtend en één in de namiddag of avond.
3. Doe ook de concentratie- en ontspanningsoefeningen als u daar behoefte aan hebt en volg de instructies.

Oefenschema

Elke oefensessie bestaat uit 5 onderdelen met elk 2-4 oefeningen:

1. Warming-up
2. Spierkrachtoefeningen voor de armen
3. Spierkrachtoefeningen voor de benen
4. (Rek-)oefeningen voor rug en gewrichten
5. Oefeningen voor hart en longen (conditie)

De spierkrachtoefeningen starten met 10-15 herhalingen. Met elke week worden de oefeningen iets zwaarder (meer herhalingen, langere afstanden lopen, etc.). Ga pas over naar de volgende week, als u 15 keer een beweging achter elkaar kunt maken!

Als de oefeningen voor u te zwaar zijn (ervaren mate van inspanning ≥ 14 op de Borgschaal), kunt u (korte) pauzes inlassen tussen de verschillende oefeningen of u herhaalt de oefeningen van een week daarvoor.

Als de oefeningen te licht zijn (ervaren mate van inspanning ≤ 10 op de Borgschaal) volg dan het oefenschema van week 4 t/m 6.

Over het algemeen geldt dat u tijdens de oefeningen altijd moet kunnen blijven praten! Dan bent u echt aan het trainen, maar raakt u niet helemaal uitgeput.



Ontspanningsoefeningen

Als u zich gespannen voelt, kan dit uw herstelproces in de weg zitten. Door middel van een aantal oefeningen kunt u leren uzelf te ontspannen. De oefeningen kosten weinig tijd. Wel is het van belang om ze regelmatig (liefst dagelijks) uit te voeren; spreek hiervoor met uzelf een vast tijdstip af. U zult merken dat, wanneer u eenmaal in staat bent zich lichamelijk te ontspannen, vanzelf ook uw gedachten tot rust komen. Als u in behandeling bij een fysiotherapeut bent kunt u ook hem/haar vragen, om samen met u een aantal ontspanningsoefeningen door te nemen.

In de eerste drie weken van het weekprogramma wordt een aantal oefeningen beschreven, die u vervolgens ook in de daaropvolgende weken kunt doen. Grofweg gaat het om drie soorten ontspanningsoefeningen:

- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Spierontspanningsoefeningen



Concentratieoefeningen

Uit ervaring weten we dat veel patiënten na ontslag van de IC moeite hebben om zich te concentreren en/of dingen te onthouden. Uw hersenen zijn, net als uw lichaam, wat 'ontwent' geraakt om de hele dag te functioneren en moeten weer getraind worden om adequaat te kunnen werken. De concentratieoefeningen aan het einde van elke oefenweek kunnen u helpen om dit probleem aan te pakken. Het zijn maar voorbeelden en u kunt uiteraard ook zelf op zoek gaan naar concentratieoefeningen die bij u passen. Internet biedt vele mogelijkheden, maar ook regelmatig lezen is een goede manier om uw concentratie en geheugen te trainen.



Ervaringen van een patiënt: 'Uiterst verzwakt'

“Toen ik uit het ziekenhuis thuis kwam, was ik enorm verzwakt. Ik kon moeilijk lopen en was ontzettend gauw moe. Ik herinner me dat fietsen beter ging dan lopen. Het duurde een maand voor ik weer gedeeltelijk aan het werk kon. Het duurde wel drie maanden voordat ik me echt weer een beetje goed voelde.

Je krijgt ook geestelijk een klap. Ik ben normaal gesproken nooit depressief, maar na mijn hartoperatie had ik helemaal nergens zin in. Ik vond niks leuk. Ik was diep somber. Ik vond alles wat ik deed waardeloos. Ik deed niets meer goed genoeg naar mijn idee. Dat was vreselijk. Ik ben daarvan afgekomen, omdat mijn vrouw me aan het werk heeft gezet. Ik deed het rustig aan, maar daar knapte ik wel enorm van op.”

WEEK 1

WEEK ①

Datum: ___/___/___

Activiteitschema (dagboek)

Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren en hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt met behulp van de Borgschaal (zie hieronder)?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Borgschaal

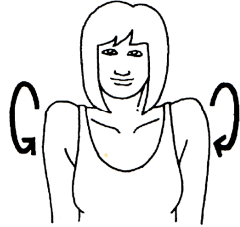
Geef per activiteit aan hoe vermoeiend/inspannend u het vond.

De tabel geeft het ervaren inspanningsniveau in getallen weer.

Oefenprogramma WEEK ①

Warming up

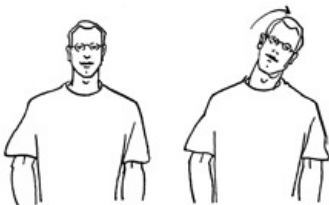
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder.

Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staan achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.

Oefeningen voor de armen

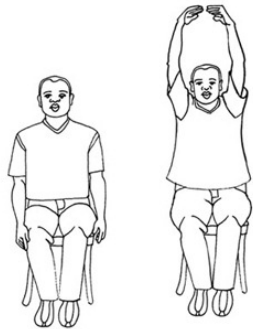
1.



Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 10-15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Doe dit vervolgens met de linkerarm.

2.

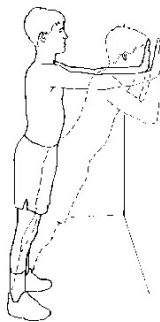


Zit op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 10-15 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 10-15 keer.

Oefeningen voor de benen

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 10-15 keer.

2.

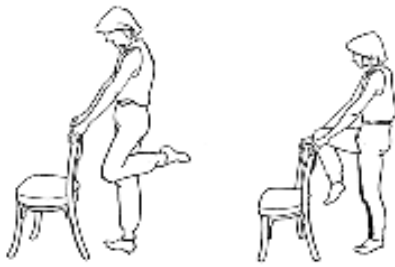


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 10-15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 10-15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 10-15 keer (elk been).

Oefeningen voor rug en gewrichten

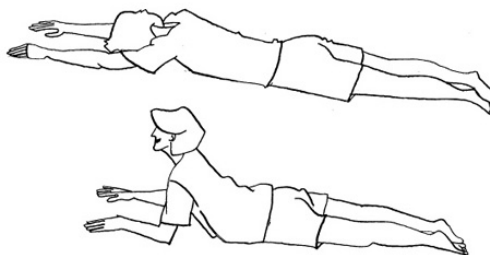
1.



Zit op een stoel met de benen gestrekt. Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.

Hart en longen



Maak een wandeling van 5-10 minuten buitenshuis op een vlak terrein. Begin op dag 1 bijvoorbeeld met 5 minuten en breid dit gedurende de week uit naar 10 minuten. U mag de inspanning wel voelen (wat kortademig worden, niet meer aaneengesloten kunnen praten tijdens het lopen, gevoel van zware benen na het lopen) maar u moet niet uitgeput raken. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien 5 minuten lopen te zwaar aanvoelt ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop dan wat steviger door of probeer 10 minuten aan een stuk te lopen.



Ontspanning: Ademhalingsoefening

Om te kunnen ontspannen is een juiste manier van ademen noodzakelijk. De beste manier is de buikademhaling. Oefen deze dagelijks, liefst meerdere malen per dag. Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.



1. Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.
4. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat voller.
5. Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer inademen (zie 4).
9. Herhaal de oefening enige keren.



Concentratieoefening

U kunt uw geheugen en concentratie trainen door elke dag een foto uit de krant uit te zoeken en deze een aantal minuten goed te bekijken. Leg de krant vervolgens weg en schrijf op wat u allemaal hebt gezien. Controleer uw bevindingen met de foto en kijk vooral naar wat u bent vergeten. Probeer iedere dag meer te onthouden. Zoek foto's uit waar veel op staat.

WEEK 2

WEEK ②

Datum: ___/___/___

Activiteitschema (dagboek)

Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren en hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt met behulp van de Borgschaal (zie hieronder)?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Borgschaal

Geef per activiteit aan hoe vermoeiend/inspannend u het vond.

De tabel geeft het ervaren inspanningsniveau in getallen weer.

Oefenprogramma WEEK ②

Warming up

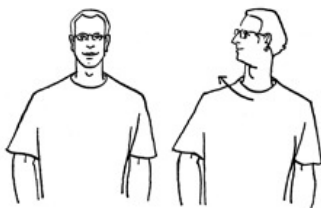
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Draai uw hoofd rustig naar rechts, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staan achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.

Oefeningen voor de armen

1.

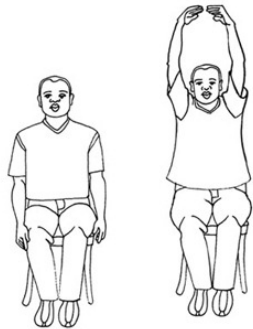


Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Doe dit vervolgens met de linkerarm.

Herhaal 2 keer.

2.

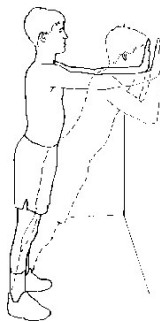


Zit op een stoel.

Beweeg beide armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 2 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 2 keer.

Oefeningen voor de benen

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig 15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 2 keer.

2.

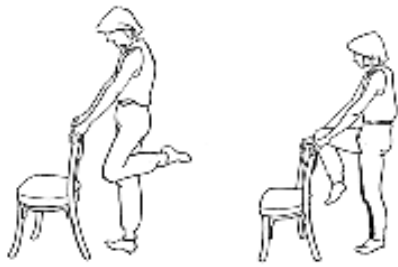


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 2x15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 2x15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 2x15 keer (elk been).

Oefeningen voor rug en gewrichten

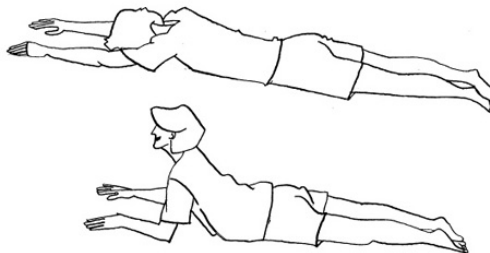
1.



Zit op een stoel met de benen gestrekt. Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.

Hart en longen



Maak een wandeling van 10-15 minuten buitenshuis op een vlak terrein.

Ga verder met waar u in week ① bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 15 minuten.

Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.



Ontspanning: Progressieve relaxatie en spierontspanning

Progressieve Relaxatie of Spierontspanning is een ontspanningsoefening, ontwikkeld door de psycholoog Jacobson. Tijdens deze ontspanningsoefening spant u eerst uw spieren aan, waarna u ze weer ontspant en geniet. U creëert hiermee een zwaar gevoel in uw spieren waardoor ze zich ontspannen.

Wij raden u aan om de spierontspanningsoefening "*Ontspanning via Aanspannen en Ontspannen*" van Ton Mensink te downloaden via onderstaande link. De totale oefening duurt ongeveer 15 minuten.

Spierontspanningsoefeningen downloaden als MP3:

<http://in-balans-met-onrust.blogspot.nl/2012/01/progressieve-spierontspanning-jacobson.html>

Aandachtspunten bij de uitvoering van de ontspanningsoefeningen:

- Trek gemakkelijke, niet-knellende kleren aan.
- Zoek een comfortabele plek om te liggen waar u niet koud wordt. Bijvoorbeeld op bed of op de bank of op een yoga matje met een fleecedeken over u heen
- Zorg ervoor dat u gemakkelijk ligt. Alle lichaamsdelen moeten voldoende ondersteund worden. Leg bijvoorbeeld een kussen onder uw hoofd en een opgerolde handdoek onder uw knieën.
- Zorg dat u niet gestoord wordt door huisgenoten en zet uw telefoon uit.
- Iedere stap begint dat u het in gedachten doet, voordat u uw spieren daadwerkelijk aanspant. Merk daarbij op wat de gedachte aan spanning alleen al in uw gedachten, gevoelens en lichaam teweegbrengt.
- Span vervolgens tijdens iedere stap in deze ontspanningsoefening uw spieren aan. U hoeft de spieren niet tot het uiterste te spannen; een lichte tot matige spanning is voldoende. Span de spieren ook niet te plotseling; voer de spanning langzaam op.
- Ontspan uw spieren langzaam en voel hoe de spanning wegstroomt. Hoe meer u uw spieren ontspant hoe zwaarder en prettiger ze voelen.
- Houd uw aandacht bij de wisselende sensaties van spanning en ontspanning.
- Het is niet de bedoeling dat u in slaap valt, maar als dat toch gebeurt is het niet erg.
- Denk, ook bij de ontspanningsoefening en de spierontspanningsoefening, aan de ademhaling.
- Door de oefeningen vaak te doen, ontspant u op den duur steeds gemakkelijker.



Concentratieoefening

Teken een voorwerp wat u elke dag gebruikt (zonder ernaar te kijken!) Het kan van alles zijn: uw horloge, uw tandenborstel, bestek, een eurobiljet, het bosje bloemen wat op de tafel staat. Controleer het hierna. Deze oefening leert u beter waarnemen.



Ervaringen van een patiënt: 'De oude worden'

“Het was mijn doel dat ik na mijn IC-opname weer de oude wilde worden. Dat was een hele opgave. Tijdens mijn revalidatie zei men: ‘de meeste cliënten zouden al tevreden zijn met wat er nu is bereikt! U maakt het zich wel heel moeilijk.’ Gelukkig heb ik vastgehouden aan mijn doel. Dat heeft er namelijk voor gezorgd dat ik nu vol in mijn kracht sta. Om mijn doelen te bereiken heb ik hindernissen genomen. Het is eigenlijk een kwestie van vallen en opstaan. Je valt, krabbelt weer op en gaat verder met je leven. Mijn sterke drang om vooruit te willen heeft ervoor gezorgd dat ik nu ben wie ik ben. Het is goed om jezelf doelen te stellen, maar je moet wel goed aanvoelen wat je wel en niet aankunt. Moet ik een pas op de plaats maken? Mijn doelen bijstellen? Stel jezelf deze vragen en wees dan eerlijk naar jezelf!”

WEEK 3

WEEK ③

Datum: ___/___/___

Activiteitenschema (dagboek)

Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren en hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt met behulp van de Borgschaal (zie hieronder)?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Borgschaal

Geef per activiteit aan hoe vermoeiend/inspannend u het vond.

De tabel geeft het ervaren inspanningsniveau in getallen weer.

Oefenprogramma WEEK ③

Warming up

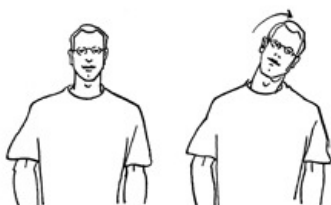
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staan achter een stoel. Met of zonder vasthouden aan de stoelleuning.

Maak passen op de plaats gedurende 2x1 minuut.

Oefeningen voor de armen

1.

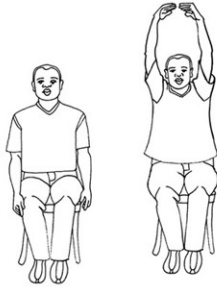


Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Doe dit vervolgens met de linkerarm.

Herhaal 3 keer.

2.

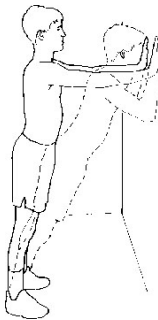


Zit op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 3 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 3 keer.

Oefeningen voor de benen

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig 15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 3 keer.

2.

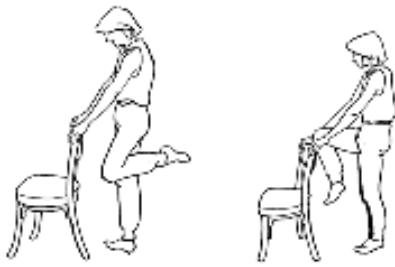


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 3x15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 3x15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 3x15 keer (elk been).

Oefeningen voor rug en gewrichten

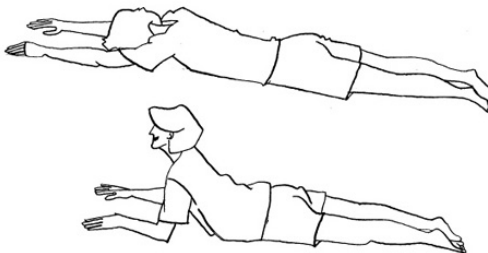
1.



Zit op een stoel met de benen gestrekt. Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.

Hart en longen



Maak een wandeling van 15-20 minuten buitenshuis op een vlak terrein.

Ga verder met waar u in week ② bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 20 minuten.

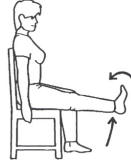
Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.



Ontspanning: Spierontspanningsoefening in zittende positie

Behalve de ontspanningsoefeningen uit week 2 kunt u soortgelijke oefeningen ook in een zittende houding doen. Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat het genoemde aantal seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).



1. Begin met uw rechterbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan geleidelijk los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
2. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerbeen, zoals u dat zoëven met uw rechterbeen hebt gedaan (2x). Voelt u een verschil tussen uw rechter- en linkerbeen?
3. Concentreer u nu op uw rechterarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand, arm en schouder goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw rechterarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren geleidelijk los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
4. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerarm, zoals u dat zoëven met uw rechterarm hebt gedaan (2x). Hoe voelen de spieren van beide armen nu aan – is er een verschil?



Concentratieoefening

Tel van 100 terug naar 1. Of neem een willekeurig getal en trek er steeds 7 van af.

WEEK 4

WEEK ④

Datum: ___/___/___

Activiteitschema (dagboek)

Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren en hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt met behulp van de Borgschaal (zie hieronder)?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

BORGSCHAAL		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Borgschaal

Geef per activiteit aan hoe vermoeiend/inspannend u het vond.

De tabel geeft het ervaren inspanningsniveau in getallen weer.

Oefenprogramma WEEK ④

Warming up

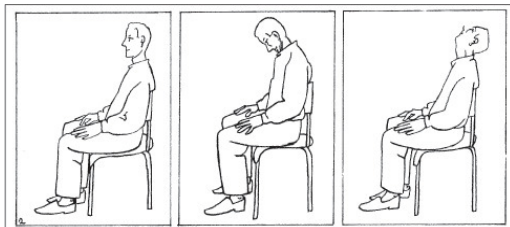
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Buig uw hoofd naar voren, en doe de kin op de borst. Uw rug moet recht blijven. Daarna uw hoofd voorzichtig achterover buigen, kijk naar het plafond.

Let op: als u duizelig wordt, moet u deze oefening niet meer doen!

Herhaal 5 keer.

3.

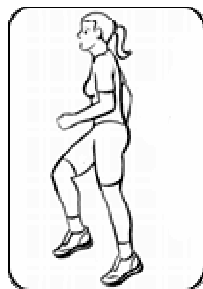


Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor $\frac{1}{2}$ minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

Oefeningen voor de armen

1.



Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 10-15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

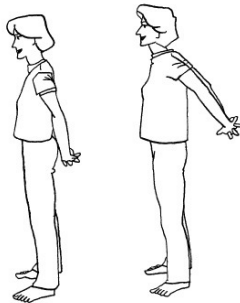
Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!

2.



Ga staan en verstrengel uw vingers in elkaar. Strek de armen naar voren, zodat uw handpalmen naar voren wijzen. Duw uw handpalmen vervolgens van u af, houd 3 tellen vast, schouders laag, en ontspan.

Herhaal 5 keer.



Verstrengel uw vingers achter uw rug in elkaar. Duw uw armen naar achteren, houd 3 tellen vast, en laat ze weer zakken.

Herhaal 5 keer.

3.



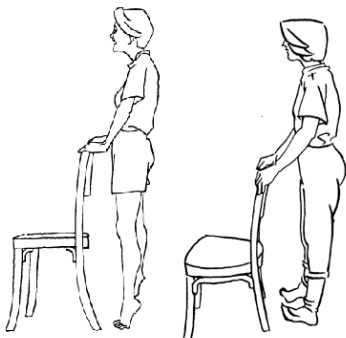
Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 10-15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!

Oefeningen voor de benen

1.



Sta achter een stoel.

Ga op uw tenen staan, houd 3 tellen vast en zet de hielen weer op de grond. Trek daarna uw beide voorvoeten op en blijf 3 tellen op uw hakken staan. Houd uw heupen gestrekt.

Herhaal 10-15 keer.

2.



Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 10-15 keer (met elk been).

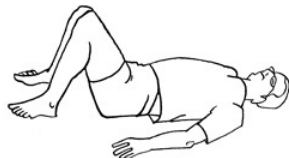
3.



Sta achter een stoel en hef uw linker been 10-15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.

Oefeningen voor buik en gewrichten

1.



Ruglig op bed.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.

Herhaal 10-15 keer.



U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.

2.



Ruglig op bed.

Trek met uw handen de knie van het ene been zo veel mogelijk naar de borst en houd tegelijk het andere been volkomen plat op bed.

Houd 5 tellen vast en wissel af met het andere been.

Herhaal 5 keer met elk been.

Hart en longen



Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen op een vlak terrein. Ga verder waar u in week ③ bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 30 minuten. Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal.

Indien het te zwaar wordt ga wat rustiger lopen of neem af en toe een korte pauze (max. 1 minuut). Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.



Ontspanning

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.



Concentratieoefening

Concentreert u zich op een voorwerp, het maakt niet uit wat het is. Het kan een deur zijn of een pen. Doe dit voor de duur van een minuut. Zet een streepje op een papier voor elk moment dat u afdwaalt. Neem elke dag een ander voorwerp. Voer de tijd voor de concentratie elke keer een beetje op. Kies bij voorkeur voor saaie voorwerpen. Hoe saaier het voorwerp, hoe lastiger de concentratie.



Ervaringen van een patiënt: 'Wie ben ik?'

“Ik leef steeds meer in het hier en nu. Dat lukt me iedere dag, maar niet de hele dag door. Met de dag weet ik dit beter vast te houden. Ik heb veel energie nodig gehad om weer te herstellen. Ik ben na de IC-periode met een zoektocht naar mezelf begonnen: wie ben ik? Waar sta ik voor? Ik was doodmoe, maar het is me gelukt! En mijn tocht is nog steeds niet afgelopen...”

WEEK 5

WEEK ⑤

Datum: ___ / ___ / ___

Activiteitschema (dagboek)

Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren en hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt met behulp van de Borgschaal (zie hieronder)?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Borgschaal

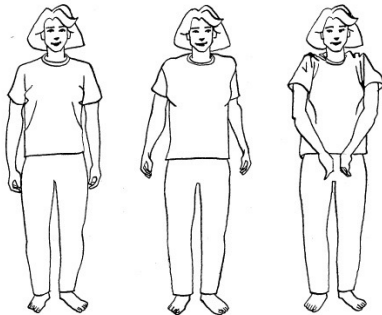
Geef per activiteit aan hoe vermoeiend/inspannend u het vond.

De tabel geeft het ervaren inspanningsniveau in getallen weer.

Oefenprogramma WEEK 5

Warming up

1.

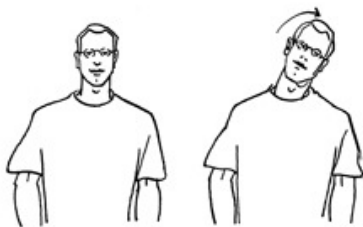


Sta rechtop.

Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.

Herhaal 10 keer.

2.



Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder.

Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 10 keer.

3.

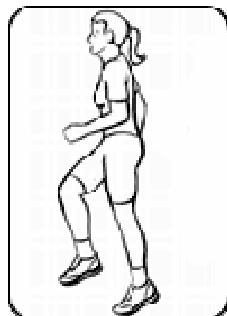


Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor $\frac{1}{2}$ minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

Oefeningen voor de armen

1.



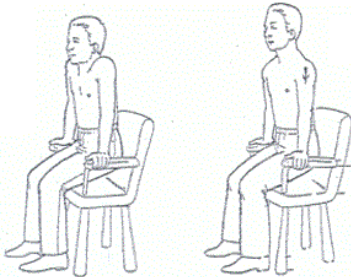
Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Herhaal 2 keer.

Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!

2.



Zit op een stoel met arMLEUNINGEN.

Plaats uw beide handen op de arMLEUNINGEN en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.

Herhaal 10-15 keer.

3.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Herhaal 2 keer.

Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!

Oefeningen voor de benen

1.

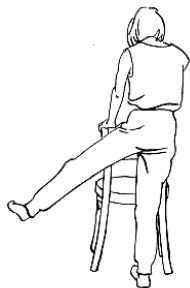


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

2 series van 15 herhalingen met elk been.

2.



Sta achter een stoel en hef uw linkerbeen 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde met uw rechterbeen.

Herhaal 2 keer.

3.



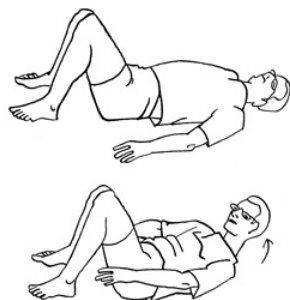
Ruglig met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til u billen zo hoog mogelijk van de grond; houd 3 tellen vast en leg weer neer.

Herhaal 10-15 keer.

Oefeningen voor buik en rug

1.



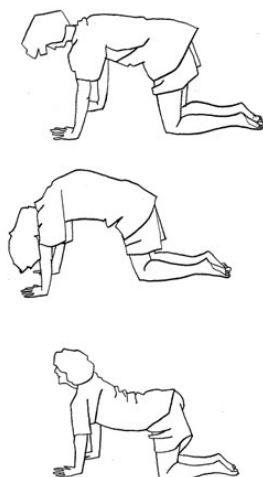
Ruglig op bed.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.

2 series van 15 herhalingen.

U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.

2.



Ga "zitten" op handen en knieën. Uw rug is recht.

Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens uw rug hol en til daarbij uw hoofd op. Overdrijf dit niet! Maak uw rug weer recht. Begin de beweging onderaan bij uw stuitje en voer de bewegingen rustig uit.

Herhaal 10-15 keer.

Hart en longen



Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen, bij voorkeur op oneffen terrein (bijv. in het bos, over een grasveld, door het zand).

Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal. Indien het te zwaar wordt ga wat rustiger lopen of neem af en toe een korte pauze (max. 1 minuut). Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.



Ontspanning

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.



Concentratie oefening

Deze oefening doet u met zijn tweeën: Laat iemand een woord zeggen en spel het woord achterstevoren. Het vereist veel concentratie. Verzin steeds langere en/of moeilijkere woorden.

WEEK 6

WEEK 6

Datum: ___/___/___

Activiteitschema (dagboek)

Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren en hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt met behulp van de Borgschaal (zie hieronder)?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Borgschaal

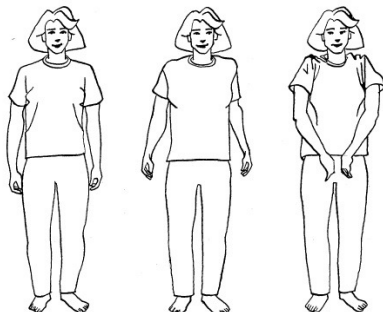
Geef per activiteit aan hoe vermoeiend/inspannend u het vond.

De tabel geeft het ervaren inspanningsniveau in getallen weer.

Oefenprogramma WEEK 6

Warming up

1.

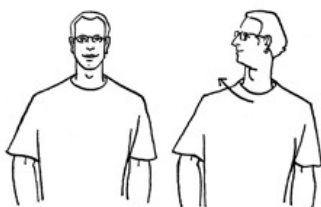


Sta rechtop.

Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.

Herhaal 10 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Draai uw hoofd rustig naar rechts, houdt 3 tellen vast en draai weer terug naar voren. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.

Herhaal 5 keer.

3.

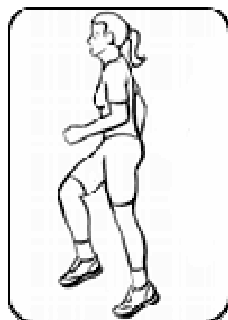


Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor $\frac{1}{2}$ minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

Oefeningen voor de armen

1.



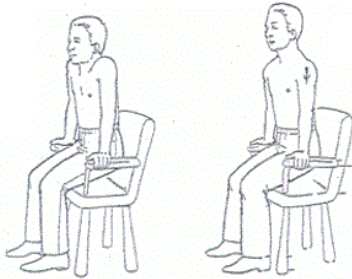
Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Herhaal 3 keer.

Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!

2.



Zit op een stoel met arMLEUNINGEN.

Plaats uw beide handen op de arMLEUNINGEN en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.

2 series van 15 herhalingen.

3.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Herhaal 3 keer.

Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!

Oefeningen voor de benen

1.



Zit op een stoel.

Strek de knie volledig recht, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

3 series van 15 herhalingen met elk been.

2.



Sta achter een stoel en hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechter been.

Herhaal 3 keer.

3.



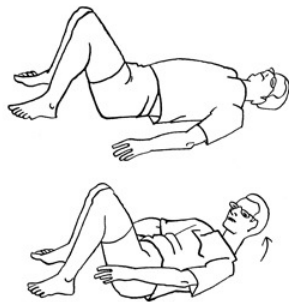
Ruglig met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til u billen zo hoog mogelijk van de grond; houd 3 tellen vast en leg weer neer.

2 series van 15 herhalingen.

Oefeningen voor buik en rug

1.



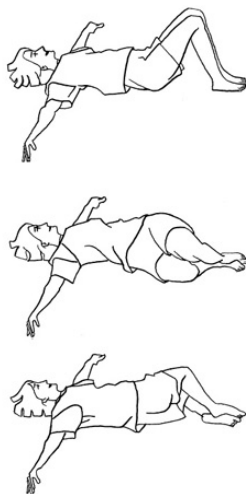
Ruglig op bed.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.

3 series van 15 herhalingen.

U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.

2.



U ligt op uw rug, uw knieën opgetrokken maar uw voeten op de ondergrond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen gespreid op de ondergrond.

Houd uw knieën goed bij elkaar en draai ze naar rechts. Draai tegelijk met uw hoofd naar links. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Uw onderrug probeert u hierbij als eerste naar de grond te duwen, dan volgen uw bovenbenen en knieën. Doe dit ook de andere kant op.

Herhaal 10 keer.



Ga dagelijks 30 minuten buiten wandelen (in het bos, in een park, in de duinen).

Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal. Ga even rust nemen als het te zwaar wordt of loop wat steviger door als u dit aankunt.

Geniet vooral van de omgeving en de frisse lucht en zet het verstand even 'op nul'.



Ontspanning

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.



Concentratie oefening

Doe concentratietests op het internet. U kunt er verschillende vinden (bijv. Sudoku).



Ervaringen van een patiënt: 'Gevoeliger'

"Ik ben nog steeds gevoeliger voor prikkels. Maanden na mijn IC-opname kon ik de stress van mijn werk nog niet aan. Voor die tijd deed ik tien dingen tegelijk. Nu moet ik me op één ding focussen. Ik kan ineens best driftig zijn. Als ik iets kwijt ben of als ik me moet haasten schiet ik enorm in de stress.

De IC-opname heeft ook iets goeds gebracht. Ik heb het gevoel dat alle ballast van me afgevallen is. Ik ben dichterbij mezelf gekomen. Dat klinkt zweverig. Ik doe dingen meer met mijn hart. Ik ben emotioneler dan voorheen. En ik leef bij de dag. Ik beleef dingen bewuster. Ik geniet meer van kleine dingen..."

Hoe nu verder?

Na 6 weken eindigt het oefenprogramma in dit revalidatieboek. Uw herstel gaat nog een tijd door. Om dit optimaal te laten verlopen, probeer actief te blijven en met de oefeningen door te gaan.

Zoals afgesproken heeft u na 3 en 6 weken telefonisch contact met de revalidatiearts. Deze kan u begeleiden bij de vervolgstappen.

5. Informatie over herstel na een ernstige ziekte

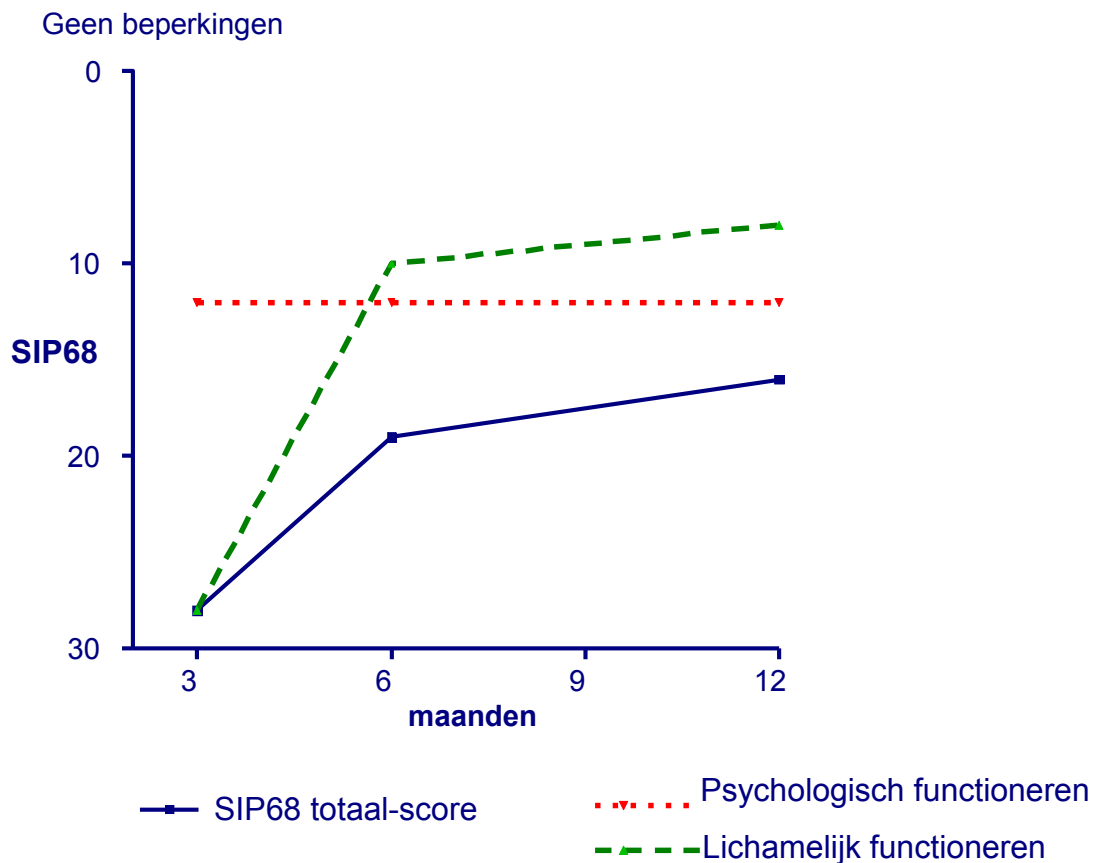
U bent opgenomen geweest op de intensive care (IC). Een opname op de IC afdeling is voor de meeste mensen en hun familieleden een ingrijpende gebeurtenis.

Nu u uit het ziekenhuis bent ontslagen komt u toe aan uw verdere herstel. Het ziektebeeld in combinatie met de noodzakelijke behandeling en medicatie die u hebt ontvangen kunnen aanleiding geven tot onverwachte en langdurig aanhoudende lichamelijke en of psychische klachten zoals zwakke conditie, onverklaarbare pijn, angst, depressie, snel geëmotioneerd zijn, stress of concentratieproblemen. Deze lichamelijke en emotionele klachten kunnen het herstel flink belemmeren en de kwaliteit van uw dagelijks leven beïnvloeden. Hoe lang dit precies duurt, hangt af van vele verschillende factoren zoals de aandoening waarvoor IC behandeling nodig was en de tijdsperiode dat u op de IC opgenomen bent geweest. Het is dan ook niet mogelijk om van te voren te zeggen hoe lang het herstel zal duren en of alle klachten helemaal zullen verdwijnen. Maar de wetenschap dat deze klachten normaal zijn en onderdeel uitmaken van het herstelproces kan helpen om er beter mee om te gaan.

Wat zijn veel voorkomende problemen bij IC patiënten na het ontslag uit het ziekenhuis?

De conditie waarin patiënten naar huis gaan na een verblijf op de IC verschilt enorm. Toch zijn er algemene klachten die vaak voorkomen bij patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest. Helaas is het niet mogelijk om aan te geven hoe lang deze klachten aanhouden, maar u moet niet ongerust worden als het weken of zelfs maanden duurt om te herstellen.

De grafiek op de volgende pagina laat een algemeen verloop van het herstelproces na ontslag van de IC zien: in de eerste 6 maanden gaat het lichamenlijk herstel (groene lijn) meestal heel voorspoedig, gevolgd door een periode waarin het herstel wat minder zichtbaar is. In deze fase raken sommige mensen gefrustreerd omdat het minder snel vooruitgaat dan verwacht (zie rode lijn). De blauwe lijn geeft de totale functionele status in de tijd weer (*SIP 68 = Sickness Impact Profile, hoe hoger de score hoe meer beperkingen*).



Bron: Van der Schaaf et al. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 2009

In dit hoofdstuk zijn de meest voorkomende klachten bij IC patiënten en enkele adviezen beschreven. Het geeft patiënten die op de IC opgenomen zijn geweest, en hun naasten, inzicht in de verschillende processen die kunnen spelen tijdens hun herstel. Hierdoor kunnen patiënten zelf beter inschatten wat ze over het algemeen kunnen verwachten tijdens hun herstel en voor welke problemen zij verder advies of behandeling wensen.

Advies: als u met iemand samenwoont, laat ook hem/haar deze informatie lezen. Het kan uw partner of andere familieleden net zo veel inzicht geven als u, wat wederom helpt om uw persoonlijke situatie beter te begrijpen.

Lichamelijke klachten

De meest voorkomende lichamelijke problemen van IC patiënten na het ontslag uit het ziekenhuis zijn zwakte en vermoeidheid. Hierdoor kunnen de geringste activiteiten veel inspanning kosten. Daarnaast kunnen IC patiënten een gevoel van zwakte en onmacht ervaren wanneer ze naar huis gaan en worden geconfronteerd met hoe moeizaam alles gaat ten opzichte van de periode vóór de IC opname. Vaak zijn er problemen met het lopen, wat door verschillende factoren beïnvloed kan worden, zoals verminderde spierkracht, conditie, evenwicht, pijn of gewrichtsstijfheid. Over het algemeen zal het drie tot zes maanden duren tot alledaagse activiteiten weer normaal kunnen worden uitgevoerd, maar in sommige gevallen kan dit ook een jaar of nog langer duren.

Veranderingen in de stemming

Veel patiënten klagen over wisselende stemmingen: de ene dag opgewekt, de volgende dag erg “down”. Dit is een normale reactie op ernstige of langdurige ziekte en zal na verloop van tijd verminderen. Het feit dat het herstel lang kan duren en het soms lijkt dat het nooit meer wordt als voor de IC opname kan ontmoedigend werken en depressiviteit veroorzaken. Ook de dagelijkse schommelingen in fysieke kracht en belastbaarheid kunnen zeer frustrerend zijn.

Het is belangrijk om realistisch te kijken naar wat iemand op een bepaald moment (aan)kan en wat al bereikt is in het herstelproces. Kleine, haalbare doelen opstellen helpt om het vertrouwen in het eigen kunnen weer op te bouwen. De (huis)arts of een fysiotherapeut kan advies geven over wat redelijkerwijs kan worden verwacht. Daarnaast is het belangrijk om familie en vrienden te betrekken bij het herstelproces en het vaststellen van de doelen, omdat zij vaak goed in staat zijn om de voortgang te bewaken, te helpen daar waar nodig is en op de juiste momenten aan te moedigen.

Stress

De periode van herstel na een levensbedreigende ziekte kan zeer stressvol zijn. Bij sommige patiënten kunnen zelfs ernstige symptomen van stress optreden. Dit staat bekend als post-traumatische stress stoornis (PTSS). Net als een snelle medische zorg is het van belang om al vroeg stil te staan bij de geestelijke impact van een ingrijpende gebeurtenis. Begeleiding door een psycholoog of psychiater is dan van grote waarde. PTSS komt vaak voor na een traumatische gebeurtenis, zoals een ongeval of een levensbedreigende ziekte, en is opgebouwd uit verschillende symptomen:

- Verontrustende gedachten of herinneringen aan de gebeurtenis, bijvoorbeeld flashbacks of nachtmerries. Bij patiënten die herstellen van een levensbedreigende ziekte kunnen deze herinneringen waanvoorstellingen zijn zoals hallucinaties of gedachten dat mensen probeerden ze kwaad te doen terwijl ze op de IC waren opgenomen.
- Het vermijden van herinneringen aan de traumatische gebeurtenis, zoals het niet terug willen gaan naar het ziekenhuis voor poliklinische afspraken, het niet willen praten over de IC periode of het niet kunnen kijken naar medische programma's op TV.
- Moeite hebben met concentreren, een rusteloos gevoel, gespannen zijn of schrikken van iets onverwachts en moeilijk in slaap kunnen komen of niet kunnen doorslapen.

In de eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis is het normaal dat patiënten een aantal van deze symptomen hebben, maar daarna moet blijken of de ingrijpende gebeurtenis goed verwerkt kan worden of dat er daadwerkelijk sprake is van PTSS. Het advies is om gevoelens onder ogen te zien. Om in gedachten weer terug te gaan naar de IC. Of nog beter: om echt een keer terug te gaan naar de IC. Als iemand het herbeleeft, kunnen alle gevoelens en lichamelijke reacties uitdoven. Wat was er aan de hand? Wat zag u? Wat deed u? Wie deed wat? En het belangrijkste: wat voor gevoelens had u toen? De onverwerkte gevoelens maken dat iemand last kan krijgen van angsten en stress. Als het vermoeden bestaat dat een patiënt lijdt aan PTSS kan hij/zij via de huisarts worden doorverwezen naar de psycholoog of psychiater voor advies, beoordeling van de symptomen en eventuele behandeling.



Ervaringen van een patiënt: ‘Vervreemdend’

“Ik heb er last van dat ik op de IC helemaal niet bij bewustzijn ben geweest. Dat is toch een soort blinde vlek. Ik heb geen enkele reële herinnering aan die drie weken. Ik heb wel beelden bij mijn IC-tijd, maar dat zijn vooral waanbeelden uit dromen. Het is heel vervreemdend dat mensen om mij heen wél van alles kunnen vertellen over die periode. Ik ben ook veel herinneringen kwijtgeraakt aan de weken ervoor. Aan de hand van verstuurd e-mails, verrichte pinbetalingen en sms’jes die ik volgens de telefoonnota’s heb verstuurd ben ik nagegaan wat ik toen heb gedaan en hoe ik me voelde. Ik wil het beeld van voor en na mijn IC-opname weer aan elkaar lijmen. Dan heb je weer een ononderbroken levensverhaal.”

Slapen

Het kan voorkomen dat het slaappatroon is veranderd na een opname op de IC. Sommige patiënten kunnen moeite hebben om in slaap te vallen of ze worden af en toe wakker tijdens de nacht. Een goed advies is om elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en ’s ochtends op een vast tijdstip weer op te staan, zelfs als men niet goed geslapen heeft tijdens de nacht. Een vast schema helpt om de normale routine en slaappatroon terug te vinden.

Sommige patiënten hebben last van nachtmerries, tijdens of na het IC verblijf. Hoewel deze dromen op het moment zeer levendig en beangstigend kunnen zijn, zijn ze na een aantal dagen of weken meestal minder heftig. Het kan nuttig zijn om de dromen of nachtmerries te bespreken met familieleden en vrienden, omdat het kan helpen de betekenis ervan uit te leggen en de eigen gemoedstoestand te verduidelijken.



Ervaringen van een patiënt: 'Rare dromen'

“Ik weet nog dat ik op een herberg was. Alles was grijs en grijs. Er waren veel vrouwen met volle borsten. Iedereen was aan het eten en drinken. Ik zat in een stoel, maar zat vast. Ik wilde naar de uitgang maar dat lukte niet, ik zat vastgebonden in de stoel. Ik zag een uitgang en daar wilde ik heen. Omdat ik vast zat lukte me het maar niet om naar de uitgang te gaan. Achteraf denk ik dat ik op dat moment ‘het licht zag’, dat ik op het randje zat van leven of doodgaan.”

“Ik heb ruim drie weken liggen slapen op de IC-afdeling. Uit die gehele periode herinner ik me wel vijftig verschillende ‘dromen’. Ik maakte de meest absurde dingen mee. Ik heb mijn eigen uitvaart bijgewoond. Ik verhuisde steeds van de ene IC-afdeling naar de andere. En elke keer stonden mijn ouders weer naast mijn bed. Ik dacht: hoe hebben ze me weer kunnen vinden? En er was een klok met grote wijzers die rechtsom draaiden en kleine wijzers linksom. Dat is verwarrend hoor.”

Invloed van ziekte op de voedselinname

Ziekte en/of de behandeling van ziekte kunnen de eetlust en de smaak beïnvloeden. Dit kan de voedselinname moeilijker maken. Maar ook pijn en angst kunnen een rol spelen, evenals diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen. Deze veranderingen zijn meestal tijdelijk en normaliseren binnen enkele weken. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom iemand onvoldoende eten en drinken binnen krijgt. Hierbij kan de ziekte een rol spelen maar ook onvoldoende lichaamsbeweging. Niet of te weinig bewegen zorgt ervoor dat de spieren in omvang afnemen. Om de spiermassa zoveel mogelijk te behouden is het wenselijk, elke dag te bewegen voor zover de situatie dit toelaat. Bovendien is het raadzaam om voeding met voldoende eiwitrijke bestanddelen te eten en het lichaamsgewicht stabiel te houden. Patiënten die problemen ondervinden met eten, kunnen worden doorverwezen naar de diëtist(e) voor meer specifieke adviezen.

Veranderingen in het uiterlijk en stem

Veranderingen in het uiterlijk kunnen optreden als gevolg van het ziek zijn, maar deze veranderingen zijn meestal tijdelijk. Patiënten kunnen bijvoorbeeld haaruitval hebben of merken dat de kwaliteit van hun haar verminderd is. Ook kan de structuur van de huid veranderd zijn of kunnen er littekens zijn die als lelijk worden ervaren. Littekens zullen vervagen en als de huid weer normaal is ook minder duidelijk zichtbaar zijn.

Sommige patiënten ervaren een verandering in hun stem. De stem kan hees zijn of verzwakt zodat het niet mogelijk is om in toonhoogte te variëren of te schreeuwen. Soms worden ook problemen met het slikken genoemd. Meestal gaat het bij deze symptomen om restverschijnselen van de beademing. Als er verder geen sprake is van letsel aan de stembanden dan zal de stem in de loop van de tijd weer normaal worden. Indien problemen met de stem of met het slikken aanwezig blijven is verwijzing naar een logopedist mogelijk.

Familie en relaties

De partner en familie hebben na de IC-opname vaak iets van: 'Hij is er goed doorgekomen. Hij was in levensgevaar, maar nu is hij weer thuis.' Maar de patiënt heeft vaak weinig meegekregen van de IC-periode en voelt zich naderhand helemaal niet de oude. Het gaat nogal eens wringen tussen de ex-patiënt en de naasten. Naasten zeggen: 'Waarom word je niet iets actiever?' Maar de ex-IC patiënt voelt zich nog niet goed. Dat kan conflicten geven. Het komt ook geregeld voor dat naasten veel te veel meegaan in het vermijdingsgedrag van de patiënt: men wordt heel zorgzaam en (over)bezorgd, maar daar help je iemand niet mee. Integendeel: hierdoor worden dingen uit handen genomen die de patiënt wel zelfstandig zou kunnen doen en die juist belangrijk zijn voor het herstel. Maar het is vaak heel moeilijk om te zeggen: 'Ik help je niet, probeer het eerst zelf een keer.'

Patiënten ervaren de herstelfase vaak als meest stressvolle periode van hun kritieke ziekte, omdat ze ineens beseffen hoe ziek ze eigenlijk zijn geweest. Vaak is hun nood een weerspiegeling van de stress die de familie en vrienden hebben beleefd toen de patiënt nog opgenomen was op de IC en er veel onzekerheid was over de toekomst. Praten over wat er is gebeurd en het delen van de zorgen zal helpen om samen aan het herstel te werken.

Tijdens de herstelperiode kunnen patiënten tegen verschillende dingen aanlopen die de relatie met de partner mogelijk verstoren of veranderen. Soms zijn patiënten zo druk bezig met zichzelf en hun herstel dat ze minder genegenheid voor hun partners, familie en vrienden kunnen tonen. Ook kan ziekte de seksuele verlangens van de patiënt beïnvloeden of is men bezorgd dat seks schadelijk zou kunnen zijn na een ernstige ziekte. Dit is zelden het geval, maar net als bij andere vormen van lichamelijke inspanning is het belangrijk dat men zich er comfortabel bij voelt. Patiënten en hun partners zijn meestal in staat om de normale relatie weer op te bouwen, maar men moet zich ervan bewust zijn dat dit enige tijd kan duren en wat geduld vraagt.

Als patiënten moeite hebben om hun emoties het hoofd te bieden kunnen zij advies vragen aan de huisarts. Ook is het mogelijk om steun voor familieleden te organiseren als daar behoefte aan is. Een psycholoog of maatschappelijk werker kan vaak beter verhelderen wat er speelt en goede ondersteuning bieden.

Aanvullende informatie

Websites

www.ziekenhuis.nl

www.intensivecarestartpagina.nl

<http://www.opeenlicliggen.nl/>

<http://www.sepsis-en-daarna.nl/>

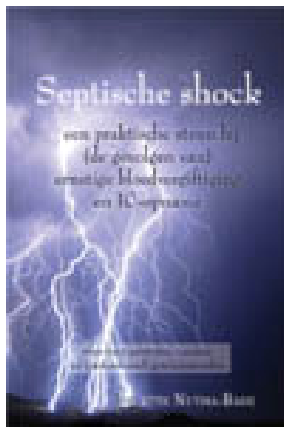
<http://www.wmo.nl/>

<http://www.icudelirium.org/>

<http://www.icusteps.org/>

<http://www.myicucare.org/Pages/default.aspx>

Boek



Idelette Nutma

Folders & overige informatie

<http://www.amc.nl/web/Zorg/Patient/Opname-voor-meerdere-dagen/Intensive-Care-Unit/Nazorg.htm>

<http://www.icusteps.org/assets/files/booklet/languages/dutch.pdf>

<http://medischcontact.artsennet.nl/archief-6/tijdschriftartikel/98735/de-icpatient-behoeft-nazorg.htm>

http://www.rkk.nl/kruispunt/archief/2012/detail_objectID740540.html