



Inspiratie sessie

Wat is het doel van het COVID beweegprogramma?

Doelen



- Verbeteren algehele conditie,
- Mobiliteit vergroten: zelfstandige transfers, zelfstandig lopen, traplopen,
- Voorkomen functieverlies: contracturen, pulmonale complicaties en decubitus,
- Ademhalingskracht en adequate hoesttechnieken,
- ADL zelfstandigheid,
- Verbeteren arm/handfunctie,
- Inzicht krijgen/coping vanwege verminderde energie,
- Inzicht krijgen in compensatie strategieën,

Doelen



- Stabiele stemming (signaleren/behandelen depressie, angst en PTSS,
- Gezonde voedingstoestand,
- Veilig slikken,
- Revalidant en partner hebben inzicht in de gevolgen van de langdurige IC opname,
- Partner begeleiding; eventuele psychische klachten en overbelasting tijdig signaleren.



Middelen

- Testweek (0 meting/eindmeting)
- Persoonlijke doelen opstellen
 - Korte termijn = 12 weken
 - Lange termijn = 1 jaar
- 1 of 2 individuele sessies om het startniveau te bepalen
- Beweegprogramma waarbij er 3/5x per week getraind wordt (in overleg met fysiotherapeut te bepalen)
- Zorgvuldige, waar nodig intensieve, multidisciplinaire samenwerking
- Iedere week een presentatie met een relevant onderwerp over leefstijl

PICS (Post Intensive Care Syndroom)



HET POST INTENSIVE CARE SYNDROOM

Het COVID beweegprogramma



Cyclusweek 0	Testdag/-week
Cyclusweek 1	Inspiratiesessie. Opstarten van het oefenprogramma en ademkrachttraining (IMT)
Cyclusweek 2	Voeding
Cyclusweek 3	Ademhalingsoefeningen
Cyclusweek 4	Ziekte-inzicht
Cyclusweek 5	Lichaam en geest
Cyclusweek 6	Ergotherapie
Cyclusweek 7	Het nu van bewegen
Cyclusweek 8	Belasting en Belastbaarheid
Cyclusweek 9	Slapen
Cyclusweek 10	Thuisoefeningen
Cyclusweek 11	Hervatten werk, hobby, sport
Cyclusweek 12	Leefstijl en gedragsverandering
Cyclusweek 13 en 0	Testdag/-week



Discussie en vragen

- Hoe is het testen gegaan en zijn daar vragen over
- Lukt het om doelen te stellen
- Waar loop je nu in het dagelijks leven tegen aan
- Heb je al een duidelijk beeld van de ziekte en de mogelijkheden tot verbetering