

Tip van de familie Hollander tips nadat hun zoon een herseninfarct had doorgemaakt op jonge leeftijd.

Goede tips voor hen waren:

- Drink genoeg **water**. Dat helpt de hersenen optimaal te functioneren
- Eet (indien mogelijk, anders in een later stadium) uiteraard genoeg **groente en fruit**
- Elke dag minimaal **30 minuten wandelen** (wel/niet in een rolstoel) en neem dan het liefst steeds een **andere route**. Dat maakt de hersenen actiever
- Eet (indien mogelijk, anders in een later stadium) **havermout, havervlokken, bananen, broccoli, walnoten, vette vis, pure chocolade**. Super goed voor de hersenen!
- **Kauwgom** kauwen; zeker als zelf bewegen niet goed lukt, is kauwen een alternatief. Door het kauwen gaat de hartfrequentie omhoog en de doorbloeding van 1 van de 3 grootste arterie, die in 80 % van de gevallen aangedaan is bij iemand met een herseninfarct, geweldig toeneemt.
En bij een halfzijdige verlamming in het gezicht kunnen door het kauwen de spieren ook getraind worden.
- **Luister vaak naar muziek**. Dit is een prikkel voor het brein en de emotie van de muziek ligt dichtbij de motorische gebieden. Beter nog; bespeel een instrument, maar dat moet natuurlijk wel mogelijk zijn.

Dan waren er andere zaken, die hem ook erg geholpen hebben:

- **Oefen app beroerte !!!!!**; dit is een laagdrempelige oefen app en instelbaar op alle mogelijkheden. Er wordt goed uitgelegd wat je moet doen en je kan de oefening nadoen Zeker ideaal voor mensen met afasie. Hiermee kan je op een zelf gekozen moment oefenen en later weer doorgaan. Per dag is er een tijd instelbaar. Dit maakt het leuk om te zien hoever je bent en wat je nog zou moeten doen. Doel bereikt? Vuurwerk ☺
- **Spiegeltherapie!!!!** Hiermee neem je de hersenen in de maling doordat je je aangedane kant in spiegelbeeld ziet bewegen. Je beweegt bijv. de linkerhand, maar in de spiegel zie je de rechterhand bewegen
Dit kan heel confronterend zijn. Zorg dat er zeker bij de 1^e keer iemand bij is!

De aangedane arm is **niet zichtbaar** (verstopt onder het board) en de **omgeving is neutraal** (dus behalve je arm/hand/been verder geen andere objecten zichtbaar in de spiegel). Ga bijv dicht bij een lege muur zitten.

Een geschikte opstelling voor de spiegel is vrij simpel zelf te maken met (hobby)foam board. Zie meerdere filmpjes op you tube, ook voor de oefeningen.

- Bij afasie: kinderliedjes (zitten helemaal verankerd in het brein en het woord zeggen zal minder moeite kosten) zingen en eerst alleen laatste woord van een zinnetje zeggen. Later

steeds meer proberen. Ook kan het helpen om de beginstand de 1^e letter van een woord voor te doen bijvoorbeeld als je mama wilt zeggen, de m: lippen op elkaar geperst. Ook naar Nederlandse liedjes luisteren om weer de taal en de structuur van de zinnen te herkennen.

- **Zet zoveel mogelijk de hand/arm in**, ook al kost dat meer energie en duurt het iets langer. Het is de investering waard. Bijv deurbel naar beneden drukken en deur openen, zoals eerder gezegd tandenpoetsen, maar ook mobiel opladen. Allemaal handelingen die het brein herkent.
- Loop het liefst op blote voeten ivm prikkeling zenuwen
En als het enigszins mogelijk en verantwoord is, op **oneffen ondergrond** (gras,zand) lopen. Dit zorgt voor een betere stabiliteit.
- Doe **spelletjes** waarbij het brein aan het werk moet; braingames, dammen, schaken. Ook nieuwe dingen aanleren is goed om het brein scherp te maken/houden.
- Eet **eiwitrijk voedsel** voor een sneller spierherstel bijv kipfilet, eieren, Skyr producten, tonijn
- **CIMT methode**: het tijdelijk uitschakelen van de goede arm dmv een soort ovenwant. Hierdoor ga je automatisch de aangedane hand eerder en beter gebruiken. De aangedane hand moet dan wel enige functie hebben, anders is het zeer frustrerend.
- **Daan Theeuwes centrum**: revalidatiecentrum voor jongeren (16-35 jaar) met hersenletsel waarbij ook poliklinisch intensief gerevalideerd wordt.

En wij hebben ook een aantal zaken aangeschaft:

- **Prikkelbal**; voor het prikkelen/activeren van het gevoel in het aangedane gebied
- **Elektro stimulatie**; manier om via elektrische prikkels zenuwen en spieren te stimuleren
- **Komproweb**; oefenprogramma voor mensen met afasie. Is wel prijzig en je moet dan ook 2 jaar lid zijn van de afasievereniging, maar zeker de moeite waard.
- **Roeiapparaat/trainer**: Bijna alle spiergroepen worden gebruikt. Moeite met vasthouden van het handvat? Op [bijv weerhandig.nl](http://bijv.weerhandig.nl) is een handfixatie te koop
- **Bosu bal**: ideaal om de balans te trainen
- **Brock string**; simpel touwtje met 3 kraaltjes voor het verbeteren van de oog coördinatie

En last maar zeker niet least: we zijn met hem naar **Cognitive FX in Utah** (USA) geweest. Is prijzig (maar door crowd funding gelukkig gelukt), maar zo de moeite waard geweest. Hier is volop

informatie over op internet te vinden en de een is hier euforisch en de ander sceptisch over. Het heeft onze zoon iig enorm geholpen, dus het is zeker de moeite van het onderzoeken waard.