

10 tips voor familie

- 1 Maak samen tijd om te oefenen.
We adviseren om 3 x per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Let op dat in het begin niet te lang ge oefend wordt.
- 2 Lees de instructies stap voor stap voor en bekijk samen de foto's. Doe de oefening voor, zodat de ander u na kan doen. Doe de oefening daarna samen.
- 3 Neem in het begin niet meer dan een paar oefeningen tegelijk door (2 tot 3). Neem steeds andere oefeningen tot u alle oefeningen hebt gehad.
- 4 Help niet te veel: laat degene die oefent zoveel mogelijk zelf de oefening doen.
- 5 Let op de juiste uitgangshouding, kijk of degene die oefent goed rechtop blijft zitten. Let op of hij of zij niet onbewust andere lichaamsdelen aanspant (bijvoorbeeld de schouders optrekken bij een beenoefening). Let ook op uw eigen houding.
- 6 Let op of degene die oefent geen pijn heeft bij het oefenen. Dit merk je bijvoorbeeld doordat iemand het gezicht vertrekt of geluid maakt.
- 7 Wees stimulerend, geef complimentjes en toon begrip voor het feit dat het volhouden van oefeningen moeilijk is. Benoem vooruitgang. Als je dezelfde oefeningen vaak herhaalt, merk je zelf soms niet dat je vooruit gaat. Zeg bijvoorbeeld: 'vorige week kon je deze oefening nog maar 2 x achter elkaar en nu al 5 x'. Of: 'eergisteren kwam je lang niet zo ver als nu!'
- 8 Kies samen vaste momenten van de dag die voor beiden handig zijn. Oefen bijvoorbeeld 's ochtends voor het koffiedrinken, 's middags na het rusten en 's avonds voor het naar bed gaan.
- 9 Kijk of er anderen zijn waarmee uw familielid samen kan oefenen, bijvoorbeeld een kamergenoot in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis.
- 10 Spreek dagelijks samen de dag door. Dit helpt om de hersenen te 'trainen'. Waar ben je en waarom? Wat is er vandaag gebeurd? Welke dag van de week is het? Wat gebeurt er normaal op deze dag (bijvoorbeeld op woensdagmiddag zijn de kinderen vrij van school). Wat staat er in de krant? Regelmatige herhaling is goede 'hersengymnastiek'.

TIP Zien=doen

Zien hoe een ander een oefening doet, maakt het vaak makkelijker om de oefening zelf te doen. Nadoen werkt anders dan het uitvoeren van een instructie op papier. Dit komt omdat het een ander gebied in de hersenen aanspreekt.