

# Apps voor Afasie

Een app (applicatie) is een klein computerprogramma voor de smartphone of tablet, zoals een iPhone, iPad en iPod touch. Deze keer bespreken we de app 'Oefenen na een beroerte'.



## App 'Oefenen na een beroerte'

► Deze app bevat de oefeningen uit de gedrukt uitgegeven oefengids 'Zelf oefenen na een beroerte'. De app is ontwikkeld door Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht en De Hoogstraat Revalidatie en mede mogelijk gemaakt door de 'Edwin van der Sar Foundation'. De App is verkrijgbaar in de App Store en Google Play Store voor € 4,49. Info [http://youtu.be/aOFubvak\\_Vw](http://youtu.be/aOFubvak_Vw)

### Zelf oefenen

De oefen-app biedt mensen na een beroerte de mogelijkheid om zelfstandig verder te werken aan herstel. De app kan ook als onderhoud gebruikt worden en dient als aanvulling op de fysiotherapie. Hij biedt een programma op maat en bevat veel oefeningen waarmee mensen gericht kunnen bewegen.

### Aan de slag

De app bestaat uit vier onderdelen: informatie, oefenprogramma samenstellen, oefenen en een overzicht van de resultaten.

Bij het onderdeel 'informatie' wordt het belang van oefenen goed uitgelegd, met tips om te oefenen tijdens dagelijkse handelingen. Aangeraden wordt om de aangedane zijde van het lichaam zeker te betrekken bij de oefeningen.

### Oefenprogramma samenstellen

Als u de eerste keer de app opent, ziet u dit beginscherm van het onderdeel 'oefenen'. ►



## Wat vinden de gebruikers ervan?

► Enkele cliënten van de iPadgroep van het Afasiecentrum Eindhoven hebben deze oefen-app Beroerte in de groep, maar ook thuis uitgeprobeerd. Daarnaast hebben we de app bij 'Bewegen aan Tafel' in het afasiecentrum en tijdens 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MBVO) bij de Dagbehandeling uitgeprobeerd. Zo hebben we een bredere en objectieve beoordeling. De groepen hebben samen het oefenprogramma samengesteld. Daarbij is uitgegaan van wat iedereen kan.

De app gaat uit van oefenen direct na een beroerte. De mensen die meedoen aan de beoordeling, hebben hun beroerte gemiddeld 1 tot 1½ jaar geleden doorgemaakt. Wij merken dat deze app ook voor 'onderhoud' en 'dagelijks bewegen' zeer bruikbaar is.

Als de app wordt aangezet om te oefenen, krijgen we een wisselende volgorde van oefeningen aangeboden. De uitgangpositie is zittend aan tafel. Als dan een nieuwe oefening aan bod komt, zetten we de oefening even op 'pauze' en wordt de stoel naar achter geschoven. Als we dan in de gevraagde uitgangpositie zitten, starten we de oefening weer.

### App binnen de groepsactiviteit

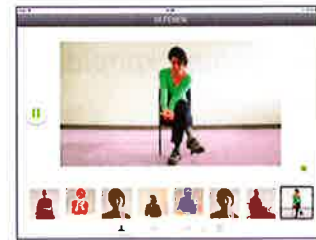
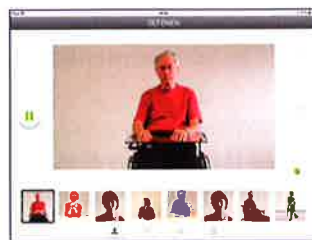
De iPad wordt met VGA-adapter aangesloten op de beamer, het beeld verschijnt op het projectiescherm. Geluid wordt maximaal gezet, een losse microfoon versterkt het geluid. Fijn neveneffect is dat je als bewegingsdocent je handen vrij hebt om mensen fysiek te helpen bij de uitvoering van de oefening.

De virtuele fysiotherapeut Joyce legt in het filmpje uit hoe de app werkt. Zij helpt bij het oefenen met deze app. Zij stelt gerichte vragen en op basis van uw antwoorden 'maakt' zij een persoonlijk oefenprogramma.

Links in onderstaand scherm geeft u aan in hoeverre gezicht, arm en been zijn aangedaan. De oefeningen zijn zowel voor de aangedane zijde links als rechts te doen. Zo kunt u bijvoorbeeld aangeven: Ik kan een zijde van mijn mond, arm of been / (bijna) niet bewegen / deels bewegen / bijna volledig bewegen / probleemloos bewegen.



Daarna zijn er nog vragen in verband met uw veiligheid. Ook kunt u aangeven hoeveel minuten per dag u wilt gaan oefenen. In 'toon oefenprogramma' ziet u de oefeningen die voor u geselecteerd zijn. Er is nog de mogelijkheid om oefeningen te verwijderen. Als u op de knop 'Begin met oefenen' drukt, worden de oefeningen geladen.



### Oefenen

U ziet de oefeningen in filmpjes. Deze zijn van zeer goede beeld- en geluidskwaliteit. Fysiotherapeute Joyce blijft uw personal trainer. Zij legt steeds het doel en de oefening uit. Ervaringsdeskundigen doen de oefeningen voor. Na een serie van acht oefeningen kunt u aangeven of u wilt doorgaan of stoppen. Op de oefenmeter kunt u zien hoeveel u al heeft geoefend en of u uw doel heeft bereikt.

### Resultaten

De resultaten worden in een kalender bijgehouden. Elke dag komt in de app 'agenda' automatisch een berichtje ter herinnering.

## Oordeel: 'Een dikke 8!'

- Mensen met afasie moesten even aan stem, tempo en informatie wennen.
- Maar herhaling van de oefeningen en de duidelijke uitleg bij de filmpjes door fysiotherapeute Joyce maken veel goed.
- Doordat de oefeningen worden uitgevoerd door mensen met een beroerte, is er veel herkenning.
- De variatie in oefeningen wordt op prijs gesteld.
- De oefenmeter is door allen goed bijgehouden. We noemen het de motivatiemeter!
- Het oefenen in de groep vond men prettig als stimulans om ook zelf thuis te oefenen.
- Cliënten waren door de fysiotherapie al bekend met de oefengids 'Zelf oefenen na een beroerte'. Ze vonden het fijn dat er in de app veel meer oefeningen zijn bijgekomen.
- Puntje ter verbetering vonden we de 'terugknop'. Soms is het nodig om ter verduidelijking terug te gaan naar een oefening. De knop daarvoor in de navigatiebalk werkt niet goed.
- Alle cliënten die aan de beoordeling hebben meegedaan zijn zeer positief over de App. We vroegen een cijfer te geven en komen uit op een dikke 8!