

Thema van de avond en gastspreker

Kroegbaas John Bouwmans verwelkomt de ruim 30 bezoekers en geeft uitleg over de interactieve bijeenkomst van Cafe Brein. Conny Musch vervangt kroegbaas Marije Stuart als interviewer vanwege diens vakantie. Conny hoort graag van de aanwezigen als het te snel gaat of als ze teveel jargon gebruikt, dan kan ze het herhalen of langzamer aan doen.

Het thema van vanavond is "**bewegen en sporten ook voor mensen met NAH**". Gast is Ilonka de Munck. Ilonka was bewegingsagoog in Blixembosch waar ze een sportafdeling heeft opgezet. Ze komt uit de sportwereld. Na van kinds af aan zwemmen en waterpolo gedaan te hebben heeft ze er via Cios en de akte voor Lichamelijke opvoeding haar beroep van kunnen maken. Vanuit het midden van het land is ze naar Eindhoven verhuisd en daarna via een sollicitatie als zwemcoach bij Blixembosch terecht gekomen.

Samenvatting van het gesprek met de gastspreker

Wat kun je vertellen over je werk bij Blixembosch

In het begin werkte zij alleen in het zwembad. Langzamerhand zijn ze er meer sporten bij gaan doen. Er was toen nog geen sportzaal: ze zijn begonnen met handboogschieten in de personeelshal en buiten werd tennis of badminton gespeeld. Langzamerhand is de Sporthal aangevraagd, realisatie heeft wel 20 jaar geduurd. Nu staat deze sporthal er weer 7 jaar en wordt veel gebruikt.

Alle facetten van beweging zowel als sport, op scholen en in het revalidatiecentrum meegemaakt. Sinds maart met pensioen maar wel 23 jaar gewerkt en ervaring opgedaan.

Heb je ervaring met de effecten van sporten met NAH?

In een groep zie je verschillende niveaus. De een heeft betere balans of loopt beter. Eigenlijk moet je van iedereen weten wat hun hoogste niveau is en waarmee je ze mee kan helpen. Mensen worden doorverwezen door revalidatiearts, fysiotherapeut of ergotherapeut. Dan wordt ook bekend wat de beperkingen zijn of waar aan verbeterd kan worden.

Is er een onderscheid tussen bewegen en sporten?

Beweging kun je thuis op jezelf doen, de hond uitlaten, het huis schoonmaken, tuinieren. Is natuurlijk beter dan thuis zitten. Dansen kan ook een mooie manier van bewegen zijn. Sport doe je met een vereniging in een groep, dat hoeft niet altijd een wedstrijdsport te zijn. Niet iedereen is sportief en wordt na een NAH ook niet sportief. Het blijft belangrijk om iets aan de conditie te doen en te stimuleren tot bewegen. Beweging is zeer noodzakelijk om een goed en leefbaar leven te houden. Of dit nu via lopen, fietsen of via een sportvereniging is maakt niet zoveel uit.

Sporten in een sportvereniging is voor mensen met NAH niet zo gemakkelijk vanwege de individuele speciale omstandigheden. Er zijn wel verenigingen die aangepast sporten aanbieden. Als je naar een reguliere sportvereniging gaat kijk dan eerst wat voor soort lesgevers er werken. Of ze rekening willen houden met bepaalde aanpassingen. Hoe je jezelf voelt, of je daar prettig opgenomen wordt in een groep. Als een lesgever minder rekening houdt dat iemand minder snel is of meer uitleg nodig heeft dan heb je het daar snel gezien.

Er komen wel meer verenigingen en clubs met aangepast sporten. De EGS (Eindhovense Gehandicapten Sportvereniging) bijvoorbeeld biedt zwemmen, tafeltennis, bowlen aan. Er zijn ook tafeltennisverenigingen die aangepast sporten aanbieden.

EGS heeft elke woensdagmiddag aangepast sporten in de Kiviet in Geldrop waarbij iedere keer een andere sport wordt gegeven met een leuke lesgeefster. Door deze samenkomsten is de groep close met elkaar geworden.

Goede sporten die goed voor het lichaam voelen hebben bv met water te maken. Het warme water is ontzettend goed. Je bent lichter in water en dan kun je meer, je beweegt makkelijker. Op Blixembosch kun je lid worden van een sport vereniging. Het Blixembosch Sportcentrum staat helemaal los van de therapie. Je kunt kiezen tussen zwemmen, sporten in de zaal of racketsporten of een sportmix met iedere keer wat anders. Wil je een sport gaan doen dan moet je er zelf helemaal achter staan. Als je het niet leuk vind, ga er niet aan beginnen.

Wat kan een sportcoach doen?

Iedereen kan terecht bij Sportcoach Jasper van Hoof. Hij maakt een praatje over wat je mogelijkheden zijn. Hij kan je verwijzen naar verschillende verenigingen die voor jou geschikt zijn of hij gaat eerst met je mee. Contact opnemen kan via tel en/of E mail waar geen verwijzing voor nodig is.

Moet ik dit in mijn eentje doen?

Ilonka is soms nog Personal trainer voor de individuele begeleiding. Bv voor iemand die na een lange therapie op Blixembosch toch nog begeleiding nodig heeft. Het is de vraag of er een vergoeding is als je een personal trainer nodig hebt. Afhankelijk van je ziektekostenverzekering kan dit betaald worden. Andere mogelijkheid is via het PGB voor zover dat mogelijk is met hun aangescherpte voorwaarden. Als de fysiotherapie het voorschrijft betaalt de verzekeraar.

Voor veel mensen is het onduidelijk is of er personal trainers bestaan. Conny denkt van wel maar mogelijk niet voor aangepast sporten.

De omgeving van de mensen met NAH kan een positieve of negatieve invloed hebben op het sporten. Het belangrijke is dat je achter de client blijft staan. Denk ook aan sporten die je samen kan doen zoals jeu de boules of fietsen. Het sporten zou zo dicht mogelijk bij huis moeten gebeuren wat vaak moeilijk is. Anders is het bijna niet op te brengen. Revalideren is topsport, het kost je extra energie en inspanning.

Dus een goede begeleider is nodig. Er naast staan kan emotioneel, maar ook kan de partner meesporten. Mantelzorgers of partners zijn al zwaar belast en denken: moet ik dan ook nog een keer gaan fietsen of gaan zwemmen? Poeh!

Hoe doe je dat dan als de partner niet mee wil? De taxibus. Of samen met een auto als je wat mensen kent van de vereniging. Of samen er heen fietsen. Ook een mooie manier van je netwerk uitbreiden!

Tips, adviezen?

Sporten is goed voor je sociaal leven, je kringetje wordt groter. Het vermindert de kans op het ontstaan van depressies, je voelt je blij en vaak voldaan. Het zelfvertrouwen wordt opgekrikt. Je bent moe en slapen gaat beter. Sporten of bewegen is goed voor het geheugen. Het bloed gaat sneller rondstromen.

Een bezoeker noemt *de Reuma vereniging* die ook gestart is met bewegen. Hij loopt nu alweer 10 km wekelijks met de atletiekvereniging. Bij een andere vereniging ging het lopen te langzaam dus heeft hij dit onderdeel individueel opgebouwd. Door de bossen lopen is zo'n ontspanning! Er is een clubje die wel rekening met je Nah houdt.

Zorgbelang Brabant heeft een folder gestuurd, vertelt Conny, over de Tilburg 10 Miles. Een groep genaamd Brein op beentjes wil als groep van mensen met NAH ongeveer 8 km lopen. Heb je belangstelling, neem de folder mee.

Na de pauze reacties en vragen

Zijn er in Helmond ook verenigingen als EGG?

Mogelijk kan de sportcoach van stichting MEE meer vertellen. Te bereiken via 040 214 0404 met als bezoekadres Laan van Diepenvoorde 37-43 in Waalre. MEE is een landelijke vereniging dus ook als bezoeker uit Apeldoorn kun je bij de vestiging van MEE daar, informatie krijgen.

Als iemand halfzijdige verlamming heeft, wat is er dan mogelijk?

Tai Chi is een mogelijkheid want dit is een rustige manier van bewegingen die niet over grenzen heen gaat. Ook Yoga.

Hoe kan ik voor mezelf een oefening maken, een test doen?

Er zijn testen die kunnen aangeven hoe iemands lichaam functioneert. Een fysiotherapeut kan daar meer over vertellen. Een neuroloog kan bepaalde zaken testen waarbij dan vaak de duurbelasting naar voren komt. Je kunt ook wat onderzoek laten doen bij het Fieldlab wat ontstaan is in Blixembosch. Ed Albers is de manager die je kunt bereiken via Blixembosch. Blixembosch is betrokken bij de sportgeneeskunde voor mensen met aangepast sporten waar eisen aan gesteld worden. Er zijn grote ontwikkelingen gaande.

Training van handen kan baat hebben bij racket sport. Training werkt altijd. Ook als men slechte motoriek heeft kan men het na enkele maanden training beter doen.

Grenzen stellen?

Testjes leren je hoe je grens te bepalen. Het gaat ook over jezelf serieus nemen. Je weet zelf heel goed waar je grens ligt. Maar besluiten om te stoppen is moeilijker. Luister je naar jezelf? Kun je net voor het echt pijn gaat doen even een half uurtje stoppen? Leren accepteren .. Je komt steeds jezelf tegen bij alles wat je doet.

Vraag aan jullie van Conny: kennen jullie *sportverenigingen met aangepast beleid*. Heb je *ervaring met sporten bij een gewone vereniging*.

Iemand vertelt dat hij ijshockey heeft gespeeld en nu actief is als vrijwilliger. Maar zijn ervaring is dat als je NAH krijgt, het met ijshockey gedaan is tenzij je daarvoor al bij de club zat. Want dan willen de maatjes wel voor je gaan. Kom je als nieuweling dan is de drempel mogelijk te hoog.

Met NAH zul je steeds moeten uitleggen wat het is want de omgeving begrijpt het niet. Dat kan een extra drempel zijn.

Stijldansen heb ik altijd graag gedaan, ik kan goed dansen. En heb goede ervaring met de Invaliden Vereniging van dansen. Bij de gewone vereniging ben ik afgevallen omdat het te snel ging voor mij. Vond het vervelend en onbegrijpelijk dat mij het recht werd ontzegd om met 'normale' mensen te dansen. Maar je kunt niet iedereen over een kam scheren want alle dansscholen zijn verschillend. Zoek een school die bij je past.

Sporthogeschool Fontys kan ook individueel begeleiden in Stratum. Ook in groepsverband als onderdeel van de stage van studenten. Mogelijk ook in de rest van Eindhoven een optie?

Het tempo van de maatschappij is te snel.

Als je naar een andere stad of dorp moet, moet je weer van alles regelen en dan is de drempel toch weer hoger om te gaan.

Lid worden van de Reuma patientenvereniging kost 30 euro per jaar. Ze bieden sporten in water, Nordic walking in water. En je hoeft geen Reuma te hebben.

Roeivereniging Beatrix in Eindhoven biedt ook aangepast sporten aan mensen, bekijk de folder.

Blixembosch organiseert 1 keer per jaar een inloop om over sport mogelijkheden te vertellen. Je kunt ook contact opnemen met de sportagoog.

Kroegbaas John en Conny bedanken gast Ilonka voor haar medewerking en bieden het symbool van Cafe Brein aan: de vuurtoren in kleine vorm. Wij hopen dat met deze avond meer zicht en duidelijkheid is gekomen over het aangepast sporten. Mocht je als bezoeker een site weten met relevante informatie, geef gerust die link door.

De aanwezigen worden uitgenodigd om nog even gezellig na te praten met een drankje.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op 13 oktober in het gebouw van ZuidZorg in de Le Sage ten Broekstraat 11 in Eindhoven met als thema: *'Effecten van NAH op intimiteit'*. Denk daarbij aan wat de invloed van NAH kan zijn op beide partners; wat gevoelsstoornissen kunnen veroorzaken; en realiseer je: Intimiteit is breder dan seks.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl