



8 oktober 2018

Thema: "sporten en bewegen met NAH"

Thema van de avond en de gastspreker

Joke Driessen, projectleider ketenzorg CVA in Helmond én onze nieuwe (tijdelijke) 1^e kroegbaas opent Café Brein. Ze vertelt kort over de opzet van de avond en het thema. Ook vraagt ze of de mobieltjes uit of op stil gezet kunnen worden. De emailadressen lijst en evaluatieformulieren liggen op de tafels. Tenslotte verwijst Joke naar de informatietafel waar wederom veel actuele folders en flyers liggen om mee te nemen.

Dit keer is te gast Anne Boidin, zij werkt als bewegingsagoog bij Libra Revalidatie & Audiologie. Ook is zij sportcoach Aangepast Sporten bij Eindhoven Sport. Anne richt zich op het organiseren, ontwikkelen en aanbieden van sport- en bewegingsaanbod voor mensen met een beperking.

Samenvatting van het interview met de gastsprekers

Wat is jouw raakvlak als bewegingsagoog met NAH?

"Als bewegingsagoog richt ik mij op het totaalplaatje rondom 'bewegen'. Je kunt hierbij denken aan hydrotherapie (zwemmen en lopen in water), oefenen in de fitnesszaal, diverse sport- en spel oefeningen of samen kijken naar aangepaste sporten (wat kan je nog wél en wat vind je leuk?). Anne vervolgt: "Ik werk met verschillende doelgroepen, maar vooral met mensen met NAH."

Bewegen en sporten met NAH is een hot item. Wat kun jij hier over vertellen?

Anne: "Bewegen en sporten is goed voor het brein. Je voelt je vaak fitter en lekkerder na lichamelijke inspanning. Het maakt het 'gelukstofje' endorfine vrij. Daarbij kunnen er door frequent bewegen nieuwe wegen in de hersenen aangemaakt worden om bepaalde functies terug te krijgen. En bewegen kan mogelijk terugval in functies voorkomen."

Sporten is dus goed voor je. Kun je thuis ook iets doen aan bewegen?

Anne antwoordt: "Jazeker. Gedurende de dag kun je eenvoudige oefeningen doen op een stoel. Of je juist bedenken: hoelang zit ik al? Moet ik meer bewegen?" Anne vervolgt: "Een stappenteller kan bijvoorbeeld beter inzicht geven in de mate van lichamelijke activiteit op een dag. Soms blijkt dat iemand tóch te weinig te beweegt. De vaak gehoorde 10.000 stappen per dag blijken lastig om te halen, maar iedere dag 10 minuutjes lopen is misschien eenvoudiger dan 10.000 stappen. Of nog simpeler, maak met jezelf de afspraak dat je elk uur even opstaat van je stoel." Anne vertelt verder: "Het doen van hoog intensief sporten (ongeveer 70% van max. hartslag) is heus niet nodig; als je laag intensief sport, zoals 3x per dag kort wandelen, dan ben je al prima bezig."

Wat houdt die maximale hartslag eigenlijk in?

"Er is een veelgebruikte formule om je maximale hartfrequentie te berekenen: 220 minus je leeftijd. Helaas houdt deze formule geen rekening met je persoonlijke hartslag. Ga dus liefst niet op eigen houtje aan de slag, maar overleg met een fysiotherapeut of bewegingsagoog."

Hoe weet je welke (groeps)sport het beste bij je past of waar je het beste kunt sporten?

Anne: "De Edwin van der Sar Foundation (de echtgenote van deze oud-profvoetballer heeft NAH) realiseert projecten ter ondersteuning van mensen met hersenletsel op het gebied van revalidatie, participatie en preventie. De stichting streeft na de zorg voor patiënten met een hersenbeschadiging te verbeteren en 'bewegen' in te zetten als middel om herstel van

hersenvuncties en sociaal contact te bevorderen. Het project 'Meet me at the gym' heeft inmiddels gerealiseerd dat diverse beweegcentra nu toegankelijk zijn als sportcentrum voor mensen met hersenletsel. Deze sportcentra bieden o.a. rustige ruimten, deskundige begeleiding, gedempte verlichting en persoonlijke aandacht.

In Eindhoven kun je aangepast sporten bij 'Fitther', Tongelresestraat 483. Op revalidatiecentrum Blixembosch en in Tongelre zijn ook lopende projecten, o.a. zwemmen."

Voor meer informatie: www.edwinvandersarfoundation.nl/projecten/meet-me-at-the-gym

Anne heeft nog een aanvulling:" Ook op de website www.unieksporten.nl vind je veel informatie per gemeente over passende sportfaciliteiten. Maar heb je ook vragen over bijvoorbeeld vervoer of hulpmiddelen kun je hier een regioconsulent of sportcoach bij jou in de buurt vinden." Anne heeft boekjes meegenomen om uit te delen.

Zijn er nog meer tips om je weg naar een passende sport te vinden?

Lid van de werkgroep Café Brein Eindhoven en medewerker van het Activiteitencentrum SWZ in de Palladiostraat, Marga van de Wal, vertelt dat één dagdeel per week iemand op het centrum sportles komt geven; deelname is mogelijk als er een indicatie is afgegeven voor dagbesteding.

Verder kun je via de gemeentes Eindhoven, Valkenswaard, Veldhoven, Heeze-Leende, Cranendonck en Bergeijk in contact komen met sportcoaches. Zij luisteren naar je hulpvraag en gaan samen met jou op zoek naar een geschikte sport. Deze hulp is overigens gratis. Bij vragen omtrent vervoer kun je informatie vragen via Stg. MEE (bv. meerijden met sportmaatje), Valys of ANWB AutoMaatje (tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt je met hun eigen auto).

Anne vertelt nog over een sportevenement op 13 oktober in Eindhoven waar mensen zich voor op kunnen geven; je legt 5 km af (max. 15 km per uur, bijv. op een handbike of rolstoel); de 5KM4ALL!

Na de pauze vragen en reacties: beknopte weergave

We beginnen met een korte oefening in groepjes van twee onder leiding van Anne. Er wordt enthousiast meegedaan.

Een gast met NAH vertelt over zijn ervaring met sporten: *"Ik wilde het voetballen weer oppakken, maar werd aangesproken op mijn 'tekorten' en missers. Dat deed pijn en hierdoor raakte ik gefrustreerd. Ik heb nooit meer gesport. Wie begeleidt mij hierin?"*

Er volgen een aantal reacties van herkenning vanuit de aanwezige gasten. Degene met NAH moet zijn/haar eigen zelfbeeld bijstellen en zichzelf weer accepteren: 'Ik mag mezelf zijn, met mijn beperkingen en onzekerheden.' Het accepteren van je NAH blijkt een thema dat erg leeft. Mensen met NAH hebben vaak een gebrekkig zelfvertrouwen door een groot verlies van mogelijkheden. Een moeder van een dochter met NAH reageert: *"Mijn dochter vond het aanvankelijk niet fijn om te sporten in een groep met ouderen, maar nu wél."*

Dan heb je nog mensen uit de omgeving die nauwelijks de impact van de beperkingen zien. Zij komen ongevraagd, met goede bedoelingen met adviezen die de realiteit niet helemaal raken. Hun opmerkingen maken soms onzeker.

Een bewegingsagoog bij Hersenz reageert door te benadrukken dat samen zoeken naar een passende sport, iets wat je nog kán, een positieve stimulans brengt.

Een andere gast vertelt dat hij wekelijks sport met 6 á 7 dames in een groep. Hij heeft hier goede ervaringen mee. Hij heeft zelf NAH.

Een aanwezige, echtgenoot van iemand met NAH, vraagt Anne of ongeveer 5 uur zitten op een stoel per dag, in combinatie met huishoudelijk werk voldoende activiteit is. Anne antwoordt: "Dit kan voldoende zijn, vooral gedurende de herstelfase kort na de NAH. In de chronische fase kan worden bekeken met een bewegingsagoog/sportcoach op welke manier sporten of bewegen kan worden opgebouwd."

Iemand anders vertelt dat zij sinds kort een beugel hebben laten maken aan de rand van het bed, zodat haar man met NAH meer zelfstandig op kan staan. Alle beetjes helpen!

Tenslotte deelt iemand met NAH nog met ons dat dansen (bv. salsadansen) en bewegen op muziek ook een fijne vorm van bewegen is.

Afsluiting

Diana Dubbeldeman, 2^e kroegbaas en mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht vertelt kort over de nieuwe ondersteuningsgroep voor naastbetrokkenen die zorgen voor iemand met NAH. Deze wordt door haar begeleid en gaat van start op 14 maart 2019. Er ligt een flyer met alle data en overige informatie op tafel. Mensen kunnen zich nog aanmelden.

Daarna bedankt Joke gastspreker Anne voor alle informatie. Joke geeft haar de 'vuurtoren' als attentie. Tenslotte worden de aanwezigen uitgenodigd om nog even gezellig na te praten met elkaar.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op maandag 10 december met als thema: "Ameezing Brein". Traditioneel geven we de laatste bijeenkomst van het jaar een feestelijk tintje. Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

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

De samenvattingen zijn ook te zien op www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl en op de Café Brein Facebook pagina gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>