

# Kom in beweging!



## COLUMN

**Anne Visser-Meily**

revalidatiearts UMC Utrecht

► Mijnheer Jansen meldt zich op mijn spreekuur met veel klachten. Hij heeft weken in het ziekenhuis gelegen met buikproblemen. Deze waren zo ernstig dat hij op de IC belandde, meerdere keren geopereerd is en zelfs gereanimeerd moest worden. Helaas heeft hij nu ook nog hersenschade. De scan laat meerdere herseninfarcten zien. Hij vertelt mij dat hij tot niets meer komt. Hij kan zijn dag niet meer overzien, voelt zich moe en somber en heeft geen idee hoe hij zijn leven weer op de rails moet krijgen. Het lukt hem zelfs niet meer om thuis de financiën te doen.

We starten met een programma gericht op weer dag- en weekstructuur te krijgen. Op vaste tijden opstaan en dagen met vaste activiteiten vullen. Ook gaat hij meedoen aan een 'fit-programma' om zo zijn conditie te verbeteren. Vervolgens wordt er diagnostiek gedaan naar de problemen in het denken. Helaas worden er daarbij stoornissen gezien in het tempo van denken en hij heeft veel moeite om oplossingen te vinden voor relatief eenvoudige problemen. Dit past bij zijn herseninfarcten. Ook dat nog.

Mijnheer Jansen en zijn vrouw krijgen tijdens de revalidatie veel uitleg over de onzichtbare problemen en hoe hiermee om te gaan. Samen proberen ze deze dramatische periode een plekje te geven. Als duidelijk is dat hij zijn werk als docent op een middelbare school niet meer kan uitvoeren, neemt hij de huishoudelijke taken

over van mevrouw. Daarnaast gaat hij twee keer in de week naar de sportschool. Hij gaat midden op de ochtend, als het relatief rustig is. Zijn vrouw neemt vrijwilligerswerk op zich naast de drie dagen in de week die zij al werkte als tandartsassistente. Daardoor hebben ze, net als vroeger, ieder toch hun eigen activiteiten.

In een notendop een succesvol verhaal over revalideren, herleren, veranderen en samen proberen door te gaan.

Graag wil ik in deze column aandacht vragen voor bewegen. Bewegen kan ook heel belangrijk zijn voor mensen met hersenletsel met vooral problemen in het denken en gedrag. Bewegen is essentieel voor je gezondheid, het is goed voor het hart en vaatstelsel. Maar regelmatig bewegen heeft nog veel meer positieve aspecten: het geeft zelfvertrouwen, het heeft een goede invloed op je stemming, het kan sociale contacten opleveren en het geeft weekstructuur.

De Hersenstichting Nederland doet samen met de Edwin van der Sar Foundation een project om meer mensen met hersenletsel aan het bewegen en sporten te krijgen. 'Meet me @ the gym'

schoolt een groep instructeurs van fitnesscentra. In deze centra kunnen mensen met hersenletsel een op maat gemaakt sportprogramma volgen. Er zijn minder prikkels in de 'gym' (gedempt licht, geen harde muziek), je wordt opgevangen bij binnenkomst zodat je niet alles zelf hoeft uit te vinden en er is meer begeleiding bij het sporten.

In 2014 zullen er honderd sportscholen komen met het certificaat Hersenletsel. Dat is een heel goede ontwikkeling. Bewegen is niet alleen belangrijk voor mensen met zichtbare schade (zoals verlamming of balansproblemen, lopen met een stok of rollator) maar juist ook voor mensen met onzichtbare schade.

