

Het sportloket

als opstap naar een actiever leven

Beweging is voor iedereen van belang. Voor mensen met een lichamelijke beperking is beweging extra belangrijk, maar ook minder vanzelfsprekend. Een consulent bij het sportloket kan adviseren. DOOR ANNELIES VAN LONKHUYZEN

Uit onderzoek is bekend dat mensen met een lichamelijke beperking veel minder sporten dan gemiddeld, en ook verder minder bewegen. Tegelijkertijd zijn de gezondheidsvoordelen van bewegen voor hen juist groter; het levert lichamenlijk en mentaal nog meer op. Daarom is het programma Revalidatie, Sport en Bewegen (RSB) opgezet, om mensen te begeleiden naar een actievere leefstijl. Hans Leutscher, een van de pro-

grammacoördinatoren: 'Beweging en sport spelen meestal een flinke rol tijdens de revalidatie, maar we willen graag dat mensen ook ná hun revalidatie in beweging blijven. Daarom zijn de afgelopen jaren bij twintig revalidatie-instellingen sportloketten ingericht, waar revalidanten en oud-revalidanten advies kunnen krijgen.'

Als je een dwarslaesie of caudalaesie hebt en meer wilt bewegen, maar niet goed weet hoe je dat moet aanpakken, kun je aankloppen bij een sportloket. 'Je kunt dan het beste contact opnemen met je behandelend revalidatiearts, die kan doorverwijzen. Vaak staat er ook informatie over de bereikbaarheid van het sportloket op de site van het revalidatie-instelling. Als het contact is gelegd, zal een sport- en beweegconsulent van

het sportloket in een adviesgesprek met je nagaan wat je wensen en mogelijkheden zijn. Consulentes weten precies welke sport- en beweegfaciliteiten er zijn in jouw woonomgeving, en kunnen daarom advies op maat geven.'

Onlangs publiceerde RSB de bundel *Het sportloket brengt mensen in beweging*. In deze bundel worden tien mensen geportretteerd voor wie het sportloket een opstap betekende naar een actiever leven. Er staan ook twee verhalen in van mensen met een dwarslaesie; één van die verhalen zie je hier.

'Het sportloket brengt mensen in beweging' kan worden besteld via www.shnederland.nl/rsb. Daar staat ook meer informatie over de sportloketten en een overzicht van alle loketten.

'Als je anders gaat denken, ga je ook anders doen'

Edyta Synowiec studeerde in haar geboorteland Polen biologie. Omdat daarin geen werk was te vinden en omdat ze Engels wilde leren, kwam ze negen jaar geleden naar Nederland. Ze bouwde een nieuw leven op, maar in 2012 nam dat leven een nare wending: bij een verkeersongeluk liep Edyta een incomplete dwarslaesie op. Vanuit een diep dal klom ze omhoog, en nu voelt ze zich een gelukkig mens. 'Ik heb mijzelf op een andere manier ontdekt.'



Haar Nederlands klinkt charmant, juist omdat het nog niet perfect is. Maar op papier is dat niet goed over te brengen en dus vullen we haar woorden een beetje aan. Edyta: 'Ik werkte thuis bij oudere en gehandicapte mensen: helpen met douchen, naar het toilet, aankleden, eten, zulke dingen. Het was fijn werk, maar na het ongeluk was het een gekke ervaring: opeens zat ik in de positie van mijn patiënten. Ik kon eerst helemaal niets doen en moest alles opnieuw leren. Die tijd was echt heftig voor me.' Tijdens de revalidatie werkte Edyta keihard om weer zelfstandig te worden. Ook buiten therapie-uren was ze vaak in de sportzaal aan het fitnessen. 'De fysiotherapeuten zeiden dat ik sterker in mijn armen was dan de meeste mannen. Ik deed het omdat ik wist dat het me kon helpen, want ik heb mijn armen heel hard nodig. Ik wilde meer kracht opbouwen en dat kon door sporten.'

Heel snel

Het was dus logisch voor Edyta dat ze na de revalidatie zou blijven sporten. Voorheen deed ze aan fitness en yoga, en dat pakte ze weer op. Maar verder wist ze niet goed wat ze met haar beperkingen - lopen lukte nog nauwelijks - voor mogelijkheden had. Bij het sportloket werd ze op de hoogte gebracht, en ze koos voor rolstoelbadminton. Die sport deed ze met plezier, totdat ze in 2014 op een open dag op Papendal kennismakte met handbiken. Dit bleek dé sport voor haar te zijn. Met haar sterke armen was ze al meteen heel snel op de fiets en ze vond het heerlijk om te doen. Dus zei ze graag 'ja' toen het revalidatiecentrum haar uitnodigde om mee te gaan naar de HandbikeBattle in Oostenrijk. Deelnemers aan deze jaarlijkse wedstrijd rijden een afstand van twintig kilometer met een hoogteverschil van 867 meter. Edyta had nog maar een paar maanden getraind, en werd toch

tweede bij de vrouwen: een formidabele prestatie. Ook het jaar daarna kreeg ze de kans om mee te doen. Ze werd opnieuw tweede en verbeterde haar eigen tijd met twintig minuten.

Sterker

De HandbikeBattle was een bijzondere ervaring voor Edyta. 'Hierdoor heb ik mijzelf op een andere manier ontdekt: ik kan echt vechten, ik kan meer dan ik dacht. Dat heeft mij sterker gemaakt en daardoor heb ik nu een ander leven. Want als je anders gaat denken, ga je ook anders doen.' Een van de dingen die ze heeft kunnen bereiken, ook dankzij een tweede revalidatieperiode, is dat ze nu met spalken behoorlijk goed kan lopen - beter dan vooraf ooit verwacht. 'Ik doe twee keer per week fitness om vast te houden wat ik heb en door de yoga-oefeningen heb ik meer balans.' Haar oude werk kan ze niet meer doen, en ze is nog bezig met een zoektocht naar nieuw werk. 'Nu loop ik stage bij een kringloopcentrum, ook heel leuk. Maar misschien kan ik iets met sport gaan doen, of vertalen.' Wat het ook wordt, het handbiken blijft ze er zeker bij doen. 'Als ik van mijn werk kom, dan is het in de sportkleden springen en trainen.'

Doorgaan en proberen

Edyta is gelukkig met haar leven nu, samen met haar vriend. 'Hij heeft een boerderij en in het weekend ben ik de hele dag bezig: geiten melken, melk geven aan de lammetjes, van alles. Ik vind dat echt leuk en ik ben blij dat ik weer zoveel kan. Dat had ik in het begin niet gedacht, maar we zijn allemaal sterk genoeg om verder te komen, ook na een ongeluk of ziekte. Gewoon doorgaan en proberen, dat is het belangrijkste. Je eigen doel bepalen, voor jezelf, en als je dat doel haalt is het een overwinning.'