

Sporten na revalidatie

- Onderzoek naar programma dat bewegen na revalidatie stimuleert

Door Chantal Bakker

Groningen Sporten en bewegen wanneer en waar je maar wilt. Voor velen is het vanzelfsprekend. Maar wat als je net een arm of been bent kwijtgeraakt, een hersenbloeding hebt gehad, een longziekte of reuma hebt? Hoe pak je de sportieve draad weer op?

Het programma Revalidatie, Sport en Bewegen van Gehandicaptensport Nederland stimuleert mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte na behandeling (weer) te gaan sporten en bewegen. In het Universitair Medisch Centrum Groningen doen Rolinde Alingh en Femke Hoekstra promotieonderzoek naar dit programma, dat wordt uitgevoerd bij achttien revalidatiecentra en ziekenhuizen en voortborduurt op een succesvol onderzoek en bewegingstraject van Hidde van der Ploeg.

Alingh: "Gehandicaptensport Nederland wil dat het huidige programma wordt opgenomen in het zorgpakket. Maar dan moet eerst worden bewezen dat mensen door dit programma daadwerkelijk meer gaan bewegen na revalidatie en zich hierdoor gezonder voelen, wat ook blijkt uit het aantal bezoeken aan een fysiotherapeut of arts. Het onderzoek ReSpAct (Revalidatie, Sport en Actieve leefstijl) is erop gericht antwoord te vinden op deze vragen en aan te tonen dat de kosten van het programma opwegen tegen de effecten."

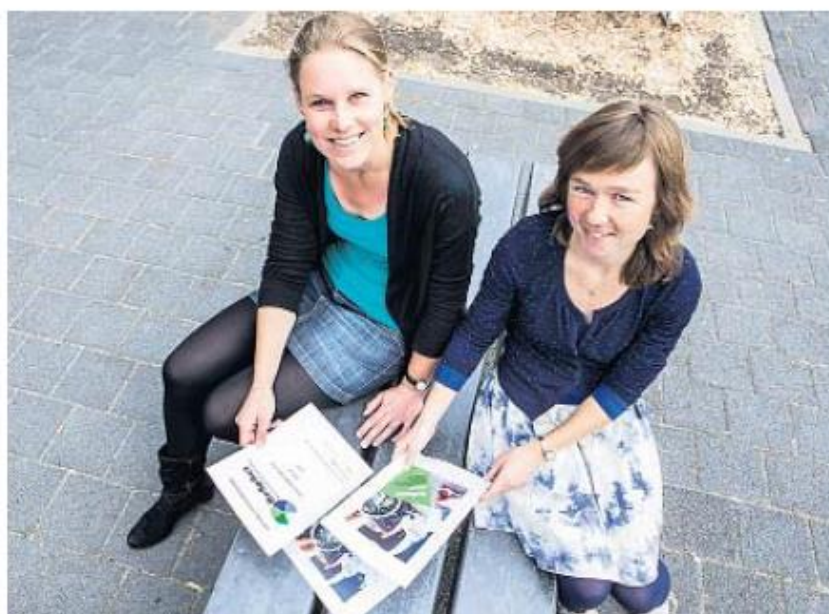
"We volgen zo'n 2.000 revalidanten die het programma Revalidatie, Sport en Bewegen doen een jaar lang aan de hand van vragenlijsten. Het gaat bijvoorbeeld om mensen die een arm- of beenamputatie hebben gehad, een verlamming hebben opgelopen, een spier- of longziekte hebben of andere chronische aandoening. Deze personen hebben een behandeling gevolgd in een revalidatiecentrum of ziekenhuis. Drie weken voor dit proces stopt, worden de revalidanten naar een van onze Sportloketten verwezen. Die zijn in het kader van het programma opgezet en ondergebracht in de achttien instellingen en hier stimuleren sport- en beweegconsulenten een actieve leefstijl tijdens en na een revalidatietraject."

"Het gaat om persoonlijke begeleiding, wat begint met een face-to-face gesprek met de revalidant. Ziet hij het zitten thuis actief te blijven of te gaan sporten? Sommige personen worden doorverwezen naar een sportvereniging, met anderen wordt besproken hoe zij in het dagelijks leven in beweging kunnen blijven. Dit kan bijvoorbeeld door boodschappen te doen met de handbike, een dagelijkse wandeling maken of te tuinieren. Nagegaan wordt waar de motivatie van de revalidant ligt.

DAGBLAD VAN HET NOORDEN

S P O R T MAATSCHAPPIJ

De vijftien weken erop worden nog vier telefonische gesprekken gevoerd over het sport- en beweeggedrag en waar nodig aanvullend advies gegeven. Daarna is het programma ten einde. Deelnemers vullen aan het begin en einde van het traject een vragenlijst in, evenals 33 weken en een jaar na de start ervan. Zo wordt onderzocht of de revalidant nog actief is en hierdoor minder leunt op zorgverleners. Dit is een belangrijke indicatie dat de kosten van het programma opwegen tegen de effecten en moet zorgverzekeraars overtuigen het programma te omarmen. Ook de revalidatie-instellingen willen uiteraard inzicht in de werking van het programma voor zij het als vast onderdeel van de revalidatiebehandeling maken, want dit vraagt om extra inzet van personeel en een gedegen financieel plan.”



▲ Rolinde Alingh en Femke Hoekstra. Foto: Pepijn van den Broeke

ReSpAct

ReSpAct valt onder het Noordelijk Expertisecentrum voor Sport en Handicap (NESH); een kenniscentrum dat zich bezighoudt met het bevorderen van een actieve leefstijl bij mensen met een handicap. Dit is ook speerpunt van Sportplein Groningen; een samenwerkingsverband tussen negen partners op het gebied van sport en bewegen. Een van de speerpunten is het toegankelijker maken van sport voor mensen met een beperking. Het NESH is een loket van Sportplein Groningen. Zie www.sportpleingroningen.nl. Hierop is ook het aanbod aangepaste sporten in kaart gebracht. Meer informatie over het onderzoek staat op www.respect.nl.

DAGBLAD VAN HET NOORDEN

S P O R T MAATSCHAPPIJ