

**thema
gezond en fit**

Kwartaalmagazine van Reinaerde herfst 2016

Uiteraerd

Voel je fit met fysio

Een terugblik op Rio de Reinaerde

Alerter door minder medicijnen

inhoud

Uiteraerd/Kijker

is het magazine van Reinaerde voor cliënten, familie, vrienden, medewerkers en geïnteresseerden. Uiteraerd/Kijker verschijnt vier keer per jaar: in de lente, de zomer, de herfst en de winter. Is uw adres gewijzigd, stuur dan een briefje naar het redactieadres.

Redactieadres

Postbus 3364
3502 GJ Utrecht
030-22 999 22
communicatie@reinaerde.nl

Aan dit nummer werkten mee

Agnes Zuiker, Anneke Kamer, Ella van Lingen, Hanneke Langendam, Joost Hamelynck, Mieke Westmeijer, Adriane van Duivendijk en Rijk-Willem Schmelter.

Fotografie

Willem Mes, Berto Rietema

Ontwerp & opmaak

Bladen&Co, Utrecht

Overname van artikelen, delen eruit, foto's, film en illustraties is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming van de redactie.

Missie Reinaerde

Het beste uit jezelf halen en je rol in de samenleving versterken. Dat is onze missie de komende jaren voor mensen met een beperking.

Aangesloten bij

**Carante
Groep**

Gezond en fit

Voor u ligt een bijzonder exemplaar van de UiteraerdKijker. Eentje waar we stiekem best een beetje trots op zijn... De extra binnenpagina's gaan helemaal over het jubileumfeest van Reinaerde, dat dit jaar 15 jaar bestaat. We vierden dat op Sportcentrum Olympos in Utrecht met Rio de Reinaerde, een beweeg- en beleeffestival in Braziliaanse sferen – met gelukkig ook de bijbehorende temperaturen! Voor en door cliënten, medewerkers, vrijwilligers, familieleden en relaties werd het een sportieve, vrolijke en gezellige dag, vol mooie ontmoetingen. We hopen dat iedereen enorm genoten heeft!

Gezond en fit zijn, kunnen bewegen en sporten zijn helaas niet voor iedereen even vanzelfsprekend. Fysiotherapeuten bij Reinaerde kunnen daarover meepraten. Zij behandelen cliënten bij wie het behoud van motoriek soms het hoogst haalbare is (zie pagina 4 van de Uiteraerd). Ondanks je beperkingen kun je toch veel bereiken. Daar getuigen eigenlijk alle artikelen van. Of, zoals meervoudig Paralympisch rolstoelkampioene Esther Vergeer zegt: "Het gaat niet om de beste te zijn, maar om iedere dag beter te worden".

Veel leesplezier!

De redactie

thema gezond en fit



Behoud van motoriek

Fysiotherapie geven aan mensen met een beperking is leuk en uitdagend, vindt Femke Janssen, fysiotherapeut bij Reinaerde. "Helaas is niet iedereen

in staat om te sporten. Voor sommigen is het behoud van motoriek al het hoogst haalbare. We hopen dat onze behandelingen daaraan bijdragen."

7

Meer vrijheid

Reinaerde wil nagaan bij welke cliënten het gebruik van antipsychotica kan worden afgebouwd. Cliënten ervaren meer vrijheid zonder deze medicijnen. Sylvie Beumer, arts verstandelijk gehandicapten, ziet hen vrolijker en alerter worden.

8

Fitheidsonderzoek

Bewegingswetenschapper Marieke Wouters deed jarenlang onderzoek naar de fitheid van kinderen met een verstandelijke beperking. De voorlopige resultaten daarvan deelde ze onlangs op het vierjaarlijks wereldcongres in het Australische Melbourne. En die zijn opmerkelijk te noemen...

9

Rio de Reinaerde

Op 21 september vierde Reinaerde het 15-jarig bestaan met een spetterend beweeg- en beleef-festival in Braziliaanse sferen! Rio de Reinaerde werd een fantastisch verjaardagsfeest, waar duizenden cliënten, medewerkers, vrijwilligers, familieleden en genodigden met volle teugen genoten van sport en spel, optredens en gezonde snacks.



Onvergetelijk

Wat een geweldige dag heb ik beleefd. Rio de Reinaerde... daar denken we nog lang aan terug. Heerlijk om cliënten, familie, vrijwilligers, collega's en relaties met elkaar te zien sporten, zingen, bewegen, schilderen, luisteren, muziek maken. Wat een plezier en mooie ontmoetingen. Wandelend van yoga-workshop naar het klankportret en de fietsers kwam ik René tegen.

René woont in Doorn met zijn moeder. Hij is schilder en keramist. Daar kun je trots op zijn. René was daar juist heel bescheiden over.

Hij vertelde over de spanning voor deze dag. Over de busrit van huis naar Utrecht. Of hij de weg wel zou kunnen vinden, of hij zou weten waar uit te stappen. Aanvankelijk had hij zelfs geen zin in deze dag. Zoveel mensen om je heen. René zoekt liever de rust.

Gelukkig had een begeleider gezegd dat hij zelf kon kiezen of hij kort of lang wilde blijven. Dat gaf houvast. Goed van die begeleider.

Ik vertelde dat ik hier de weg ook niet kende en dat ik het parkeren lastig vond. Zoveel bussen en auto's en borden die ik te laat zag. En dat ik als baas van Reinaerde zenuwachtig was over zoveel deelnemers en over de gevaren die er kunnen zijn tijdens zo'n feest.

Bij de drumsessie begon René nog meer te lachen. We hadden plezier. Ik werd blij van het contact en van zijn openhartigheid.

Dat je een kunstenaar bent is prachtig. Maar dat je het lef hebt om naar een onbekende plek te reizen en een stap in het onbekende te zetten, dat is grenzen verleggen en het beste uit jezelf halen.

Aan elkaar vertellen waar je je zorgen over maakt en genieten van de wandeling, ook dat maakt deze dag onvergetelijk.

René en alle anderen, dank jullie wel.

Ella van Lingen
bestuurder



Fit door fysio

Het is dinsdagochtend. In een behandelruimte op Boog 10 op De Heygraeff in Woudenberg zet fysiotherapeut Femke Graafland een muziekbandje op met kinderliedjes. Onder 'Ik zag drie beren broodjes smeren' duwt ze de rolstoel van Susanne Pak naar binnen. Op slag komt er een brede lach op Susannes gezicht. "Suus houdt eigenlijk meer van house dan van VOF de Kunst", lacht Femke, "maar ik creëer altijd mijn eigen sfeer als ik werk."

Susanne vindt het prima. Femke en zij hebben duidelijk een klik. Eenmaal uit haar rolstoel, danst Susanne met Femke op de muziek. Daarna gaan naast elkaar op de mat zitten. "Duw eens tegen me aan", vraagt Femke. Susanne duwt zo hard ze kan. Daarna gaat ze liggen. Femke pakt een doos met ballen. Het is de bedoeling dat Suus een bal pakt door om te rollen richting de ballen. Na een paar keer proberen lukt het aardig.

Motoriek

"Voor volwassenen met een ernstig meervoudige beperking, zoals Suus, is behoud van motoriek vaak het hoogst haalbare", vertelt Femke. "Onze

behandelingen zijn gericht op de functionaliteit in het algemeen dagelijkse leven. Door deze oefeningen kan Suus zelf beter omrollen, waardoor de begeleiding minder kracht hoeft te gebruiken als ze wordt verschoond. En Suus heeft de regie tijdens het aankleden."

Na een half uur stopt de muziek, een teken dat de behandeling is afgelopen. Omdat fysiotherapeuten bij Reinaerde ook adviseren over het gebruik van hulpmiddelen, kijkt Femke nog even naar Susannes voeten en controleert ze haar schoenen. Dan zet ze haar terug in de stoel en rijdt ze haar terug naar de groep.

Meteen daarna trekt Femke haar badpak aan, want in het hydrobad wacht Femmie Peters al op haar. Femmie woont op het Slotlaantje in Woudenberg. Ze is halfzijdig verlamd en heeft een versleten knie. Het warme water van het hydrobad helpt om haar been soepel te houden, en het werkt daarnaast heel ontspannend. "Als ik zwem heb ik geen pijn in mijn knieën", zegt Femmie blij, terwijl ze met drijvers onder haar buik gewichtloos door het water loopt. Femke doet oefeningen met haar. Het plezier spat ervan af.

Eigen regie

Van het hydrobad gaat Femke door naar het Gezondheidscentrum op het terrein, waar haar volgende cliënte, Nurten Yilmaz, wacht. Nurten moet ringen van de tafel pakken en die om een stok doen.

Fysiotherapie

De 11 fysiotherapeuten bij Reinaerde werken in alle regio's. Ze zijn gespecialiseerd in het houdings- en bewegingsapparaat bij kinderen en volwassenen met een ontwikkelingsachterstand, beperking en problemen in de (senso) motoriek. Vanwege de vaak complexe zorgvraag werken zij nauw samen met artsen en verpleegkundig specialisten, gedragskundigen, ergotherapeuten, psychomotore therapeuten, diëtisten en muziektherapeuten. Fysiotherapeuten behandelen zowel via de eerste- als tweede lijn.

Dat blijkt nog een hele inspanning. Hoewel Nurten niet praat, is uit haar lichaamstaal op te maken dat ze het prettig vindt bij Femke. Femke: “Nurten heeft een afvlakking van haar bovenrug, waardoor ze de neiging heeft om voorover te buigen. De oefeningen stimuleren haar om haar rug te strekken, waardoor haar rug sterker wordt. En met een sterkere rug kan Nurten zelf beslissen wat ze wil: rechtop zitten of liever voorover, om zich af te kunnen sluiten. Zo houdt ze de regie over haar eigen leven.”

Speciale band

Fysiotherapie geven aan mensen met een beperking is leuk en uitdagend, vindt Femke. “We werken bijna altijd één-op-één, waardoor er een speciale band ontstaat met de cliënt. Hoewel het hard werken is, staat plezier tijdens het oefenen altijd voorop. Het is mooi om iemand in zijn kracht te zetten. Door aandacht voor houding en motoriek, persoonlijk contact en oog voor iemands gemoedstoestand hopen we dat onze behandelingen slagen, zodat cliënten een betere kwaliteit van leven hebben.” ●

In verband met de privacy is de naam Nurten Yilmaz gefingeerd.

Kom ook zwemmen!

Het hydrobad op De Heygraeff is een therapeutisch zwembad. Het water wordt op een constante temperatuur van 35 graden Celsius gehouden. Het hydrobad heeft een verstelbare bodem (van 0 tot 140 cm), een trap, plafondlift en douchebrancards.

Doordeweeks wordt het bad vooral gebruikt door cliënten met een medische indicatie. In het weekend kunnen cliënten er ook samen met familieleden zwemmen. Hiervoor kan een afspraak gemaakt worden via de poli in het Gezondheidscentrum op De Heygraeff: 033-286 8850, bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 8 en 12 uur



Lekker

Mieke is moeder van Famke. Famke bezoekt kinderdagcentrum De Berk van Reinaerde. Ze heeft een verstandelijke beperking en autisme.

“Kom op Famke, nog even doortrappen!” Famke en ik fietsen vandaag nog een rondje na het eten. Dat doen we vaker. Voor de gezelligheid maar ook voor haar broodnodige beweging. Famke is namelijk een beetje te dik. ‘Stevig’ noemt Beppe, onze Friese oma, dat. Want Beppe beziet alles door een bril van liefde. Maar Famkes buikje zit haar wel in de weg, bijvoorbeeld als ze zichzelf amper kan omdraaien in bad. En dat is natuurlijk niet fijn. Dus gaan we samen fietsen en letten we erop dat ze gezond eet en niet teveel ‘lekkers’ binnenkrijgt. Dat is geen gemakkelijke klus want Famke heeft veel belangstelling voor alles wat eetbaar is. Van een verdwaalde tomaat op het aanrecht tot de – per ongeluk? – haar kant op geschoven broodkorsten van kleine broer. Ook al houden we alles wat eetbaar is achter slot en grendel, hebben we zelfs een koelkast die op slot kan, dan nog staan we versteld van Famkes handigheid om aan eten te komen. Met als gevolg een inmiddels ‘stevig’ buikje.

Ons fietsrondje zit er op en we draaien de tuin in. Verrassing, daar zit Beppe in de tuin! Famke is blij om Beppe te zien en Beppe geeft haar een dikke kus en knuffel. “Hier lieve schat, voor jou” zegt Beppe en tovert een zak snoep tevoorschijn. Nu is Famke nog blijer om Beppe te zien. En ik neem me voor om morgen maar een extra lang rondje te gaan fietsen.

Mieke Westmeijer



Alerter dankzij minder medicijnen

“De begeleiders van de dagactiviteit zien het ook bij Richard”, zegt zijn zus en vertegenwoordiger Henriëtte Pouw. “Richard is alerter, doordat hij is gestopt met antipsychotica.” Sommige cliënten, zoals Richard, gebruiken antipsychotica, ook wel ‘gedragsmedicatie’ genoemd. Dit zijn medicijnen die bedoeld zijn tegen psychoses of schizofrenie, maar die gegeven worden vanwege probleemgedrag. Deze medicijnen kunnen zeer vervelende bijwerkingen hebben.

“Reinaerde wil nagaan bij welke cliënten we deze medicijnen kunnen verminderen of het liefst stoppen”, zegt Sylvie Beumer, arts verstandelijk gehandicapten (AVG). “Ik zie cliënten die alerter zijn, vrolijker worden, makkelijker lopen of slanker worden.”

Meer vrijheid

Volgens haar ervaren cliënten zonder de medicijnen meer vrijheid. Sylvie: “Op dit moment controleren we welke cliënten bijwerkingen hebben door het gebruik van

antipsychotica. De bijwerkingen kunnen divers zijn. Het gaat om overgewicht, diabetes, hoog cholesterol, botontkalking, duizeligheid, niet goed functioneren en bewegingsstoornissen, zoals onwillekeurige bewegingen of een bewegingspatroon dat lijkt op de ziekte van Parkinson. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat cliënten met gedragsproblemen met minder van deze medicijnen toekunnen, of zelfs helemaal zonder.”

Multidisciplinair

De artsen bij Reinaerde zijn bij een aantal cliënten al bezig met de afbouw van gedragsmedicatie. Dat gebeurt multidisciplinair, dus in overleg met begeleiding, gedragskundige, familie of andere wettelijk vertegenwoordiger, en als dat kan in overleg met de cliënt. Sylvie: “Het is belangrijk dat we gezamenlijk achter het afbouwen staan. Het verminderen van medicatie kan ook tijdelijk tot afbouwverschijnselen leiden, zoals toename van onrust. Dan is het juist belangrijk dat er multidisciplinair gekeken wordt met de begeleiding, een gedragskundige en met nauwe betrokkenheid van een AVG.”

Er ligt een plan klaar om de komende tijd – waar dat kan – de gedragsmedicatie verder te gaan afbouwen. Sylvie: “We kennen situaties dat het proces minder snel gaat of moeilijk verloopt, maar we zien ook successen. Dan keert het probleemgedrag niet terug als de antipsychotica wordt afgebouwd. Ook kunnen de voordelen van afbouw opwegen tegen het probleemgedrag.”

Gezonder

“Alles bij elkaar is er genoeg reden om de medicatie te verminderen”, concludeert Sylvie, “zeker als er geen duidelijke indicatie is voor deze middelen en als je ziet dat cliënten gezonder, vrolijker, alerter en soepeler worden.” Henriëtte Pouw is in ieder geval positief over het afbouwen van de gedragsmedicatie bij haar broer Richard. ●



Hoe test je fitheid bij kinderen?

“De voorlopige resultaten laten zien dat kinderen met een matige tot ernstige beperking minder goed scoren op fitheid dan kinderen zonder een beperking. Dat is op zich niet zo verrassend, maar er lijkt bij kinderen met een beperking geen relatie te zijn met bijvoorbeeld het geslacht en de leeftijd. Er zijn dus andere dingen die ervoor zorgen dat de fitheid minder is”, vertelt Marieke Wouters.

Marieke werkt bij Reinaerde als projectleider Reinaerde Fit. Daarnaast is de bewegingswetenschapper verbonden aan het Erasmus MC. Het fitheidsonderzoek dat ze heeft uitgevoerd is een mooie combinatie van beide werkvelden.

Proberen

Bij kinderdagcentra De Ster en Oikos werd in 2014 gestart met een pilot. Dat werd een fase van het proberen van testen die onder andere kracht en conditie meten. Door deze eerste fase kreeg Marieke zicht op testen die in de volgende fase gebruikt konden worden. “Van tevoren heb ik samen met de fysiotherapeuten gekeken naar welke testen zouden kunnen werken en welke testen we zelf konden toevoegen. De kinderen die meededen in

de pilot zijn twee keer getest. Een test kan een keer mislukken vanwege allerlei redenen. Door vaker de test te proberen, werd duidelijk of een test werkte of niet. En ook waarom een test niet werkte. Met deze resultaten is een selectie van testen gemaakt. Die testen heb ik gebruikt in het verdere onderzoek dat in 2015 op de andere kinderdagcentra van Reinaerde plaatsvond. In totaal zijn 132 kinderen getest.”

In gesprek

Het onderzoek dat in 2014 en 2015 bij kinderdagcentra van Reinaerde is uitgevoerd is interessant voor onderzoekers en zorgmedewerkers vanuit de hele wereld. Daarom reisde Marieke in augustus af naar het Australische Melbourne. In deze

stad vond het vierjaarlijkse wereldcongres gericht op onderzoek naar mensen met een verstandelijke beperking plaats. “Dit is hét congres voor onze doelgroep. Ik presenteerde er de voorlopige resultaten van het onderzoek en had twee posterpresentaties van onderzoek naar de maximale hartslag en conditie van kinderen met een verstandelijke beperking. Een mooi moment om met deskundigen, mensen met een beperking en ander publiek in gesprek te gaan over het onderzoek”, aldus Marieke.

Werk aan de winkel

Nu de testen zijn afgerond en de eerste resultaten bekend en gedeeld zijn, is er voor Marieke nog steeds werk aan de winkel. Marieke: “Er is nog heel wat te analyseren en uit te pluizen.” Met de resultaten van het onderzoek schrijft Marieke een aantal wetenschappelijke artikelen en uiteindelijk een proefschrift. Daarnaast zal ze kijken hoe ze met de uitkomsten in de praktijk aan de slag kan gaan.

Wilt u meer informatie over het onderzoek? Stuur dan een mail naar: mwouters@reinaerde.nl ●