



*Open Universiteit &
Blended Clinic:*
Een nieuw
programma voor
chronische pijn

KRACHT
als motor
voor herstel

Dromen
van beter
slapen
begint
met kennis

kracht & herstel

Colofon

Copyright neuro.online BV 2025
Editie 1
ISSN: p-ISSN 3051-0562
Redactie: Björn Crüts, Luana Gamerschlag, Leonie Kohl
Vormgeving: Zindzi Slegers
Fotografie: Darcey Supelli
Drukwerk: Drukkerij Comar B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van neuro.online BV.

Brightlands Smart Services Campus
Smedestraat 2
6411 CR Heerlen
Nederland

Website: neuro.online
Email: hallo@neuro.online

Lieve lezer,

Soms heb je een verhaal nodig dat je raakt, een woord dat je optilt, of simpelweg de wetenschap dat je niet alleen bent.

Dit magazine is er voor iedereen die met gezondheid en herstel bezig is. Of je nu leeft met een neurologische aandoening, worstelt met psychische klachten, of simpelweg bewuster aan je welzijn wilt werken – wij zijn hier om je te inspireren en te ondersteunen. We willen laten zien dat gezondheid meer is dan alleen medische behandelingen; het gaat om veerkracht, positieve verandering en de kracht van een goed verhaal.

In een tijd waarin we overspoeld worden met informatie – en waarin niet alles wat we lezen of horen ook waar is – vinden we het belangrijk om een betrouwbaar kompas te bieden. In dit magazine focussen we niet alleen op inspirerende verhalen, maar ook op correcte en goed onderbouwde informatie. We werken met experts en ervaringsdeskundigen om ervoor te zorgen dat wat je hier leest, niet alleen motiverend, maar ook feitelijk juist is. Want in een wereld waarin desinformatie soms luider klinkt dan de waarheid, willen wij bijdragen aan helderheid en vertrouwen.

We beseffen dat we niet altijd de gebaande paden bewandelen. Ons magazine is geen standaard medisch tijdschrift en we kiezen bewust voor een onconventionele aanpak. Waarom? Omdat we geloven dat motivatie de sleutel is tot verandering. Soms heb je geen droge feiten of standaardadviezen nodig, maar een frisse blik, een krachtig verhaal of een onverwachte invalshoek die je raakt en in beweging zet. Onze missie is om op een vernieuwende manier te inspireren, zodat iedereen – ongeacht de situatie – de kracht vindt om aan zijn of haar gezondheid te werken.

In deze eerste editie vind je inspirerende interviews met mensen die tegen de stroom in zijn blijven zwemmen, verhalen van moed en motivatie, en artikelen die je ondersteunen op je eigen pad. Of je nu op zoek bent naar herkenning, een duwtje in de rug of gewoon een moment voor jezelf, wij hopen dat je hier iets vindt dat je raakt.

Dit magazine is voor jou. En we willen graag van je horen. Wat inspireert jou? Wat helpt jou vooruit? Deel je gedachten met ons, want samen bouwen we aan een gemeenschap waarin niemand er alleen voor staat.

Dit magazine is helemaal gratis. Voel je vrij om het mee naar huis te nemen, te delen met anderen of te bewaren als een bron van motivatie wanneer je het nodig hebt.

Björn Crüts

Oprichter van neuro.online



Inhoud

- 4 Kort nieuws uit de wetenschap
- 5 Je huis is het hoofdkantoor voor je revalidatie
Thuisstraining als basis van herstel
- 8 Een dertiger met een cva op haar cv
Het indrukwekkende revalidatieverhaal van Jenny
- 12 Ontdek je keuken als sportcentrum
- 14 Dromen van beter slapen begint met kennis
Psycholoog Yvonne neemt je mee in de fascinerende wereld van slaap
- 18 Spierkracht als sleutel tot herstel
- 21 Stap voor stap gezonder
Altijd inzicht in je activiteit met een stappenteller
- 24 Onderzoek en praktijk slaan handen ineen tegen chronische pijn
Open Universiteit en Blended Clinic ontwikkelen samen een nieuwe, innovatieve interventie voor de behandeling van chronische pijn
- 28 Hé sporter! Zit er nog rek in je prestaties?
Het hoe en waarom van rekken en strekken
- 31 Motiveren kun je leren
Een korte les motivatie in theorie en praktijk
- 34 Een voorbeeld van veerkracht
Het inspirerende verhaal van fanatie(c)ke Madiecke
- 38 Medische mythes ontmanteld



Revalideren? De aanhouder wint!

Uit recent Amerikaans onderzoek is gebleken dat je fysieke uithoudingsvermogen veel meer bijdraagt aan het herstel van je lichaam tijdens revalidatie dan we dachten. Het onderzoek laat zien dat een grotere capaciteit van hart en longen ervoor zorgt dat je beter je oefeningen kunt doen, dat je alerter bent en dus beter kunt werken aan je gezondheid. Als je thuis werkt aan je uithoudingsvermogen, dan haal je meer uit de sessies met je therapeut!

Kort nieuws uit de wetenschap

Nieuwe definitie voor vitaliteit

Wat is vitaliteit nou eigenlijk? Je goed voelen raakt de snaar, maar om vitaliteit te kunnen meten, de data te onderzoeken en de resultaten in te zetten voor verbeterde vitaliteit, is een duidelijke definitie nodig. Experts van de WHO (World Health Organisation) hebben zich erover gebogen en kwamen met een nieuwe definitie die meer de focus legt op het belang van spierkracht, specifiek voor ouderen. Vergeet je spieroefeningen dus niet in te bouwen in je dagelijkse leven.

Het recept tegen spierverlies bij ouderdom: HIIT

Als je niet traint of sport, zul je naarmate je ouder wordt, spiermassa verliezen. Dit heeft niet alleen gevolgen voor je kracht, maar ook voor je botdichtheid, je immuunsysteem en zelfs voor je algehele gezondheid. Een groot onderzoek toonde aan dat HIIT (high intensity interval training) de meest effectieve training is om je spieren te verbeteren op hogere leeftijd. Heb je nog nooit zo getraind, zorg dan dat je goed wordt begeleid.

Je eigen
vitaliteit eens meten?



Scan de QR-code
en bekijk de online
vragenlijst.

Harvard University stelt deze
drie makkelijke oefeningen voor
om thuis mee te beginnen:



Meer weten over de kracht van
spierkracht? Lees verder
op pagina 20.

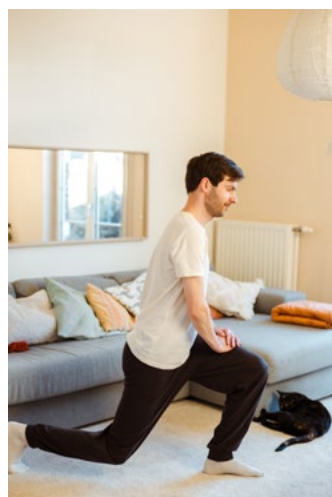
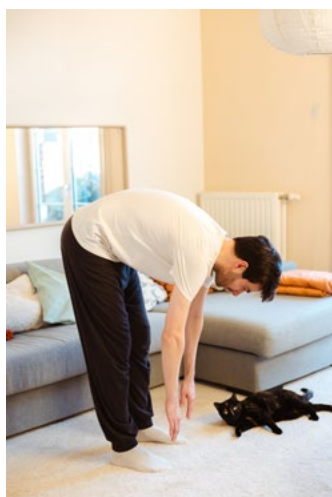
Je huis is het hoofdkantoor van je revalidatie

Thuisstraining
als basis van
herstel

Vrijwel elke therapeut geeft ze mee: oefeningen voor thuis. Na je therapiebezoek begint eigenlijk pas het belangrijkste deel: de thuistraining. Je therapeut is de coach die je op weg helpt, het herstel zul je zelf moeten doen. Thuis, in jouw veilige omgeving, heb je alle tijd en rust om je te focussen op de oefeningen. Tegenwoordig zijn er ook allerlei digitale hulpmiddelen zoals apps die meer houvast bieden en een stok achter de deur zijn. Thuis gebeurt het!



Tijdens een revalidatietraject zie je je therapeut meestal tijdens een of twee sessies per week. De sessies worden gebruikt om jou te leren hoe je moet trainen. De therapeut helpt je om lichamelijke en mentale barrières te overwinnen. Je staat er niet alleen voor, maar het herstel moet je toch vooral zelf doen. Voor een optimaal resultaat ga je aan de slag met de oefeningen die je krijgt om thuis te doen. Het is belangrijk om je thuisstraining als hoogste prioriteit te beschouwen. Zo bereik je pas écht resultaat.



Thuis kun je trainen
wanneer je wilt.
Je bent van niemand
afhankelijk en zo kun
je je planning beter
aanpassen aan je
energie.

Voordelen van thuisstraining

Misschien dat je liever onder begeleiding traint, maar dat is in de praktijk niet altijd mogelijk. Bovendien heeft de thuisstraining die je zelfstandig doet tal van voordelen. Zo kun je trainen wanneer je wilt. Je bent van niemand afhankelijk en zo kun je je planning beter aanpassen aan je energie. Voel je je niet zó? Dan doe je het minimale. Als je meer energie hebt, kun je die wanneer je wilt investeren in een beter herstel. Ook kun je veel langer de tijd nemen voor je training. Met tussentijdse pauzes of juist een extra training als het goed gaat.

Je huis daagt je bovendien uit om taken te oefenen die belangrijk zijn in het dagelijks leven. Opstaan uit een diepe fauteuil of uit bed, traplopen of bukken om iets te pakken: het zijn allemaal functionele bewegingen die een oefening op zich zijn. Zonder het apart in te plannen train je jezelf steeds een beetje beter te functioneren. Merk je dat iets lastig gaat, dan kun je juist dat aangrijpen om te blijven oefenen.

Je eigen 'heilige' plek

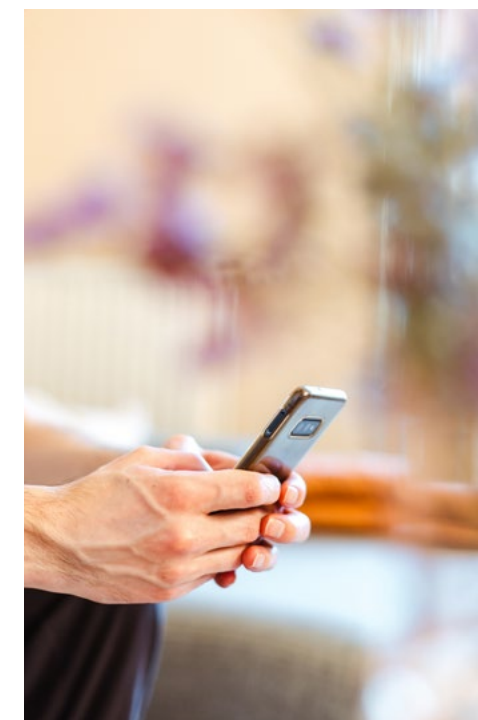
Iets wat in mentale zorgtrajecten al veel langer gebruikt wordt, helpt ook bij oefeningen die je thuis moet doen. In je huis kun je een speciale ruimte inrichten voor therapie en trainingen. Het wordt een soort 'altaar' waar het veilig en vertrouwd is om al je oefeningen te doen. Na een tijdje weet je je lichaam al dat de training begint als je 'richting het altaar' gaat.

De combinatie van therapie en thuisstraining is al heel lang de norm, maar het belang van de thuisstraining wordt steeds duidelijker. De tijden dat je een briefje meekreeg van de therapeut met enkele oefeningen zijn gelukkig voorbij. Dankzij moderne technologie is het zelfs zo dat de therapie thuis nog intensiever en persoonlijker door kan gaan. De effectieve mix van 'offline' en online zorg wordt blended care genoemd. Dit maakt een opmars binnen de revalidatie.

Blended care

Door het installeren van een app kunnen patiënten via een beveiligde chat-omgeving communiceren met de therapeut wanneer ze thuis zijn. Als patiënt sta je er niet alleen voor. In de app is het persoonlijke oefenprogramma terug te vinden, waar patiënten zelf feedback op kunnen geven. Bijvoorbeeld als bepaalde oefeningen nog te moeilijk of juist te makkelijk zijn. Ook kunnen er waardevolle gezondheidsgegevens verzameld worden, die vroeger alleen in klinieken of in een praktijk opgehaald konden worden. Met deze gegevens kan de therapie worden aangepast, zodat deze nog beter is afgestemd op de behoefte van de patiënt.

De ontwikkelingen binnen de thuisterapie en blended care zijn veelbelovend. Met een optimale inzet van zowel offline als online zorg, kunnen tekorten in de zorg worden vermindert terwijl de therapie op individueel niveau verbetert. Hoe beter de therapie, hoe sneller het herstel. Thuisstraining blijft de basis voor een optimaal herstel en dat heb je zelf in de hand!





“De therapeuten zeiden wel eens tegen me: dat doen we nu nog niet. Stiekem deed ik het dan toch.”

Op haar zevenentwintigste kreeg Jenny een beroerte, of eigenlijk wel drie tot vijf vlak achter elkaar. Binnen enkele minuten viel haar halve lichaam uit, een moment waarop haar leven een drastische wending nam. Met haar eigenzinnige karakter en tomeloze inzet geeft ze nu, op haar zesendertigste, haar leven weer een negen. Na jaren revalidatie is ze een actieve dertiger, gemotiveerd en vol dromen.

Een dertiger met een cva op haar cv

Het indrukwekkende revalidatieverhaal van Jenny

Op Jenny's cv staat een cva (cardiovascular attack, ofwel beroerte). Revalideren na een beroerte vergt namelijk een topprestatie, voor Jenny een kronkelig pad aangezien de zorg initieel totaal niet afgestemd was op een jong, gemotiveerd persoon. Ze was pas zevenentwintig toen het noodlot toesloeg en Jenny te maken kreeg met een ernstige beroerte. Iets wat je niet snel verwacht, ook haar collega's op kantoor niet, met wie ze die dag werkte. Het was niet *just another day at the office*.

“In 2016 had ik een administratieve kantoorbaan bij een drukkerij”, vertelt Jenny. “Ik zat achter mijn computer en opeens viel mijn rechterarm in slaap, daarna volgde mijn been en voordat ik het wist mijn bovenlichaam en mijn gezicht. Mijn hoofd kon ik nog bewegen, maar ik kon niet meer spreken.” Jenny werd met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Ze kreeg ook nog een hartstilstand, waarna ze twee weken op de intensive care doorbracht. Later, op de *stroke unit*, werd alles duidelijk: de jonge Jenny had – waarschijnlijk door een bloedprop (trombose) – meerdere beroertes achter elkaar gehad.

Kasplantje

“In het begin, toen het allemaal gebeurde, was ik niet bang, behalve toen ik in mijn bed naar een kelder werd gebracht. Ik kreeg het gevoel dat ze me naar het mortuarium brachten! Ik was verlamd, maar kreeg verder alles mee, ook op de intensive care. Het vervelendst vond ik dat ik niet kon spreken, niet eens aan mijn neus kon krabben als ik jeuk had. En de onzekerheid, niemand weet hoe je eruit zal komen. Ik voelde me net een plant. De artsen lieten me wel al weten dat de revalidatie lang zou kunnen duren.”

Vanwege de verlamming kon Jenny niet naar huis en kwam zeven maanden lang terecht in een revalidatiekliniek. Per kliniek verschilt de zorg enorm en Jenny was vrijwel de enige jongere in haar kliniek. “Ik wilde heel graag naar huis en merkte dat ik veel gemotiveerder was om te revalideren dan de oudere mensen met wie ik samen in behandeling was.” Het aanbod was totaal niet ingesteld op een jonge vrouw die weer midden in het leven wilde staan. “Groepsactiviteiten als handwerken om de motoriek te verbeteren waren eerder frustrerend en vrijwel dagelijks werd ik urenlang op een gang geparkeerd, terwijl ik liever bezig was met mijn herstel.”



Zwarte humor

Jenny overleefde deze vreselijke periode dankzij haar zwarte humor. “Van die eerste revalidatieperiode ervaar ik mijn grootste succes niet lichamelijk, maar hoe ik er mentaal doorheen ben gekomen. Ik heb mezelf afgeleid door allerlei gekke fratsen uit te halen, mensen voor de gek te houden en te lachen met de ellende.” Jenny heeft een soort humor waardoor ze kracht en zelfs lol kan halen uit de meest donkere momenten.

“Ik heb nog heel veel dromen.”

“Jenny is niet bang om te vallen tijdens de training. Ze traint met gewichten en geeft niet op. Dankzij haar gevoel voor humor is de communicatie bevrijdend, vooral als het om moeilijke onderwerpen gaat. En als de motivatie een beetje afneemt, ben ik haar stok achter de deur. Het is geweldig om met haar te trainen!”

Luana
therapeut
van Jenny



“Na zeven maanden in de kliniek mocht ik eindelijk naar huis. Ik kon nog niet lopen en nog niet spreken, maar ik had de laatste maand in de kliniek wel weer leren eten en was van de sondevoeding af. Ik woonde weer samen en net als in de kliniek waren mijn ouders er elke dag voor me.” Jenny kreeg in deze periode fysiotherapie en ergotherapie aan huis. “De therapeuten zeiden wel eens tegen me: dat doen we nu nog niet. Stiekem deed ik het dan toch, zo graag wilde ik vooruitgang boeken. Op een koude winterdag – het was min 7 graden buiten – wilde ik per se een bepaald stuk lopen, het was zo’n 400 meter. Uiteindelijk heb ik er vijftig minuten over gedaan, maar het was wel gelukt.”

Altijd verbeteren

Nog steeds boekt Jenny vooruitgang. Tegenwoordig heeft ze een ‘gewone’ baan bij een instelling die mensen na een beroerte verder helpt, woont ze op zichzelf samen met haar zorgzame hond Peanut en kan ze de meeste dagelijkse klusjes weer zelf. “Nog steeds heb ik logopedie en volg ik thuis training. Je kunt jezelf altijd verbeteren, ik zou nog veel meer kunnen doen. Van de ene kant denk ik niet te ver vooruit, maar ik heb wel nog heel veel dromen, zoals ooit weer kunnen voetballen, naar concerten gaan met vrienden en alleen reizen. Daarnaast haal ik veel voldoening eruit om lotgenoten, andere jonge mensen, te helpen en te inspireren!”



Jenny is heel sociaal en vindt het gezellig om voor haar vrienden te koken. Haar lievelingsgerecht is wortellasagne. “Ik maak altijd veel te veel!”



Ontdek je keuken

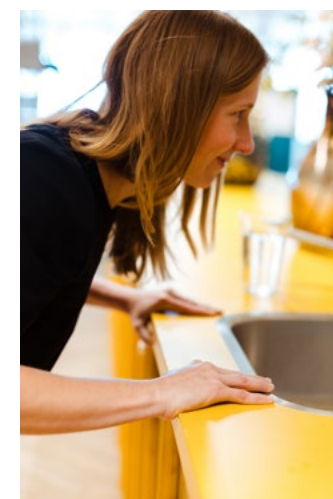
Stel je wilt meer bewegen en trainen: om je persoonlijke doelen te behalen of als je op een bewegingsschema zit van je therapeut. Met één of twee keer per week een (half) uurtje in de sportschool of bij de fysio schiet dat niet op. Thuis een schepje erbovenop doen, doet wonderen voor je resultaten. En wist je dat je keuken een ideale plek is om allerlei oefeningen te doen? We helpen jou om je keuken met heel andere ogen te bekijken: die van een thuisporter!

als sportcentrum

Aan je gezondheid werken levert alleen resultaten op als je er consequent mee bezig bent. Hoe laagdrempeliger dat is, hoe groter de kans dat je het volhoudt. Jezelf meerdere keren per week naar de sportschool slepen, is soms wat veel gevraagd. Het hoeft je echter niet te weerhouden om je oefeningen te doen, want als je je keuken eenmaal als sportcentrum hebt ontdekt, is er echt geen excuus meer. Trainen in je keuken kan elk moment van de dag. Je kunt er zelfs een gewoonte van maken om, als er wachttijd is tijdens het koken, die te gebruiken om bepaalde oefeningen te doen. Twee vliegen in één klap!

Om gezonder te worden in je eigen keuken hoeft je niet eens per se achter het fornuis te staan. De keuken blijkt een verrassend geschikte plek om je thuisoefeningen te doen. Het aanrecht heeft de ideale hoogte om je aan vast te houden tijdens balansoefeningen en de keukenstoel helpt je met rekken. In de keuken liggen ook allerlei hulpmiddelen die van pas komen bij oefeningen. Een fles water wordt een dumbbell en een emmer maakt je squat extra uitdagend.

Je eigen keuken ontdekken als sportcentrum? Vind meer inspiratie op neuro.online/keuken.



Waarom jouw keuken uitblinkt als sportcentrum:

- het is een vertrouwde omgeving
- er zijn allerlei veelzijdige hulpmiddelen om je heen
- je kunt je oefeningen voor, tijdens of na een dagelijks klusje doen

Dromen van beter slapen begint met kennis

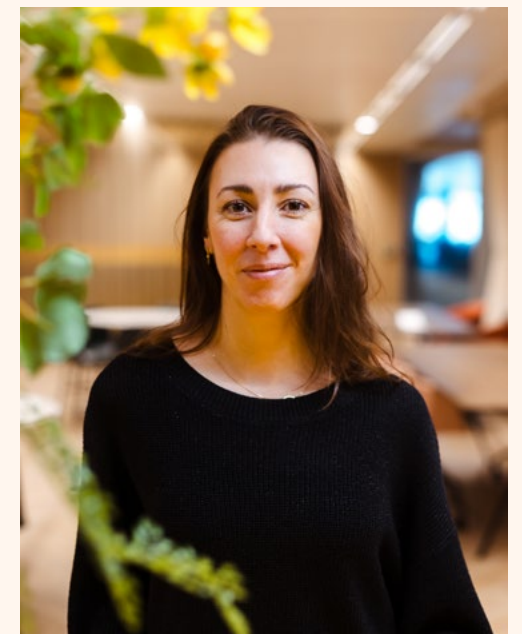
Psycholoog Yvonne
neemt je mee in
de fascinerende
wereld van slaap

Overdag kun je heel wat doen om je slaap te verbeteren. Het is niet per se de koffie laten staan of altijd vroeg naar bed gaan, maar neem eens een diepe duik in de fascinerende wereld van slaap. Psychologe Yvonne behandelt mensen met slaapproblemen en merkt dat er heel veel mythes rondom slaap bestaan. Die doorbreken helpt al!

Iedereen heeft een andere relatie met slaap: de een ruikt het kussen en valt in slaap, de ander ligt uren te woelen. Zeker een op de vijf mensen in Nederland ervaart problemen met slaap zonder een lichamelijke oorzaak. Voor psycholoog Yvonne Weisskopp komt slapeloosheid geregeld aan bod tijdens haar sessies. “Voor een goede slaaphygiëne – dat zijn alle gewoontes en omstandigheden die je slaap kunnen beïnvloeden – komen drie zaken samen die alle drie even belangrijk zijn: het is je lichamelijke toestand, het zijn je gedachten en het is het emotionele aspect. Is één of meer van deze zaken verstoord, dan kan het gebeuren dat je niet goed slaapt.”

Wie heeft het niet al eens ervaren? Vlak voor een stressvolle situatie, bijvoorbeeld voor een examen of een sollicitatiegesprek, slaap je slecht. De stress zorgt voor problemen met slapen, maar zodra de situatie verdwijnt, zijn de slaapproblemen ook vaak voorbij. In sommige gevallen kunnen de slaapproblemen chronisch worden. Dat kan verschillende oorzaken hebben, maar de meeste daarvan komen door aangeleerd gedrag. Het positieve daaraan is dat je het ook weer af kunt leren. Hoe meer ingesleten deze gewoonten of overtuigingen zijn, hoe lastiger dat is.

“In sommige gevallen kunnen slaapproblemen chronisch worden.”



Over Yvonne

Yvonne is psychologe met veel ervaring op het gebied van slaapproblemen en geheugen- en concentratiestoornissen. Ze ontwikkelt momenteel een nieuw programma om mensen met slaapproblemen digitaal te begeleiden om beter te slapen.

Niemand is een doorslaper

Yvonne komt het heel vaak tegen in haar behandelkamer, mensen die allerlei ideeën en overtuigingen over slaap hebben die niet kloppen. Door die overtuigingen liggen mensen letterlijk wakker. “Heel veel mensen zeggen tegen me: ik zou er alles voor over hebben om één nacht eens door te slapen. Ze schrikken als ik ze vertel dat ze dat nooit hebben gedaan en dat niemand dat doet. Een gezonde slaap gaat door verschillende cycli die worden onderbroken door korte momenten van wakker zijn. Zijn die momenten korter dan drie minuten, dan registreert je brein dat niet en dan vergeet je het weer. De focus op doorslapen loslaten, helpt al enorm.”

Het tweede probleem dat Yvonne vaak tegenkomt is dat mensen geen vertrouwen erin hebben in slaap te vallen. “Het is wetenschappelijk bewezen dat elk lichaam vroeg of laat de slaap pakt die het nodig heeft. Het is praktisch onmogelijk om wakker te blijven. Mensen met slaapproblemen zijn dat vertrouwen vaak kwijt en slapen in hun ervaring minder dan in de werkelijkheid. Tijdens een beroemd onderzoek is onder constant toezicht van een heel team van wetenschappers geprobeerd, op de meest uiteenlopende manieren, om iemand zo lang mogelijk wakker te houden. Na elf dagen was het maximum bereikt en wat denk je? De persoon in kwestie had maar veertien uur slaap nodig om ervan bij te komen en alle akelige bijwerkingen van de slapeloosheid - hallucinaties, paranoia, motorische storingen en ernstige geheugenproblemen – waren verdwenen.”

Hoe dat werkt? “Het lichaam haalt slaap in door de kwaliteit van de slaap te verhogen. Daarom bestaat er ook niet zoiets als een slaapschuld dat je met evenredig veel tijd hoeft in

te halen.” Weer een slaapmythe doorbroken. Vertrouwen op je lichaam blijkt de sleutel tot een goede slaap.

Sociale jetlag

Een ander bekend idee over slaap is wél wetenschappelijk bewezen: je hebt ochtendmensen en je hebt avondmensen. “Het is genetisch bepaald tot welke categorie je behoort, dus het heeft geen zin om – als je bijvoorbeeld altijd moe bent ’s ochtends en ’s avonds veel actiever bent – daar tegen te vechten. Het enige wat je kunt doen, is om je werk en je sociale leven hierop aan te passen. Het fenomeen staat bekend als ‘sociale jetlag’ en treedt op als jouw interne klok niet matcht met externe verplichtingen zoals werk en een sociaal leven. Ochtendmensen ervaren problemen om ’s avonds wakker te blijven, vaak wanneer gezelligheid met vrienden wordt opgezocht. Avondmensen hebben daarentegen weer problemen met de vroege begintijden van school en werk. Het slaapttekort wordt dan vaak in het weekend ‘ingehaald’, waardoor je het slaapritme weer verstoort. Het is beter om ook in het weekend een vast ritme aan te houden met eventueel een powernap van maximaal twintig minuten.”

Nog een paar slaapmythes doorbroken: de uurtjes voor twaalf tellen niet dubbel, er is geen optimale slaapduur (veel mensen zitten tussen 7 en 8 uur per nacht, maar het kan ook 4 of 5 uur zijn), het blauwe licht van beeldschermen heeft niet tot nauwelijks invloed op je slaap (de prikkels wel) en je droomt de hele nacht door (en niet alleen in bepaalde fases). Wat Yvonne betreft is beter slapen het loslaten van veel onjuiste ideeën over slaap. Toen ze tijdens haar studie met het onderwerp in aanraking kwam, raakte ze zelf gefascineerd. “Eigenlijk had ik deze richting gekozen, omdat

mijn moeder slaapproblemen had. Gaandeweg kwam ik erachter dat de meeste mensen, waaronder ikzelf, eigenlijk niks weten over wat je een groot deel van je leven doet. Met heel weinig kennis kun je al enorm veel verbeteren.”

Voor iedereen die kampt met slaapproblemen, kunnen de oorzaken anders zijn. Wel zijn er algemene richtlijnen waar vrijwel iedereen baat bij heeft. De kern van het verhaal is dat je – net als Pavlov zijn honden liet kwijlen iedere keer als hij met een belletje rinkelde – jezelf traint om het naar bed gaan te associëren met slapen. Het creëren van routines voor het slapengaan is daarom enorm krachtig. “Je bereidt je lichaam en je geest voor om te slapen, door bijvoorbeeld je lichamelijke activiteit te verlagen, de gordijnen te sluiten, tanden te poetsen en eventueel wat te lezen ter ontspanning (geen e-mails van werk!). Houd de volgorde altijd hetzelfde, dat is belangrijk. Maar het allerbelangrijkste is om de druk op het slapen weg te nemen en erop te vertrouwen dat je lichaam de slaap pakt, die het nodig heeft. De sleutel tot slaap is de ontspanning opzoeken in je lichaam, je hoofd en je gevoelens.”

Yvonne is bezig met de ontwikkeling van een nieuw thuisprogramma: Sleepcoach. Scan de QR-code voor meer informatie.

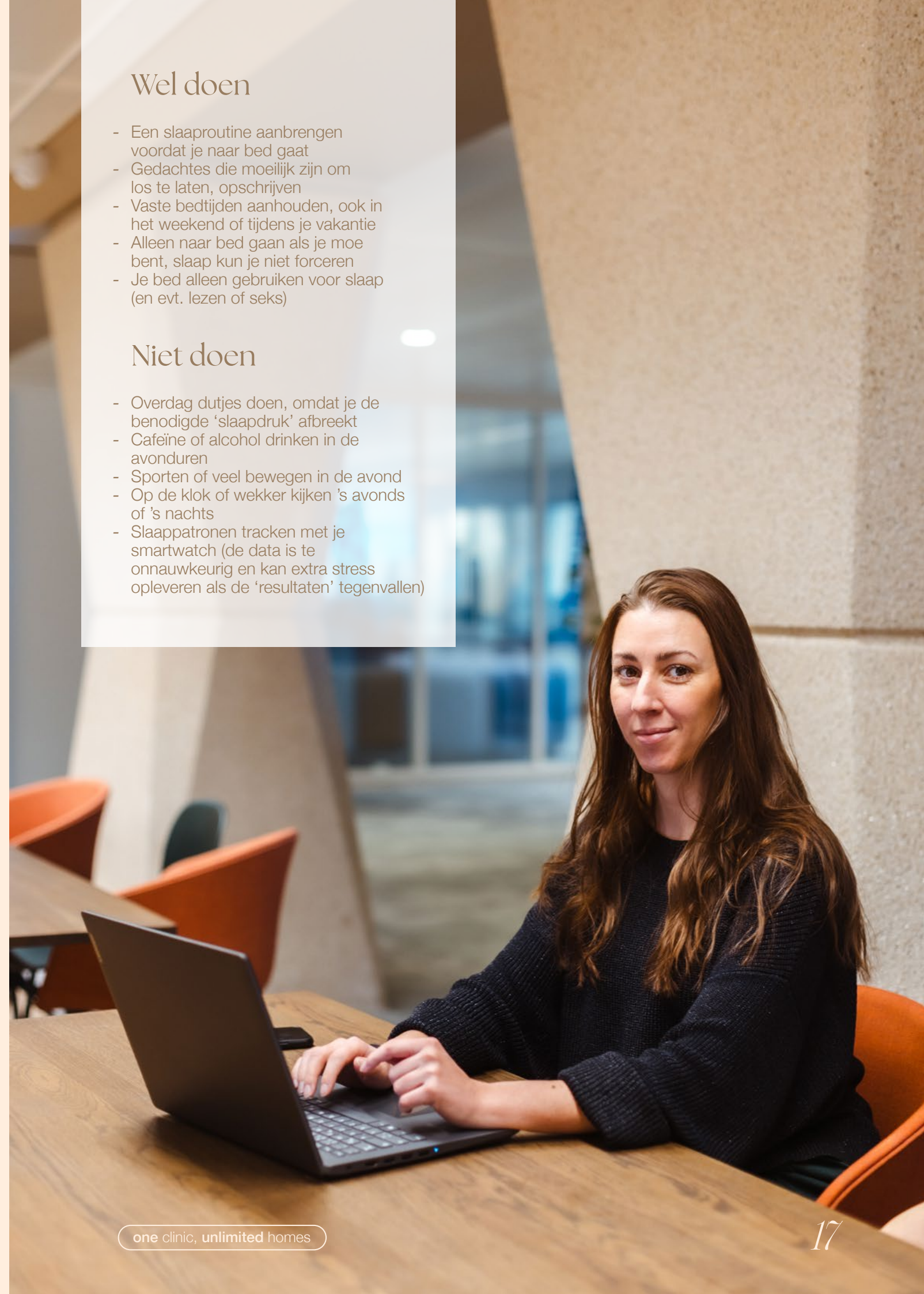


Wel doen

- Een slaaproutine aanbrengen voordat je naar bed gaat
- Gedachtes die moeilijk zijn om los te laten, opschrijven
- Vaste bedtijden aanhouden, ook in het weekend of tijdens je vakantie
- Alleen naar bed gaan als je moe bent, slaap kun je niet forceren
- Je bed alleen gebruiken voor slaap (en evt. lezen of seks)

Niet doen

- Overdag dutjes doen, omdat je de benodigde ‘slaapdruk’ afbreekt
- Cafeïne of alcohol drinken in de avonden
- Sporten of veel bewegen in de avond
- Op de klok of wekker kijken ’s avonds of ’s nachts
- Slaappatronen tracken met je smartwatch (de data is te onnauwkeurig en kan extra stress opleveren als de ‘resultaten’ tegenvallen)





Spierkracht als sleutel tot herstel

Ooit was krachttraining vooral iets voor bodybuilders, stoere mannen in de sportschool.

Tegenwoordig bereikt krachttraining een steeds bredere doelgroep, waaronder ook veel jongeren, waarbij de nadruk vooral op uiterlijke effecten ligt: een strak, gespierd lichaam. In de medische wereld krijgt het trainen van je spieren om andere redenen steeds meer voet aan de grond. Onderzoeken laten namelijk zien dat krachttraining dé sleutel blijkt tot gezonder ouder worden en effectief is voor herstel en in de behandeling van allerlei ziektes.

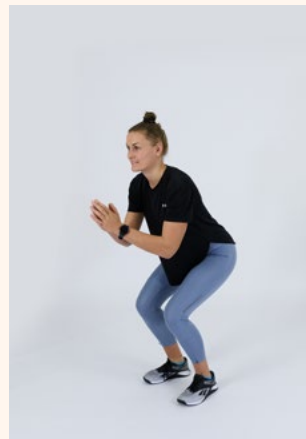
Ga je helemaal terug naar de basis van ons bestaan, dan is spierkracht allesbepalend. Wat je ook maar wilt doen met je lichaam, je hebt je spieren nodig. Van je ogen knipperen tot een sprintje trekken en van ademen tot eten. Hoe afhankelijk je bent van je spieren wordt pijnlijk duidelijk voor mensen met een spierziekte, maar eigenlijk voor iedereen die ouder wordt en bij wie de spierkracht vanzelf afneemt. Gelukkig zijn spieren trainbaar en heb je in de meeste gevallen zelf invloed erop of je dat doet.

Spieren en de staat waarin ze zich verkeren zijn letterlijk levensbepalend. Het medische spectrum waarin krachttraining effectief kan worden ingezet, blijkt steeds groter. Onderzoek laat zien dat de positieve effecten van krachttraining zich niet alleen beperken tot het tegengaan van ouderdomskwalen, maar positieve effecten veroorzaakt bij ziektes zoals MS, Parkinson, beroerte, migraine en ook op mentale gezondheid, bijvoorbeeld bij depressie en angststoornissen.

De kracht van krachttraining
Krachttraining wordt ook wel weerstandstraining genoemd. Tijdens de training ervaren je spieren meer weerstand dan normaal. De belasting triggert de spier om zich aan te passen en te groeien in kracht en omvang. Je lichaam bereidt zich zo voor op de volgende belasting. Dat doet ze door je spieren beter te herstellen dan ze waren. Er wordt dus na de krachttraining extra spierweefsel aangemaakt.

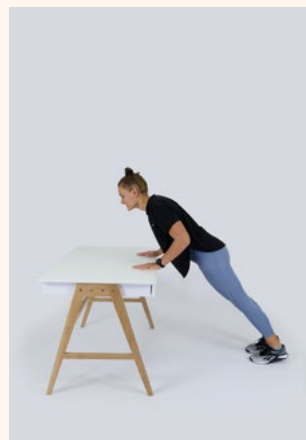
Het basisidee achter krachttraining is heel eenvoudig, maar bij de toepassing komt meer kijken. Je kunt krachttraining namelijk inzetten voor het vergroten van je spierkracht, het uithoudingsvermogen van je spieren en de massa van je spieren. Nadat je je doel met krachttraining hebt bepaald, zoek je een manier om dat te bereiken: een goed trainingsschema, dat afwisselend genoeg is om de spieren uit te dagen, niet te zwaar en niet te makkelijk. Zeker als je krachttraining wilt inzetten op jouw persoonlijke situatie, bijvoorbeeld als je ouder bent of krachttraining wilt inzetten om positieve effecten te bereiken in geval van ziekte, dan is medische begeleiding essentieel. Spreek je therapeut aan op de positieve effecten van krachttrainingen en haal samen het meeste uit jouw spieren.

Kies je voor krachttraining, in welke vorm dan ook, dan kun je rekenen op een betere spierfunctie – handig met traplopen en zware boodschappen of je (klein) kind tillen –, een verbeterd immuunsysteem, een hogere botdichtheid en een beter humeur!



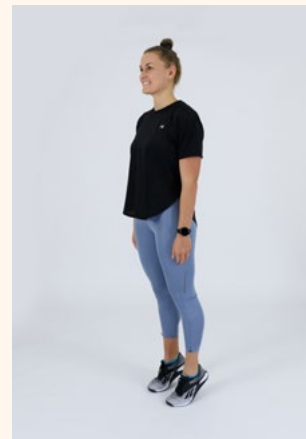
Squat: kniebuiging

Deze kniebuiging, beter bekend als squat, is de 'moeder' van alle oefeningen. Laat je zakken door alleen je knieën te buigen en zorg ervoor dat je in het begin niet te ver naar beneden gaat. Houd je bovenlijf in dezelfde houding, met je rug recht en hoofd rechtop. Het is belangrijk om deze beweging voldoende vaak te herhalen, zodat je het voelt in je beenspieren. Probeer om tijdens het naar boven komen uit te ademen.



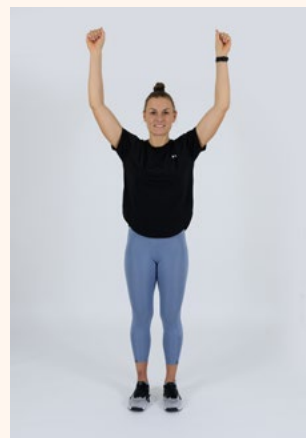
Opdrukken

Opdrukken klinkt als een zware oefening, maar kan ook worden uitgevoerd met je handen tegen een tafelrand of tegen de muur. Ga schuin staan en druk jezelf terug. Als je goed oefent, krijg je meer kracht in je borstspieren, schouders en armen.



Tenenstand

Dit is een heel effectieve oefening die in elk valpreventieprogramma thuis hoort. Ga in een rustig tempo op je tenen staan, terwijl je uitademt. Als je voelt dat je stabiliteit mist, kun je met een vinger een stoel of tafel aanraken. Laat jezelf rustig op de vloer zakken en herhaal deze oefening totdat je vermoeidheid in je kuiten voelt.



Schouderdrukken

Met deze basisoefening krijg je meer kracht in je schouders en versterk je de spieren van je bovenarm. Sta rechtop en strek gebalde vuisten op schouderbreedte uit naar boven. Tijdens de herhalingen voel je dat je schouders moe worden. Probeer dit ook eens met flesjes of kleine gewichten in je handen. Je bent vaak sterker dan je denkt!

Meten is weten en dat doen we steeds meer, zo ook onze stappen. Voor de opkomst van de stappenteller wist je ongeveer hoe lang je gelopen had, maar dat was het dan. De eerste stappentellers waren losse apparaatjes, nu is deze functionaliteit vaak verwerkt in je smartphone. Iedereen kan dus beginnen met stappen tellen, maar wat levert het je op?

Stap voor stap gezonder

Altijd inzicht in je activiteit met een stappenteller

De stappenteller is een relatief eenvoudige uitvinding die voor je gezondheid een groot verschil kan maken. Het aantal stappen dat je op een dag zet, zegt iets over hoe actief je die dag was. Alle gegevens op een rijtje geven een eenzijdig, maar bruikbaar beeld over hoeveel je beweegt. Bovendien is de data heel makkelijk te begrijpen (de hoeveelheid stappen per dag) en je gedrag eenvoudig erop aan te passen.

Alleen al het feit dat je je bewust wordt van je activiteit – dankzij de stappenteller – kan zorgen voor gedragsverandering. Zeker als je jezelf een bepaald stappendoel stelt. Heel veel mensen houden 10.000 stappen per dag aan. Je kunt ook je gezondheidsdoelen halen met minder stappen per dag, dat ligt aan je persoonlijke situatie. Het is ook zeker niet zo dat de voordelen pas vanaf 10.000 stappen per dag beginnen.

Hoe meer, hoe beter?

Veel mensen denken dat meer stappen zetten altijd beter is, maar de gezondheidsvoordelen vlakken af na een bepaald aantal stappen. Een groot internationaal onderzoek liet zien dat als je jonger dan zestig jaar ben, 8.000 tot 10.000 stappen de optimale hoeveelheid is. De snelste gezondheidswinst behaal je al met 8.000 stappen. Ben je ouder dan zestig, dan heb je met 6.000 stappen per dag de grootste gezondheidswinst behaald. Meer stappen dragen wel nog bij, maar veel minder dan die eerste 6.000 stappen.

Als je je stappendoel hebt bepaald, eventueel samen met een therapeut, dan geeft de stappenteller je natuurlijk perfecte inzage in hoe je het er vanaf brengt. Het waardevolle van de stappenteller is niet hoeveel stappen je nou op een specifieke dag hebt gezet, maar het overzicht over een bepaalde periode. Op welke dagen zet je veel of weinig stappen? Hoe kun je je dagelijks leven aanpassen aan je beweegdoelen? Zet je alle stappen in een keer achter elkaar of spreid je het over de dag? Van het laatste wordt steeds vaker duidelijk dat spreiding over de dag bij neurologische aandoeningen een beter effect geeft. Conclusie is dat de stappenteller vooral heel geschikt is om dagen onderling met elkaar te vergelijken.

Welke teller

Minder geschikt zijn de data van de stappenteller om te vergelijken tussen personen. Elk systeem meet anders en daarnaast zet de een veel grotere stappen dan de ander. Op sommige apparaten kun je de stapgrootte instellen, zodat de afstand beter kan worden berekend, maar veel mensen vergeten dit. Een stappenteller hoeft je tegenwoordig niet meer snel te kopen, veel smartphones of smartwatches kunnen gebruikmaken van een gratis app (bijv. Apple Health of Google Fit) om je inzage te geven in je stappen aantal. Wil je gecoacht worden door een therapeut of trainer? Er bestaan ook stappentellers waarbij zij kunnen meekijken, dat doet meestal wonderen voor je motivatie!

“We zien bij onze patienten dat zodra ze van ons een stappenteller kregen, ze al veel meer lopen. Op een gegeven moment was dat effect ook weer weg. Een stappendoel dat je samen afsprekt, om bijvoorbeeld de volgende week te halen, blijkt wel heel goed te werken.”

Björn Crüts
Doet onderzoek
naar het effect van
therapieprogramma's
thuis, i.s.m.
Universiteit van Basel.



“Met regelmaat
kijk ik op mijn
stappenteller,
zo zorg ik heel
eenvoudig dat
ik elke dag
actief blijf!”

Wat is jouw stappendoel?

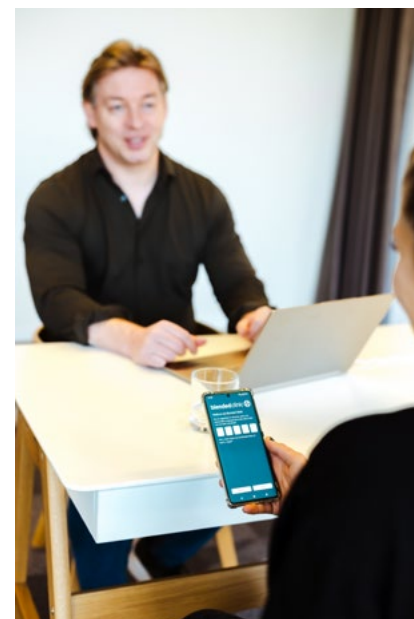
Heb jij een stappenteller en zo ja, werkt het goed voor jou? Heb je een vast stappendoel of verandert dat? Beweeg je er meer door of juist niet? Heb je het gevoel dat je stappenteller nauwkeurig is? Wij zijn benieuwd naar jouw ervaringen! Mail ze naar hallo@neuro.online.

Onderzoek en praktijk slaan handen ineen tegen chronische pijn

Open Universiteit en Blended Clinic ontwikkelen samen een nieuwe, innovatieve interventie voor de behandeling van chronische pijn



Academisch onderzoek staat soms ver af van het echte leven, terwijl toegepaste therapieën veel baat zouden kunnen hebben bij de nieuwste wetenschappelijke inzichten. In een unieke samenwerking tussen Open Universiteit en Blended Clinic komen beide werelden samen om de kwaliteit van leven van mensen die kampen met chronische pijn te verbeteren. Het onderzoek naar en de ontwikkeling van een nieuwe behandelmethode, waarin de allerlaatste inzichten uit wetenschap en praktijk en nieuwe technologieën als apps en AI worden ingezet, is in volle gang.



Blended care

*Blended care combineert offline en online behandelingen om het zorgaanbod te verbeteren voor zowel de zorgverlener als de gebruiker. Hierbij wordt gebruikgemaakt van apps en andere software om betere data te verzamelen over de patiënt en directer contact mogelijk te maken tussen therapeut en patiënt. Blended care zorgt uiteindelijk voor intensievere, persoonlijkere, effectievere en beter betaalbare zorg.

Dr. Christine van Vliet en PhD-kandidaat Alissa Paas zijn de onderzoekers die vanuit de Open Universiteit (OU) verantwoordelijk zijn voor de wetenschappelijke toets van het nieuwe behandelprogramma. Christine promoveerde op het onderwerp chronische pijn aan de KU Leuven en Universiteit Maastricht en zoekt als Universitair Docent bij de OU steeds nieuwe methodes om de wetenschappelijke inzichten naar de praktijk te brengen. Alissa studeerde af als gezondheidspsychologe met kunstmatige intelligentie (AI) als specialisatie.

In Blended Clinic vonden de twee onderzoekers de perfecte partner om de wetenschappelijke inzichten te kunnen combineren met ervaringen uit de praktijk. Ook delen ze kennis en expertise wat betreft de inzet van blended care*. Blended Clinic boekt hiermee al jaren succes bij patiënten met allerlei ziektes en aandoeningen, bijvoorbeeld therapeutische begeleiding en revalidatie na een beroerte. Bestrijding en behandeling van chronische pijn is een nieuw zorggebied waarvoor Blended Clinic het al ontwikkelde platform, bestaande uit een app voor de gebruiker en een dashboard voor zorgverleners, ter beschikking stelt aan de OU. Samen slaan de OU en Blended Clinic de handen ineens om de levenskwaliteit van mensen met chronische pijn te verbeteren.

Doe mee met het onderzoek

Heb je zelf last van chronische pijn, zoals rugpijn of nekpijn, en zou je een bijdrage willen leveren aan het onderzoek en de ontwikkeling van dit vernieuwende behandelplan? De onderzoeksgroep is op zoek naar mensen die willen meehelpen: vragenlijsten invullen, therapie uittesten en meer. Tijdens je deelname maak je kennis met *blended care* en kom je erachter of het jou verder helpt.

Stuur een e-mail naar hallo@neuro.online en ontvang meer informatie over deelname.

Als psychologen kijken Christine en Alissa naar chronische pijn vanuit hun eigen expertise, dat aanvullend is op die van artsen. “Sommige mensen voelen zich niet serieus genomen, omdat de pijn niet meer direct lichamelijk verklaarbaar is, maar wel nog als zodanig wordt ervaren. Studies vertellen ons dat chronische pijn veel meer oorzaken kan hebben dan alleen biologische,” legt Christine uit. “Er zijn allerlei factoren die elkaar beïnvloeden. Chronische pijn is vaak een ingewikkelde wisselwerking tussen biologische, psychologische en sociale factoren. Soms raken mensen gevangen in een negatieve, vicieuze cirkel, waarin angst voor de pijn leidt tot het vermijden van bepaalde activiteiten, wat weer kan leiden tot de instandhouding van pijn.”

Technologie persoonlijk maken

Alissa combineert haar inzichten in de psychologie met nieuwe technologieën, zoals AI. “Twee reguliere therapieën, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Cognitive Behavioural Therapy (CBT), gieten we in een *blended* model dat middels AI steeds verder gepersonaliseerd en daarmee hopelijk nog effectiever wordt. Met AI kan de app bijvoorbeeld bepalen welke therapievorm het meest geschikt is, voorspellen wat het beste moment is om een bepaalde oefening te doen en signaleren wanneer iemand waarschijnlijk minder aandacht heeft voor de oefeningen, waar de therapeut op kan inspelen.”

Waar het bij veel eerder onderzochte behandelmethodes spaak loopt, is de implementatie in de praktijk. Er worden vernuftige dingen ontwikkeld, die dan toch te weinig aansluiting hebben met het echte leven en daardoor niet de gewenste effecten bereiken. Door de combinatie van onderzoek en praktijk willen de betrokken

partijen nu een doorbraak bewerkstelligen met de ontwikkeling van een nieuw behandelprogramma, gedragen door theorie en praktijk.

“Op dit moment zijn we bezig om een interventie op te zetten waarbij theorie en praktijk gecombineerd worden,” vertelt Alissa. “De uiteindelijke vorm waarvan we de effectiviteit gaan testen, hangt af van de bruikbaarheidsstudie waar we nu mee bezig zijn. De vraag is: kunnen zowel patiënt als zorgverlener goed met deze therapievorm werken? Zo niet, dan passen we de middelen meteen aan.” Christine vult aan: “Dat is het mooie van de samenwerking, we kunnen zaken testen en als het nodig is, redelijk snel aanpassen. Het is een dynamisch proces.”

Tijdens de bruikbaarheidsstudie wordt er onder andere gekeken naar de inhoud: welke oefeningen krijgen patiënten, werkt het pijndagboek goed, zijn de vragenlijsten duidelijk of missen er zaken in het digitale platform? Deze feedback wordt uitgevraagd zowel bij patiënten als zorgverleners. Zodra de behandelmethode op basis van de uitkomsten is bijgeschaafd, begint de volgende fase: de effectiviteitsstudie. Christine: “Na de effectiviteitsstudie weten we of het chronische pijnprogramma met *blended care* zo is vormgegeven dat het écht werkt, wetenschappelijk onderbouwd. Wij kunnen het thema wel grondig onderzoeken, maar zijn geen ervaringsdeskundigen. Door middel van alle data en AI is het mogelijk om de technologie te personaliseren, zodat het steeds meer aansluit op de behoeftes en wensen van de patiënt. Zo gaan we van onderzoek uiteindelijk naar iemand die zijn (klein)kind weer kan optillen en daar dolgelukkig mee is. Dát motiveert!”

Feiten & cijfers

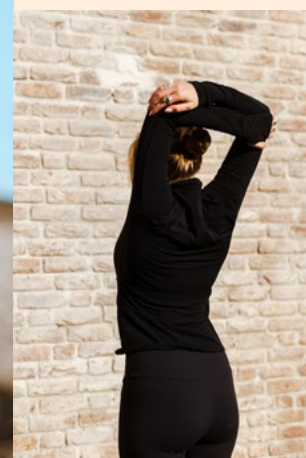
- Pijn wordt chronisch genoemd als het langer dan drie maanden aanhoudt.
- Eén op de vijf Nederlanders heeft last van chronische pijn.
- De meeste mensen met chronische pijn zijn tussen de 40 en 70 jaar oud.
- Lage rugpijn is de meest voorkomende vorm van chronische pijn.
- Chronische pijn kan zowel lichamelijke als mentale oorzaken hebben.



Hé sporter!

Zit er nog rek
in je prestaties?

Het hoe
en waarom
van rekken
en strekken



Met rekken en strekken
houd je je spieren soepel.
Het is net als krachttraining
iets wat je opbouwt
en waar je – als je de
oefeningen goed uitvoert
– resultaten mee boekt. Je
wordt flexibeler, je vergroot
de beweeglijkheid van
bepaalde gewrichten, je
kunt je houding verbeteren
en wist je dat je zelfs beter
kan presteren als je rekt en
strekt? Redenen genoeg
om je kennis hierover wat
op te rekken.

Je ziet ze wel eens in het park,
fanatieke hardlopers die na het
rennen rekoefeningen doen.
Een been op een bankje en
doorzakken maar. Het is niet
onverstandig, want rekken kan
je prestaties verbeteren. Ook
in veel revalidatietherapieën is
rekken een belangrijk onderdeel
om alles mobiel te houden
of weer te krijgen, zeker in
het geval van neurologische
aandoeningen. Eigenlijk
heeft bijna iedereen baat bij
rekken, want stijve spieren en
gewrichten liggen op de loer
naarmate je ouder wordt.

Rekken vergroot niet alleen
je flexibiliteit, maar kan ervoor
zorgen dat je dus beter
presteert binnen je eigen
sport- of behandelplan. Het
is namelijk zo dat het lichaam
extra energie nodig heeft om
stijve gewrichten in beweging te
brengen. Zijn jouw gewrichten
flexibel, dan kan jouw lichaam
de energie die dit bespaart
inzetten voor andere zaken,
zoals extra spierkracht. Dit
maakt dat rekken een belangrijk
onderdeel zou moeten zijn van
je trainingsschema.

Vormen van rekken

Belangrijk om te weten over
rekken is dat er meerdere
manieren zijn die grofweg
worden verdeeld in twee
categorieën. Je hebt actief en
passief rekken, waarbij je wel
of geen spieren gebruikt om te
rekken en je hebt statisch en
dynamisch rekken, waarbij je
stilstaat of juist licht verende
bewegingen maakt. Een (fysio)
therapeut kan jou vertellen
welke vorm van rekken het best
past bij jouw situatie. Over het
algemeen geldt wel dat minimaal
dertig seconden statisch rekken
voor de grootste vooruitgang in
flexibiliteit zorgt.

Slimme rektips

- Rek na activiteit als je spieren warm zijn om blessures te voorkomen
- Begin met statisch rekken: dat is niet moeilijk en zorgt voor snel resultaat
- Zet een timer zodat je weet dat je het lang genoeg hebt volgehouden
- Voer de beweging tot aan de rek langzaam uit en voorkom plotselinge bewegingen
- Probeer hetzelfde gebied op verschillende manieren te rekken, bijvoorbeeld bij je hamstrings kan dat staand of met een stoel

Zit je met een specifiek probleem? Laat je dan begeleiden door een therapeut.

Hoe ver, hoe vaak en wanneer?

Rekken moet je voelen, anders heeft het geen zin. Kijk hoe ver je komt en stop zodra je een stekende pijn voelt. Dan ga je te ver met je rekoefening en moet je het wellicht wat langzamer opbouwen. Hoe vaak je moet rekken om vooruitgang te boeken is ook weer voor iedereen anders, maar met één keer per week, zul je niet snel resultaat zien. Ideaal is het om iedere dag enkele rekoefeningen te doen. Daarbij is het goed als je spieren al warm zijn, na activiteit dus. Dat verkleint de kans op blessures en dat motiveert, want warme spieren zijn flexibeler.

Rekken en ademen

Jouw ademhaling heeft invloed op het rekken en andersom. Het is altijd belangrijk om langzaam te ademen en bij statisch rekken om lang uit te ademen. Vaak merk je dat je steeds iets verder komt bij het uitademen, probeer het maar eens! Eenmaal uitgeademd lukt het je dan vaak ook om de houding wat langer aan te houden.

Motiveren kun je leren

Een korte les motivatie in theorie en praktijk

In elk behandeltraject zitten de nodige *ups and downs*. Jezelf telkens weer motiveren om te beginnen én door te gaan met werken aan een betere gezondheid, kan veel energie kosten. Als je weet wat wel en niet werkt om je motivatie op peil te houden, kun je die informatie slim inzetten om door te blijven gaan wanneer het lastig is.

Meer over motivatie

Binnen de psychologie is er een leidende theorie over motivatie uit de jaren tachtig. De zelfbeschikkingstheorie van Deci & Ryan wordt nog steeds breed toegepast. Deze maakt een duidelijk onderscheid tussen interne en externe motivatie, waarbij intrinsieke (interne) motivatie – de wil om te veranderen die helemaal uit jezelf komt – als sterker wordt beoordeeld. Externe motivatie komt van buitenaf: bijvoorbeeld dat je de therapeut niet wilt teleurstellen of om een complimentje te krijgen. Vanuit intrinsieke motivatie ontstaan passie, creativiteit en doorzettingsvermogen: onmisbare elementen om je doelen te bereiken.

Aan gezond(er) worden draagt het ene gedrag meer bij dan het andere. Om te kiezen voor het gedrag dat jou dichterbij je gezondheidsdoel(en) brengt, heb je motivatie nodig. Motivatie – ofwel het willen uitvoeren van bepaald gedrag – bepaalt in hoge mate het succes van wat je wilt bereiken. Binnen behandeltrajecten is er bijna niets belangrijker dan motivatie, hetgeen leidt tot therapietrouw en uiteindelijk effect. Door meer over motivatie te leren, vind je 'm sneller terug als hij ver te zoeken is.

Naast het verschil tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie stelt de zelfbeschikkingstheorie van Deci & Ryan ook dat er drie psychologische behoeften zijn die – indien alle drie bevredigd – leiden tot optimale motivatie. Dat zijn (1) autonomie, het zelfstandig maken van keuzes, (2) competentie, de kunde om het gedrag uit te kunnen voeren en (3) verbondenheid, de drang naar verbinding met anderen. Veel motiverende benaderingen leunen op minstens een van deze psychologische behoeftes.

Net die effectieve intrinsieke motivatie vinden is niet altijd even makkelijk. Zeker in geval van een mindere gezondheid, kan je brein extra veel worden belast waardoor de wil of de focus soms ver te zoeken is. Zo gaan periodes van verminderde gezondheid vaak gepaard met stemmingswisselingen en kunnen bepaalde ziektes of aandoeningen, zoals na een beroerte, ervoor zorgen dat je brein niet werkt zoals het zou moeten. De therapie dient dan aangepast te worden op deze specifieke situaties. Een goede therapeut heeft allerlei slimigheden achter de hand om die motivatie toch aan te wakkeren.



In de praktijk
Genoeg theorie! Motivatie is dus belangrijk, maar wat weten we over het verbeteren van motivatie in de praktijk? Inzichten vanuit de begeleiding van patiënten die een beroerte hebben gehad laten de volgende zaken zien die positief werken voor de motivatie:

- Een therapeut die meekijkt over de schouder
- Tussentijdse vooruitgang die inzichtelijk wordt gemaakt
- Ervaringen delen met een buddy of lotgenoot
- Duidelijke korte- en langetermijndoelen stellen
- Grote, maar juist ook kleine overwinningen vieren
- Angsten aanpakken, die remmen je vooruitgang
- Relativeren met humor, ook tijdens de zware momenten

“We weten vanuit onze eigen data uit een onderzoek in samenwerking met Maastricht University dat mensen met neurologische ziektebeelden pas een positief effect op levenskwaliteit ervaren als ze minimaal 70% van de dingen doen die in onze therapieprogramma’s worden aanbevolen. Dan hebben ze na drie maanden significante verbeteringen op levenskwaliteit. Waar die 70% vandaan komt, weten we niet precies. Dat onderzoeken we nog, maar we weten wel al dat de effecten van therapie voor het grootste deel worden bereikt door therapietrouw en niet door andere zaken zoals bijvoorbeeld door het op een bepaalde manier uitvoeren van oefeningen.”

Mo Al-Azzani
data scientist Blended Clinic



Knip die quotes die bij jou passen uit en hang ze ergens waar je ze vaak ziet.

“Geloof dat je het kunt en je bent al halverwege.” Theodore Roosevelt	“Je kunt een veld niet ploegen door het in je hoofd te doen. Om te beginnen, begin!” Gordon B. Hinckley	“Het moeilijkste is de beslissing om in actie te komen, de rest is slechts vasthoudendheid.” Amelia Earhart
“Het leven is als fietsen. Om je evenwicht te bewaren, moet je in beweging blijven.” Albert Einstein	“Als je ‘s ochtends opstaat, bedenk dan wat een voorrecht het is om te leven, te denken, te genieten en lief te hebben.” Marcus Aurelius	“Kracht komt niet voort uit fysieke capaciteit. Het komt voort uit een ontembare wil.” Mahatma Gandhi
“Het lijkt altijd onmogelijk totdat het is gedaan.” Nelson Mandela	“Als je nog geen grote dingen kunt doen, doe dan kleine dingen op een grootse manier.” Napoleon Hill	“Het maakt niet uit hoe langzaam je gaat, als je maar niet stopt.” Confucius

Een voorbeeld van veerkracht

Het inspirerende verhaal van fanatie(c)ke Madiecke

De Heerlense Madiecke (27) ging op jonge leeftijd door diepe dalen. Ze vocht, viel en kwam weer boven, meer dan eens. Vanuit haar eigen 'heuvellandschap' helpt ze nu anderen om de diepste dalen te overbruggen. Als ervaringsdeskundige en personal trainer begeleidt ze jonge vrouwen op basis van haar ervaring, kennis en holistische visie op gezondheid; in de toekomst zelfs via een innovatieve app.

Als personal trainer is Madiecke broodnuchter en toch met aandacht voor het spirituele. Alles mag er zijn, behalve smoesjes. Ze stelt rake vragen en houdt je een enorme spiegel voor, iets waar ze zelf jarenlang moeite mee had. Voor de spiegel begon haar eigen ellende. Als puber was ze niet tevreden met haar lichaam, ze wilde slanker worden. Mede door slechte invloeden vanuit haar omgeving raakte ze verslaafd, het begin van een duistere periode.

“Door hoe mijn jeugd was, heb ik van jongs af aan een heel groot zelfbewustzijn. Toen ik verslaafd raakte aan drugs, had ik daar heel veel moeite mee. Het was iets wat ik niet wilde en het tastte mijn zelfrespect aan. Vrienden die gebruikten, leken daar niet zo'n last van te hebben. Dat innerlijke conflict heeft mij relatief snel uit de verslaving getrokken. Op mijn negentiende kwam ik terecht in een afkickkliniek, de meeste lotgenoten in de kliniek waren al rond de veertig.”

Hoe doe je dat?

Madieckes afkickperiode viel deels tegelijk met haar opleiding. In haar vierde jaar kwam ze als een compleet ander mens terug naar school. “Ik gebruikte niet meer, ik sportte iedere dag en in plaats van een zak M&M's stond er een bak kwark naast mijn laptop. Vriendinnen vroegen me: hoe doe je dat? Ik maakte een soort opdrachtenboekje voor ze met allerlei tips over bewegen en gezonde voeding. Daar is het eigenlijk allemaal begonnen en dat heb ik nooit los kunnen laten.”

“Op mijn negentiende kwam ik terecht in een afkickkliniek.”





“Door weer in contact te komen met je lichaam, vind je de balans terug.”

Ook na haar opleiding volgden jaren van therapie, waar Madiecke veel van opstak. Praten alleen bleek echter niet de oplossing en ze vond haar ware doorbraak in de sportschool. “Als kind heb ik allerlei sporten gedaan, waaronder turnen en kickboxen. Na het afkicken begon ik met sporten, weer vanuit een ontevredenheid met mezelf. De regelmatige sportschoolbezoekjes en het directe effect wat die opleverden, maakten een ander mens van mezelf. Ik nam de controle terug.”

Geestelijk en lichamelijk

Inmiddels heeft Madiecke aardig uitgevogeld hoe bepaalde processen in je brein werken, vanuit eigen ervaring en van die van mensen die ze heeft begeleid. “De meeste mensen komen bij mij met een focus op hun uiterlijk, op wat ze in de spiegel zien. Tijdens een eerste gesprek blijf ik doorvragen totdat ze bij het echte probleem zijn. Heel vaak zit er dan mentaal en emotioneel iets niet goed. Het lichamelijke is onlosmakelijk verbonden met het geestelijke.” Madiecke begeleidt met een holistische kijk.

“Gedachten zijn de taal van je hoofd en emoties de taal van je lichaam.”



“Gedachten zijn de taal van je hoofd en emoties de taal van je lichaam, zo leg ik het meestal uit. Zo kun je je eigen processen beter leren begrijpen en verbeteren. Je hebt gedachten en emoties, je bent ze niet. Door er afstand van te nemen, ben je je er bewust van en kun je eraan werken. Vaak heb je een gedachte, die roept een bepaalde emotie op en dat leidt tot gedrag. Wil je veranderen, dan zou ik inzetten op het veranderen van je gedrag. Het is niet moeilijk om iets te doen, je moet er alleen voor zorgen dat je gedachten en emoties niet in de weg zitten. Het allerbelangrijkste is dat je het gewoon doet, zonder het te willen begrijpen. Dat vergt vertrouwen.”

Brug over de kloof

Madiecke richt zich vooral op jonge vrouwen. “Vaak kan ik me heel goed inleven. Je hebt last van belemmerende overtuigingen en bent de regie over je leven kwijt. Ik help hen die terug te vinden door een gezonde driehoek van beweging, voeding en rust. Door weer in contact te komen met je lichaam, vind je de balans terug. Zelf combineer ik persoonlijk contact met digitale innovatie om mensen zo goed mogelijk te begeleiden. Met veel hulp ontwikkel ik op dit moment een app waar ik al mijn ervaring en kennis beschikbaar kan stellen voor een grotere doelgroep. Ik gun mensen een bepaalde persoonlijke ontwikkeling, zonder dat ze door het diepste dal hoeven te gaan. De brug over die kloof, dat wil ik mensen bieden.”

Medische mythes ontmanteld

Iets wat bijna iedereen gelooft over gezondheid, maar niet helemaal waar blijkt... Dat is een medische mythe. Vaak worden wetenschappelijke inzichten platgeslagen en gaan de nieuwe conclusies een eigen leven leiden. Ook zit er vertraging in de nieuwste inzichten en de toepassing ervan in de praktijk, waardoor onduidelijkheid kan ontstaan. In deze rubriek ontmantelen we enkele van deze medische mythes.

Mythe Als je overgewicht hebt, moet je veel afvallen om echt gezonder te worden.

Al vanaf 2,5% gewichtsverlies verbetert je bloedsuiker, zit er minder vet in je bloed en verbetert je vruchtbaarheid! Bij 5% gewichtsverlies is de lijst nog veel langer, waarbij verbeteringen te meten zijn op het gebied van depressie, mobiliteit, bloedwaarden, incontinentie en seksualiteit. Grote doelen stellen is goed, maar de kleine overwinningen zorgen dus al voor enorme verbeteringen voor jouw gezondheid.

Laat je tijdens het afvallen trouwens niet te veel leiden door de weegschaal. Die vertelt jou hoeveel je weegt, maar zegt niets over de samenstelling van je lichaam. Doordat je meer spieren opbouwt, kun je in het begin van je training zwaarder worden. Raak hierdoor niet gedemotiveerd!

Mythe Als het niet goed voelt of je er geen zin in hebt, dan kun je het beter later doen.

Mensen maken zich een voorstelling van een toekomstig moment op basis van hoe ze zich nu voelen. Een bekend voorbeeld is als je met honger naar de supermarkt gaat. Je hebt nu honger en kun je lastiger voorstellen dat die honger later weer weg is, waardoor je veel te veel koopt.

Hetzelfde geldt voor trainen en sporten. Je hebt nu misschien geen zin of voelt je niet zo goed, maar op het moment dat je start of ermee bezig bent, kan het heel anders voelen. Je leert door ervaring dat je gevoel een slechte voorspeller is van de realiteit en af te gaan op je ratio die weet wat een gezonde keuze is. Dus heb je een keer geen zin om te sporten of je thuisoefeningen te doen, denk dan eraan dat het waarschijnlijk beter gaat dan dat je nu denkt.

Mythe Sporten en oefeningen doen is gevaarlijk en riskant voor ouderen

Het tegendeel is waar: blijven zitten in je stoel is juist de ongezonde factor. De nadelen van inactief zijn wegen niet op tegen de vele voordelen van oefeningen doen en in beweging blijven, zeker op hogere leeftijd. Als je al wat fragieler bent, is dat geen barrière om oefeningen te doen, maar juist de reden óm het te gaan doen. Natuurlijk is het in dit geval wel verstandig om te trainen onder begeleiding of om thuis aangepaste oefeningen te doen.

Mythe Digitale medische hulp via gezondheidsapps helpt niet, omdat het onpersoonlijk is

Zowel bij mentale gezondheidsproblemen als bij revalidatie blijkt dat een digitale zorgcomponent, zoals bijvoorbeeld een app, juist zorgt voor extra hulp, steun en vooruitgang.

Voor al de beschikbaarheid voor iedereen met een smartphone of tablet en de 24/7-toegankelijkheid, is er minder wachttijd en dus sneller hulp, betere dataverzameling voor een duidelijker medisch beeld en als gebruiker heb je minder het gevoel er alleen voor te staan. Ja, het spaart de hulpverlener tijd (die effectiever kan worden ingezet), maar de voordelen voor de gebruiker zijn minstens net zo groot.

“In de locaties van Blended Clinic in Nederland en Duitsland ervaren we zelf dat de inzet van deze weg digitale middelen ervoor zorgt dat er minder tijd nodig is voor administratie en de analyse van resultaten, omdat dit allemaal automatisch gaat. In de tijd die vrijkomt, wordt het contact tussen therapeut en patiënt veel intensiever, wat natuurlijk het behandelresultaat ten goede komt.”

Björn
oprichter
neuro.online



Festival van de Motivatie

Heb je psychische klachten of ben je neurologisch patiënt en ben je bezig om gezonder te worden? Of ben je een zorgprofessional en help je mensen daarbij? Dan mag je de allereerste editie van het Festival van de Motivatie op de Brightlands Campus in Heerlen niet missen!

Op 27 juni 2025 vindt een inspirerende dag plaats vol workshops, lezingen en sessies, die overlopen van motivatie en energie, geleid door experts uit Nederland en Duitsland.

Een greep uit het programma

- Beter slapen – workshop voor rustgevende nachten
- Turbo voor je benen – livesessie met effectieve krachtoefeningen voor thuis
- Vitaliteit begrijpen en verbeteren – boeiende lezing met eigen WHO-vitaliteitscheck
- Motiveer jezelf – effectieve tips om duurzaam aan je gezondheid te werken
- Proef de kracht van Kung Fu – concentreren op beweging voor mentale gezondheid
- Cacaosessie – ervaar de heilzame werking van cacao: opladen én genieten
- Boksen voor herstel – maak kennis met je innerlijke kracht
- Muzikale workshop: Stress of ontspanning – Hoor en voel de verschillen
- Magic Mirror-demonstratie – een verbluffend kijkje in de toekomst van het trainen van je emoties
- Mindfulness workshop – makkelijke oefeningen voor meer ontspanning

Speciale sessies

- Test je aandachtspanne en de conditie van je geheugen
- Verbeter je concentratie en je geheugen met gerichte oefeningen

En verder

- Muzikale intermezzo's
- Gezond en inspirerend eten en drinken

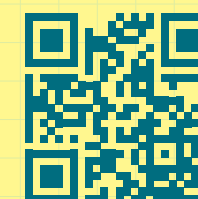
Voor wie?

- Mensen met psychische of neurologische klachten of aandoeningen
- Zorgprofessionals werkzaam in psychologie of neurologie
- Geïnteresseerden die bezig zijn met het verbeteren van de gezondheid

Na deze dag ga je gegarandeerd naar huis met een berg nieuwe informatie, inspiratie en motivatie om te werken aan je eigen gezondheid of die van je patiënten!

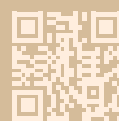
Praktische informatie

- Vrijdag 27 juni 2025
- 10.00 – 17.00 uur
- Brightlands Smart Services Campus, Smedestraat 2, Heerlen
- Tickets: € 29,- pp (incl. lunch)



neuro.online

Ontdek de eerste volledig hybride praktijk voor mensen met een neurologische aandoening of psychische klachten: **neuro.online**. Laat de kracht van online én offline therapie in jouw voordeel werken voor een betere gezondheid en een sneller herstel.



neuro.online

Brightlands Smart Services Campus
Smedestraat 2
6211 CR Heerlen

Neuro.online verzorgt therapie op locatie in combinatie met digitale begeleiding thuis in de meest optimale verhouding voor jouw herstel. Neuro.online werkt met de allernieuwste technieken en ontwikkelingen en is gespecialiseerd in het verbeteren van concentratieproblemen bij kinderen en volwassenen, en het behandelen van volwassenen met FNS en na een beroerte.

Kijk voor meer informatie op de website:
neuro.online of stuur een e-mail naar
hallo@neuro.online

