

## EDITORIAL

**Z**elf heb ik aan den lijve ondervonden wat het is om van ex-topporter patiënt te worden: ik ging door mijn knie en kwam in een rolstoel terecht! Had ik eerst een topconditie en geen moeite met mijn gewicht, later moest ik ervaren welke gevolgen onvoldoende bewegen, een onregelmatig leven en overgewicht hebben op je functioneren. Ik was letterlijk te zwaar voor mijn eerder zo getalenteerde bewegingsapparaat, kreeg last van mijn knieën en kon op het laatst alleen nog maar met een stok kleine stukjes lopen. Hoe kon dat nu gebeuren met een trotse winnaar van twee Olympische medailles, latere Staatssecretaris van VWS, 'Minister van sport' met zo'n duidelijke voorbeeldfunctie? Ik kwam erachter dat alleen de combinatie van goede begeleiding, motivatie en doorzettingsvermogen het mogelijk maken om een door de jaren heen ontstane situatie te veranderen. Heel veel afvallen is één ding, maar stabiliseren wellicht de grootste uitdaging. Destijds was de voorbereiding voor de Olympische spelen geen kwestie van een paar maanden, maar van jaren. Ik stel me nu dus ook weer in op een training van jaren! Hopelijk raken mijn lichaam en geest straks zo gewend aan mijn nieuwe levensstijl, dat ik niet meer 'doe', maar 'ben'.

Het aanpakken van overgewicht vergt een multidisciplinaire aanpak, dit geldt ook voor de begeleiding van chronische zieken. Voor sporters geldt dat ze alleen de top kunnen bereiken met talent, aanleg, gedrevenheid en de eigenschap bijna alles ervoor opzij te zetten. Twee van de bijdragende auteurs van dit *ild care today* nummer, beiden voormalig topschaatsers, vormen hier een goed voorbeeld van. De één heeft zijn carrière voortgezet als topcoach en motiveert jonge topsporters, de ander als bewegingswetenschapper en dopingspecialist. Iemand die chronisch ziek is en daardoor sociaal en maatschappelijk in een isolement dreigt te raken, weet als geen ander dat doorzettingsvermogen en goede begeleiding cruciaal zijn. Vaak worden chronisch zieke patiënten en mensen met een handicap niet serieus genomen. Zij moeten extra hard knokken voor een geaccepteerd plekje in de maatschappij. Van het afzien van sporters kunnen we veel leren en dit voorbeeld benutten om meer begrip te krijgen voor de weg die chronisch zieke patiënten moeten gaan. Voor hen is een revalidatieproces veelal vergelijkbaar met een topprestatie!

Veel moet er nog gebeuren om het begrip voor wat chronisch zieken moeten doormaken te verbeteren door goede voorlichting over chronische aandoeningen en de consequenties ervan! Vele goede doelen zetten zich met volle overtuiging belangeloos hiervoor in, zo ook de *ild care foundation*. Deze stichting met een zogenaamde Algemeen Nut Beogende Instellingen (ANBI) status, zet zich in voor mensen met wat onbekendere longaandoeningen dan bijvoorbeeld astma. Het betreft veelal chronische longaandoeningen, welke niet

alleen de longen kunnen treffen, maar ook de rest van het lichaam. Het bewegingsapparaat kan ook bij het ziekteproces betrokken zijn. Vanwege de uitgebreide gevolgen van dergelijke ziektebeelden is een multidisciplinaire begeleiding van groot belang! In dit geval is in het gezondheidmanagement traject vroege herkenning, tijdige interventie, adequate behandeling inclusief revalidatie en bewegen van groot belang! Evenals, indien mogelijk, voorkomen van verdere achteruitgang. Hier kan de politiek samen met de zorgverzekeraar een belangrijke rol spelen door te stimuleren en te legaliseren dat dergelijke voorzieningen vergoed worden.

Uit eigen ervaring als voorzitter van het NOC\*NSF weet ik hoeveel we kunnen leren van sporters. Uitgebalanceerde trainingsprogramma's, goede voeding en zo min mogelijk contact met schadelijke stoffen (roken, doping, drugsgebruik, etc) zijn elementen die ook gebruikt kunnen worden in de begeleiding van (long)patiënten. Aandacht voor het belang van bijvoorbeeld training, goede voeding, stoppen met roken zijn niet meer weg te denken onderdelen van gezondheidsmanagement. Steeds meer wordt ook geïnvesteerd in psychologische begeleiding, omgaan met de ziekte en het bewustmaken dat luisteren naar signalen van je lijf belangrijk is.

Het samenhangend geheel van denken, voelen en handelen is van grote invloed op onze gezondheid en ons leven. Bewustwording hoe je iets doet, denkt en voelt, hoe je letterlijk in je vel zit, is nodig om er iets aan te kunnen veranderen. De meeste mensen zijn zich er niet van bewust dat hun 'sterkte' tegelijkertijd ook hun 'zwakte' is en daarmee hun valkuil. Bewustwording van de valkuilen, die een gezond leefpatroon belemmeren is van groot belang. Veranderen van gedrag is een bewustwordingsproces en vormt de sleutel tot een duurzame verandering. Voorwaarde is je eigen weldoordachte keuze om te willen veranderen en dan de samenwerking met een team van gespecialiseerde begeleiders op het gebied van gezondheid, bewegen, leefstijl, voeding en gedrag, die samen een optimaal resultaat willen bereiken. Dat hoeft niet altijd een team professionals te zijn! Maak heldere afspraken, desnoods een 'contract' met je partner, je burens, je kinderen of collega's, stel je doel en ga ervoor! Dit geeft het '1+1=3' effect. Haal het beste uit jezelf, haal het beste uit de zorg. Dit onderschrijft opnieuw het belang van 'team' begeleiding van chronische zieken. Alleen zorg op maat, individueel bepaald en geen standaard pakket, kunnen tot een unieke individuele verbetering leiden.

Behouden wat je kunt is zilver, verbetering is goud!

*Erica Terpstra,*  
voorzitter NOC\*NSF, [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)