



Sport en bewegen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

In deze factsheet vind je informatie over mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), hun sportdeelname, hoe je hen voor sport en bewegen kunt activeren en hoe je hen kunt bereiken.

Wat is niet-aangeboren hersenletsel?

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is een verzamelnaam voor schade aan de hersenen die na de geboorte is ontstaan.

Er zijn twee vormen van NAH:

- ➔ **Traumatisch hersenletsel:** letsel door een oorzaak van buitenaf, zoals een val of een ongeluk
- ➔ **Niet-traumatisch hersenletsel:** letsel door een proces in het lichaam, zoals een beroerte, hersentumor of hersen(vlies)-ontsteking

De gevolgen van NAH kunnen sterk verschillen. Sommige gevolgen zijn zichtbaar, zoals verlamming van ledematen wat leidt tot een motorische beperking. Andere gevolgen zijn minder zichtbaar, zoals veranderingen in gedrag, emoties of persoonlijkheid.



Veelvoorkomende gevolgen van NAH

Mensen met NAH kunnen te maken krijgen met verschillende klachten, zoals:

- ➔ Lichamelijke klachten
- ➔ Overprikkeling
- ➔ Moeite met plannen en organiseren
- ➔ Ontremming
- ➔ Moeite met zien en waarnemen
- ➔ Vermoeidheid

Deze klachten hebben vaak invloed op meerdere levensgebieden, zoals privé, werk, vrije tijd en toekomstperspectief.

De klachten verschillen sterk per persoon. Iemand kan één klacht ervaren, maar ook meerdere tegelijk.

Mensen die in het verleden een beroerte, traumatisch hersenletsel of een aneurysma in de hersenen hebben gehad (acuut NAH), kunnen op latere leeftijd opnieuw klachten krijgen. Het kan dan lijken alsof eerder herstelde klachten terugkomen of verergeren. Dit heet het post-NAH-effect.



Voordelen van sporten en bewegen

Cijfers over de sportdeelname van mensen met NAH zijn beperkt beschikbaar. Wel is duidelijk dat sporten en bewegen voor deze doelgroep belangrijk is.

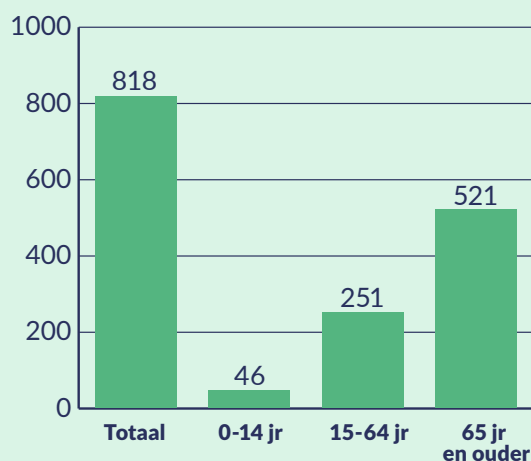
Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid en kan het herstel ondersteunen. Daarnaast draagt het bij aan sociale contacten en welzijn.

Aandacht voor een prikkelarme omgeving en passende begeleiding is belangrijk. Door gevoeligheid voor prikkels, zoals licht en geluid, kan sporten in een drukke (reguliere) sportomgeving lastig zijn.

Programma's zoals [Meet me at the Gym](#) ondersteunen sportscholen bij het begeleiden van mensen met NAH. Via [deze link](#) vind je aangesloten beweeglocaties.

Aantal mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Aantal mensen (jaarprevalentie*) met niet-aangeboren hersenletsel** van Nederlandse bevolking (aantallen x1000).



Bron: Nivel Zorgregistraties eerste lijn, 2023.

*De jaarprevalentie betreft het aantal personen dat gedurende het jaar 2023 met een nieuwe of bestaande ziekte bekend was bij de huisarts.

**NAH als gevolg van: Hersenschudding, TIA, CVA, beroerte, hersenontsteking, coma, geheugen-/concentratie-/oriëntatiestoornissen, overige NAH met bekende acute oorzaak



Sport en bewegen hebben positieve effecten op het herstel voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel.

Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

Motieven

- + Bevorderen van het herstel
- + Positieve effecten op de fysieke en mentale gezondheid
- + Preventie van andere (gezondheids)aandoeningen
- + Sociale steun vanuit de persoonlijke en professionele omgeving

Belemmeringen

- Mentale drempel om na het hersenletsel weer te starten
- De oude sport niet meer kunnen beoefenen
- Angst om aan te sluiten bij een nieuwe groep
- Geen concreet doel na het behalen van revalidatiedoelen
- Problemen met vervoer en toegankelijkheid van sportaccommodaties
- Onvoldoende kennis over de voordelen van sporten en bewegen met NAH
- Vermoeidheid

Hoe stimuleer je sport en bewegen?

De invloed van NAH op sport en bewegen verschilt per persoon. Het is daarom belangrijk om aan te sluiten bij de wensen en mogelijkheden van de sporter. Ga in gesprek om behoeften te verkennen. Een standaardaanpak bestaat niet.

Bewegen kan het herstel ondersteunen en de kans op terugval verkleinen. Tegelijk is het belangrijk dat sporters goed op hun eigen grenzen letten. Zeker wanneer het letsel recent is opgelopen, kent de sporter die grenzen vaak nog niet goed.

Deskundige en persoonlijke begeleiding helpt om de eerste stap naar (nieuw) sport- of beweegaanbod te zetten. Zorg daarnaast voor:

- ➔ Een prikkelarme omgeving (bijvoorbeeld weinig geluid en niet te druk)
- ➔ Aandacht voor wat iemand (nog) wél kan
- ➔ Steun en begeleiding vanuit het eigen netwerk

Bronnen van deze factsheet.

Hoe bereik je hen?

Mensen met NAH kun je het best bereiken via de locaties en voorzieningen waar zij gebruik van maken. Door de diversiteit aan klachten is ook de groep zelf divers. Sommigen zijn aangesloten bij een patiëntenvereniging of belangenorganisatie, terwijl anderen gebruikmaken van een woonvoorziening of revalidatiecentrum.

Daarnaast kun je de doelgroep ook indirect bereiken via:

- ➔ Buurtsportcoaches die zich voor deze doelgroep inzetten
- ➔ Huisartsen, fysiotherapeuten en sociale wijkteams. Zij hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld.

Er is een uitgebreide lijst opgesteld met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep.



Meer factsheets en producten

Lees ook de factsheets over mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking, een visuele beperking, een auditieve beperking, een langdurige aandoening, met autismespectrumstoornis en/of ADHD, of kinderen met een beperking. Op kennisoversportondersteuning.nl vind je informatie over regelingen voor financiën, hulpmiddelen en vervoer.

Benieuwd naar alle producten van Kenniscentrum Sport & Bewegen met betrekking tot mensen met een beperking? Kijk [hier](#).

Dit is een uitgave van het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Contactpersonen: [Denise Smit](#) (Mulier Instituut) en [Biko Blommestein](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen)