

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

In deze factsheet leest u meer informatie over deze doelgroep, hun sportdeelname, hoe u hen voor sport en bewegen kan activeren en hoe u deze doelgroep kan bereiken.



## Wat is niet-aangeboren hersenletsel?

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is een verzamelnaam voor een afwijking of beschadiging van de hersenen die pas na de geboorte is ontstaan. NAH is te verdelen in:

- Traumatisch hersenletsel. Het letsel wordt buiten het lichaam veroorzaakt, zoals vallen van de trap of een ongeluk;
- Niet-traumatisch hersenletsel. De oorzaak is een proces in het lichaam zoals een hersentumor, beroerte, infectie of epilepsie.

## De gevolgen van het letsel lopen erg uiteen:

- Zichtbaar, bijvoorbeeld een verlamming van ledematen (wat leidt tot een motorische beperking);
- Niet zichtbaar, zoals een verandering in iemands persoonlijkheid.

## Problemen kunnen ontstaan op het gebied van:

- Motorisch functioneren;
- Zintuigelijk functioneren;
- Cognitief functioneren;
- Psycho-sociaal functioneren, zoals geheugenproblemen, angst, karakterveranderingen, vermoeidheid en prikkelbaarheid.

Vanwege de diversiteit aan klachten kan het voorkomen dat iemand van één klacht last heeft of van meerdere klachten tegelijkertijd.

Hoeveel mensen een vorm van hersenletsel oplopen of een hersenziekte krijgen/hebben, wordt niet geregistreerd. Geschat wordt dat 4 procent van de Nederlandse bevolking een niet-aangeboren hersenletsel heeft. Mogelijk zijn de cijfers in deze factsheet lager dan de werkelijke cijfers.

## Sportdeelname

Cijfers over het aandeel sporters van mensen met NAH zijn niet voorhanden. Sporten is voor mensen met NAH wel belangrijk omdat:

- Het positieve effecten heeft op de gezondheid en helpt om het herstel te bevorderen;
- Naast de fysieke en/of praktische voordelen, sport ook een positieve invloed heeft op de sociale contacten van mensen. Door te sporten raken mensen meer betrokken bij de samenleving en neemt het welzijn toe.

Vanwege de hoeveelheid aan prikkels (licht, geluid) is regulier sportaanbod voor mensen met NAH niet altijd geschikt. [Meet me @ the Gym](#) biedt een overzicht van sportcentra die voor mensen met NAH toegankelijk zijn.

## Aantal mensen met een niet-aangeboren hersenletsel

- Naar schatting krijgen **160.000** mensen jaarlijks te maken met een vorm van niet-aangeboren hersenletsel.
- Naar schatting hebben **650.000** mensen in Nederland niet-aangeboren hersenletsel.\*

*\*Er wordt niet geregistreerd hoeveel mensen een vorm van hersenletsel oplopen of een hersenziekte krijgen of hebben. Mogelijk zijn de gegeven cijfers daardoor lager dan de werkelijke cijfers. Bron: Hersenstichting.nl.*

## Hoe stimuleer je sport en bewegen?

De mate waarop niet-aangeboren hersenletsel het sporten en bewegen kan beïnvloeden, verschilt van persoon tot persoon, afhankelijk van de soort en ernst van de aandoening. Het is belangrijk om met het sportaanbod bij de wensen aan te sluiten. Het is goed om vooraf de behoeften te peilen en hierover met de doelgroep in gesprek te gaan. Een standaardformule voor deze groep bestaat niet.

Mensen met NAH vinden het lastig om (weer) een eerste stap naar sporten te zetten. Dit heeft verschillende oorzaken:

- Praktisch, bijvoorbeeld geen sport kunnen doen die iemand altijd heeft beoefend;
- Mentaal, bijvoorbeeld wanneer iemand het niet aandurft om bij een nieuwe groep aan te sluiten.



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



## Motieven voor sport en bewegen

- Het kan het herstel bevorderen
- Positieve gezondheidseffecten
- Werkt ter preventie van andere (gezondheids) aandoeningen

## Belemmeringen voor sport en bewegen

- Mentale drempel om na het hersenletsel weer te sporten
- Niet meer oude sport kunnen beoefenen
- Angst voor aansluiten bij nieuwe groep

### Deskundige begeleiding

Deskundige persoonlijke begeleiding maakt het voor mensen gemakkelijker om de eerste stap naar (nieuw) sport- of beweegaanbod te zetten.

Mensen met een hersenaandoening kunnen baat hebben bij beweging omdat dit het herstel kan bevorderen. Daarnaast kan beweging de kans op terugval verkleinen. Zij moeten wel extra op hun grenzen letten, omdat bepaalde bewegingen zwaarder voor hen kunnen zijn dan voor anderen. Met name wanneer het letsel relatief recent is opgelopen, kent de sporter zijn of haar eigen grenzen wellicht nog niet goed.

### Zorg verder voor:

- Een prikkelarme omgeving, waar geen radio aanstaat, geluid gedempt is en het niet te druk is;
- Een focus op wat mensen nog wél kunnen in sporten en bewegen;
- Een sterk netwerk dat voor begeleiding en steun zorgt als het even wat minder goed gaat.

### Hoe bereik je hen?

Mensen met een niet-aangeboren hersenletsel kunnen het best worden bereikt door bij locaties en voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken. Gezien de diversiteit van klachten bij NAH, is de diversiteit in het soort voorzieningen en locaties ook groot. Sommigen zullen lid zijn van een patiëntvereniging of belangenorganisatie, terwijl anderen dusdanige klachten hebben dat ze in een woonvoorziening wonen of in een revalidatiecentrum zitten.

Naast directe verenigingen of stichtingen, kunnen mensen met NAH ook indirect worden bereikt, bijvoorbeeld via:

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

Er is een [uitgebreide lijst](#) opgesteld met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep.

### Meer weten?

Wilt u meer weten over de sportdeelname en motieven van andere mensen met een beperking of aandoening? Lees ook de factsheets over mensen met een [lichamelijke beperking](#), een [chronische aandoening](#), een [verstandelijke beperking](#), met [gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis](#), of [kinderen met een beperking](#). De verantwoording van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

Deze factsheet is een uitgave van Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport).