

## Aqua Vitaal: zwemmen voor mensen met een chronische aandoening

# “IK HOUD MIJN LICHAAM ZO SOEPLE EN STERK MOGELIJK”

Zwemmen deed Johan Wijers (68) altijd graag. Hij trok wekelijks zijn baantjes in zwembad Rhienderoord in Brummen. “Maar dat ging niet meer. Ik heb de ziekte van Parkinson en kreeg steeds minder drijfvermogen en meer ademnood”, vertelt hij.  TESSA DE WEKKER

Jacco Peelen is hoofd zwemzaken van Rhienderoord Zwem & Sport Plezier en hoorde van het verhaal van Johan Wijers. Hij nam in januari contact met hem op en vertelde wat Aqua Vitaal inhoudt. “Aqua Vitaal is een speciale zwemactiviteit voor mensen met een chronische ziekte of een andere beperking die niet in een andere doelgroep passen”, vertelt hij. “We richten ons niet specifiek op één ziekte of doelgroep. Iedereen is welkom. We hebben mensen die na een hartinfarct zijn uitgerevalideerd, maar ook zwemmers met COPD of een nieuwe heup. En mensen die nog geopereerd moeten worden, maar zo fit mogelijk willen zijn voor de operatie, zodat ze beter kunnen herstellen.”

**“WE MAKEN OEFENINGEN ZWAARDER OF LICHTER EN KIJKEN WAT IEMAND AANKAN”**

Vier jaar geleden begon Rhienderoord met Aqua Vitaal. Elke donderdagmiddag zijn er drie lessen Aqua Vitaal van een halfuur. De instructeurs zijn speciaal opgeleid. “We hebben bewegingsagogen en mensen die in de zwemwereld zijn opgeleid voor medisch zwemmen en lesgeven aan chronisch zieken”, vertelt Peelen. Hij is naast hoofd zwemzaken ook zelf instructeur en buurtsportcoach. “Als een collega ziek is, dan val ik graag bij deze groepen. Het is dankbaar werk. De mensen zijn hartstikke enthousiast.”

### *Mond-tot-mondreclame*

De lesinhoud verschilt per week. De ene keer staat er aquarobics op het programma, de andere week zetten de instructeurs een circuit uit met verschillende oefeningen. En wie baantjes in het ondiepe wil zwemmen is ook welkom. “Iedereen kan sporten op zijn eigen niveau. We maken oefeningen zwaarder of lichter en kijken wat iemand aankan. Er is veel begrip onderling en veel steun voor elkaar. Iedereen heeft iets en dat vindt niemand raar. Na afloop drinken de deelnemers koffie samen. Ook het sociale aspect is heel belangrijk.”





Jacco Peelen

Wijers heeft het plezier in het zwembad inmiddels weer teruggevonden. In het begin was het wekelijkse tripje naar Rhienderoord confronterend voor hem. Hij werd eraan herinnerd dat zijn ziekte weer iets van hem had afgenomen. “Maar tegelijkertijd vind ik Aqua Vitaal hartstikke leuk. Ik ben blij dat ik begonnen ben. Zo kan ik toch nog zwemmen. Soms zwem ik baantjes in het bad met beweegbare bodem. Dan kan ik toch echt zwemmen, maar als ik dreig te zinken, dan kan ik mijn benen op de grond zetten.”

Wijers merkt dat het bewegen hem goed doet. Naast Aqua Vitaal doet hij elke morgen zelf een halfuur oefeningen. Bovendien sport hij een keer in de week onder begeleiding van een fysiotherapeut. “Ik doe evenwichts- en lenigheidsoefeningen. Zo houd ik mijn lichaam zo soepel en sterk mogelijk.” Voorlopig gaat het behoorlijk goed met Wijers. Momenteel is hij zelfs zijn huis aan het verbouwen. “Dat is zwaar, maar ook heel erg leuk. Ik blijf zo actief mogelijk.”

Inmiddels heeft de Brummenaar zijn buurman ook enthousiast gemaakt voor Aqua Vitaal. Van dit soort mond-tot-mondreclame moet Aqua Vitaal het deels hebben. Peelen: “We doen zelf aan pr, hebben flyers en staan regelmatig in de krantjes. Maar de lessen zijn niet vol. Terwijl ik weet dat er bij deze doelgroep behoefte is om te sporten op het eigen niveau.”

### **Oneerlijke concurrentie**

Toch is het lastig om mensen naar het zwembad te trekken, zegt Peelen. “Het is ook wel een gedoe voor sommige mensen. Je moet je omkleden, wat best veel energie kan kosten. Maar het zwembad biedt veel voordelen. In het water kun je zonder al te grote belasting trainen.”

Als buurtsportcoach zoekt Peelen regelmatig contact met zorgverleners, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en thuiszorgorganisaties. Ook de revalidatiecentra in de buurt weten van het bestaan van Aqua Vitaal. Toch gaat het doorverwijzen nog niet soepel. “Het is lastig om binnen te komen in de medische wereld. Een huisarts

zegt tegen een patiënt dat hij meer moet bewegen. Maar hoe die dat doet, zal hem een zorg zijn. We proberen met goede voorbeelden te laten zien hoe goed Aqua Vitaal onze zwemmers doet, maar het landt nog niet overal. Dat is zonde.”

Deels komt dat ook door de in zijn ogen oneerlijke concurrentie. “Er zijn fysiotherapeuten die medische fitness aanbieden”, zegt

## **“IK BEN BLIJ DAT IK BEGONNEN BEN. ZO KAN IK TOCH NOG ZWEMMEN”**

Peelen. “Dat wordt vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Onze zwemmers moeten hun kaartje van 6,60 euro zelf betalen. Sommige mensen kunnen dat niet. Eigenlijk zouden zorgverzekeraars moeten kijken of lessen zoals Aqua Vitaal voor een gedeeltelijke vergoeding in aanmerking komen. Want mensen hebben er baat bij en uiteindelijk kost een les bij ons minder dan bij de fysiotherapeut.” Hoewel de lessen niet vol zitten, en voor het zwembad niet rendabel zijn, blijft Rhienderoord Aqua Vitaal aanbieden. “We willen voor iedereen een passende zwemactiviteit aanbieden. Juist voor deze doelgroep. Bewegen is zo belangrijk voor hen. Zo’n les is gewoon je plicht als sportorganisatie. En ontzettend leuk om te geven.” ■



**Interventie:** BigMove GGZ

**Eigenaar:** BigMove Institute

BigMove is een programma voor mensen die last hebben van psychische klachten. BigMove kan helpen als iemand last heeft van een depressie, burnout of angsten. In het programma staat welzijn centraal, zowel op geestelijk als lichamelijk vlak. Zelf en samen aan de slag gedurende 6 maanden.

**Interventie:** BeweegKuur

**Eigenaar:** Kenniscentrum Sport

De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie voor volwassenen met een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico die wordt uitgevoerd in de eerstelijnszorg. Het beweegprogramma bestaat uit drie componenten, die met name verschillen in intensiteit en duur van de begeleiding. De beweegprogramma's worden uitgevoerd door de fysiotherapeut.

Deze en andere interventies vind je terug op [sportenbeweeginterventies.nl](http://sportenbeweeginterventies.nl)

