

Café Brein 8 mei 2023

Thema: Bewegen en ontspannen met NAH

Gast spreker: Anja Bierens. Fysiotherapeut specialisatie NAH en Parkinson bij Zorgboog in Balans.



Waarom is bewegen en belangrijk wanneer je NAH hebt?

Blijven bewegen is belangrijk om in beweging te kunnen blijven. En dit leidt ook tot herstel na het doormaken van hersenaandoening, wat kan leiden tot hersenletsel. Maar ook ontspanning is belangrijk, Ontspannen is goed voor overprikkeld brein. Dan geeft je het brein rust, maakt weer ruimte.

Als er teveel stress is, dan gaat het immuunsysteem minder goed functioneren, Ook kan het geheugen en oriëntatie verminderen. Pijnklachten kunnen toenemen. Maar stress is ook nodig, om je te kunnen focussen op een bepaalde taak en om te overleven.

Belangrijk is zolang er maar sprake is van herstel. Hiervoor is het nodig dat er een balans is tussen inspanssen en ontspannen.

Wat zijn de effecten van Stress, hoe kun je de signalen herkennen.

Veel zaken kunnen stress opleveren, gewone zaken, zoals het huishouden runnen, op tijd voor alles zorgen, bezoek ontvangen. Maar ook “zwaardere” zaken zoals geld te kort, slechte woning, ergens op tijd moeten zijn. Dus het kan heel divers zijn.

Als de stress te lang duurt, als het altijd aan staat dan blijft de hypocampus stofjes aanmaken die horen bij stress en dat gaat voor problemen zorgen. Zoals de prefrontale cortex, deze heb je nodig bij planning, overzicht houden. Dit wordt allemaal moeilijker als de stress te hoog blijft.

Het is handig om te herkennen bij jezelf wat stress oplevert.

Dit kan leiden tot toenemen van emotioneler reageren, ontploffen bij iets heel kleins. Maar wat stress oplevert is voor iedereen persoonlijk. Wat voor de een stress oplevert, doet met de ander niets.

En belangrijk is hoe ga je er mee om?

Wat is rust en wat is ontspanning? Wat geeft je energie?

Ga bij jezelf na waar de stress vandaan komt, wat kost bij mij energie, waar krijg ik energie van? Hier bewust mee bezig zijn.

Rust/ontspanning hoeft lang niet altijd te betekenen dat je op de bank gaat liggen.

Belangrijk is wat voor jou energie oplevert, waarmee laad je je batterij weer op?

Dit kunnen heel veel verschillende zaken zijn: muziek luisteren, bewegen in de natuur, huisdier knuffelen, relaxen, sauna, huishouden doen, aanraken enz.

Dus belangrijk om tijd te plannen om te rusten, want in de hectiek van de dag schiet dit er anders bij in.

Dit mag halverwege de dag, of op een ander voor jou geschikt moment. Dit hoeft niet perse een slaapmoment te zijn.

Regelmatig ritme, een balans door de dag heen.

Niet iedereen kan in het hoofd bedenken hoe je moet ontspannen. Ook niet als een ander het zegt. Soms moet je het voelen, dit kan dan de ander doen zoals een fysiotherapeut.

Wat is er in de omgeving voor mogelijkheden om te ontspannen? Fitnessen voor mensen met NAH, chai chi en yoga. Dansles voor mensen met Parkinson.

Eventueel fysiotherapeuten met aandachtsgebied mindfulness.

Bovenstaande informatie is ook terug te vinden op de site van de hersenstichting.

Tweede gedeelte van de avond:

Anne heeft na de pauze een kortdurende “workshop” gegeven met beweegoefeningen (Ontspanning en bewustwording) welke bijvoorbeeld stress verlagend kunnen zijn voor mensen met NAH en daarnaast energie kunnen opleveren waardoor de accu weer opgeladen wordt.

Als afsluiting was er nog een vragenrondje.