



Annemarie van der Sar praat in het zwembad met iemand die ze nog kent van haar eigen revalidatie. „Na intensieve revalidatie kan ik bijna alles weer, al moet ik mezelf meer in acht nemen dan vroeger. Ik tennis weer en kan weer skiën.” foto PR

‘Het echte werk begint na de revalidatie’

Als je thuiskomt na revalidatie, begint het echte werk pas, ontdekken veel hersenletselpatiënten. Ook Annemarie van der Sar, ondervond dit na haar hersenbloeding in 2009. Samen met haar man richtte ze de Edwin van der Sar Foundation op, om lotgenoten te steunen.

Edwin van der Sar Foundation: ‘Never ever give up’

Edwin en Annemarie van der Sar lanceerden in mei 2012 hun Edwin van der Sar Foundation. De stichting zet zich in voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH), zoals beroerte, hersentumor of hersenschade door een ongeluk. Ze richt zich vooral op het stimuleren van sport- en beweegprojecten en zinvolle dagbesteding voor patiënten. „Sport ligt ons immers aan het hart, dus we hebben het dicht bij onszelf gehouden”, legt Annemarie van der Sar uit.

De Foundation doneerde sportpakketten aan revalidatiecentra en initieerde projecten aangepast sporten. Ook organiseert ze regelmatig (sponsor)projecten om geld in te zamelen, zoals golf- en tennistoernooien, een hardloopevenement en zelfs een wijnproeverij. Het geld wordt gebruikt voor onderzoek en voor nieuwe projecten, zoals het ontwikkelen van de oefenapp voor hersenletselpatiënten. Edwin en Annemarie ook regelmatig te gast om speciale oefenruimtes in ziekenhuizen of revalidatiecentra te openen. Annemarie van der Sar is bestuursvoorzitter van de foundation die beschikt over twee fulltime medewerkers en een medisch kernteam voor medisch advies. Er bestaat een partnership met De Hersenstichting. Grote sponsors zijn onder meer de Vriendenloterij, Vegro Thuiszorgwinkels en Telesport.

www.edwinvandersarfoundation.nl



le uren per week is hier een begeleid zwemproject voor NAH* (niet aangeboren hersenletsel)-patiënten. Van de tien deelnemers kan de één goed zwemmen en zelf de trap afdalen, terwijl de ander met rolstoel in en uit het bad met verstelbare bodem getakeld moet worden.

Waarom is dit apart sporten zo belangrijk voor NAH-patiënten? Marcel van der Borden, begeleidend bewegingsagoog bij het Rijnlands Revalidatie Centrum: „Hier kun je zwemmen met lotgenoten van 20 tot 70 jaar. Wij zorgen met twee begeleiders dat het veilig is en dat altijd medische hulp in de buurt is. Verder is het hier relatief rustig, zonder bijvoorbeeld kinderen die gillend van de hoge duikplank springen. Dat is belangrijk voor mensen met NAH, die vaak snel overprikkeld zijn. Het is de bedoeling dat de meeste deelnemers uiteindelijk doorstromen naar gewone zwembaden met speciale uren voor mensen met een beperking, die steeds meer zwembaden aanbieden.”

Van der Sar is aan de rand van het zwembad in gesprek geraakt met iemand die ze nog kent van haar eigen revalidatie. „Ik herinner me nog precies hoe lekker zwemmen was en hoe belangrijk het is te blijven bewegen als je uitbehandeld bent. Het is zó goed voor je gezondheid en je zelfvertrouwen dat je geprikkeld wordt om een volgende stap te zetten.”

Inmiddels lopen er zeven aangepast zwemmen-projecten zoals in Leiden. Ook het volgende grote project Meet Me @ The Gym is net uit de startblokken. Annemarie: „Net als zwembaden zijn er ook drukke of lawaaïge sportscholen. Daarom kunnen sportscholen nu een certificaat halen dat laat zien dat ze aangepaste, begeleidde sportmogelijkheden hebben voor mensen met hersenletsel. Er doen nu al veertig

sportscholen uit het hele land aan mee. Gelukkig komen er steeds meer mogelijkheden om aangepast te sporten en bewegen, ook voor andere sporten.”

Alle projecten en activiteiten van de Edwin van der Sar Foundation hebben te maken met sporten, bewegen en zinvolle dagbesteding, speciaal vanaf het moment dat NAH-patiënten thuishkomen. „We onderzoeken hoe we kunnen helpen met projecten, voorlichting en door organisaties en zorgcentra met elkaar te verbinden”, aldus Van der Sar. „Helaas wordt in de zorg flink bezuinigd, dus is het best lastig om iets voor elkaar te krijgen. Dat kost tijd. Daarom hebben we bij onze start in 2012 meteen iets tastbaars willen doen door sportpakketten uit te delen in revalidatiecentra. Vrolijke, praktische pakketten met ballen en ander trainingsmateriaal, want we wisten dat daar vaak behoefte aan is.”

Maar er staat nog veel meer op Annemarie’s verlanglijstje. „We ontdekken al doen de steeds meer dat er nog veel te doen is, dus voorlopig blijven we groeien. En doorzetten. Voor dit jaar staan bijvoorbeeld het duofietsenproject en koffers voor ergotherapeuten op de rol. We gaan koffers met oefenmaterialen uitdelen aan ergotherapeuten in revalidatiecentra. En voor de duofietsen, waarop twee personen naast elkaar kunnen zitten, brengen we fietsenmakers en zorginstellingen bij elkaar via thuiszorgorganisatie Vegro. Duofietsen zijn erg duur, maar nu komt er komt een speciale limited edition, die zorginstellingen of zorgboerderijen bij ons kunnen aanvragen,” aldus Van der Sar.

Ze is blij dat ze er relatief goed afgekomen is. „Na intensieve revalidatie kan ik bijna alles weer, al moet ik mezelf meer in acht nemen dan vroeger. Ik tennis weer en kan weer skiën. Beter dan Ed zelfs. Die kan niet skiën, want dat mocht niet als profoetballer. Hij leert het wel snel en weet als doelman hoe je moet vallen. Maar voorlopig heb ik nog een voorsprong!”

*NAH niet aangeboren hersenletsel
Bij niet aangeboren hersenletsel gaat het om hersenletsel dat ontstaat door een ongeluk van buitenaf (verkeersongelukken, geweld, vallen) of door ziekte (hersenbloeding of -infarct, MS, Parkinson, Alzheimer, hersentumoren, drank- of drugsgebruik).

reageren?
gezondheid@depersdienst.nl

door Froukje Wattel

Blij dat je naar huis mag. Wie is dat niet, na weken ziekenhuis en revalidatie? „Maar dan begint het pas!” weet Annemarie van der Sar (40). „Tijdens je revalidatie en je eerste dagen thuis krijg je intensieve begeleiding, volgens een strak tijdschema. Maar daarna moet je het opeens allemaal zelf doen. Dan merk je pas hoe weinig je nog kunt en hoeveel moeite alles kost. Boodschappen doen, koken, sociale contacten, maar vooral ook blijven bewegen en trainen. Waar kun je dan trainen? En wat als je aan de limiet van je zorgverzekering zit? Op zo’n moment heb je hulp nodig, merken mijn man en ik. Nou kent Edwin (voormalig Oranje-doelman Edwin van

der Sar, red.) veel fysiotherapeuten en sportartsen, maar dat heeft niet iedereen. Daarom willen wij met de Edwin van der Sar Foundation goede sportmogelijkheden na de revalidatie ook voor anderen bereikbaar maken. Alles draait om een zo goed mogelijk herstel.”

Annemarie van der Sar ziet er anno 2014 uit als een jonge vrouw met een blakende gezondheid, maar ze weet dat dat opeens kan veranderen. „Ik was altijd gezond tot ik eind 2009 opeens een hersenbloeding kreeg. Dan verandert je leven en dat van je gezin ingrijpend. Het liep bij mij relatief goed af. Anderen moeten een zwaardere weg afleggen.”

Wat ze daarmee bedoelt, zien we in het zwembad van het Rijnlands Revalidatie Centrum in Leiden, waar we een zwemproject van 'haar' Foundation bezoeken. Enke-