

# Uit de praktijk

Welke impact heeft bewegen op je leven als je ziek bent? Of niet lekker in je vel zit? En hoe ervaren patiënten laagdrempelige beweegprogramma's zoals Beweeg Bewust?



## Marcel Overhof (52), Maastricht

“Een officiële COVID-diagnose heb ik nooit gehad, omdat ik ziek werd toen nog niet getest werd. Twee weken heb ik milde klachten gehad, waarvoor ik niet naar het ziekenhuis hoefde. COVID begon voor mij echter pas toen ik hersteld was. Ondanks het feit dat ik niet tot een risicogroep hoor, werd ik vermoeid, kreeg ik concentratieproblemen en ervoer ik een grote terugval van mijn basisconditie. Ik was lamgeslagen. De huisarts verwees mij naar de poliklinische revalidatie van Adelante in het Maastricht UMC+. Daar heb ik hard onder begeleiding van fysiotherapeuten gewerkt om mijn conditie weer op peil te krijgen, zodat ik ook weer aan het werk kon. In dat traject was ook aandacht voor mijn mentale gezondheid, want zes maanden thuis zitten omdat je twee weken COVID hebt gehad, heeft impact. Nog altijd hakt de vermoeidheid er soms in. Ik zorg er echter voor dat ik in beweging blijf. Het maakt je sterker, veerkrachtiger, vitaler. Dat zie je ook terug in de lotgenotengroep op Facebook. Meer dan 20.000 ex-patiënten delen daar hun ervaringen en tips waarmee zij aan hun vitaliteit werken. Erg waardevol vind ik dat.”

## Loes Ummels (62), Maastricht

“Ik heb al lange tijd pijn als gevolg van artrose en fibromyalgie. Voor corona nam ik deel aan een beweegprogramma dat voor mij werkte. Ik ging naar de sportschool en zwom. Toen kwam dus corona. In die periode probeerde ik actief te blijven door trappen te lopen en te wandelen. De pijn kwam terug en het advies was rust houden. Mijn drukke leventje veranderde. In mei dit jaar kwam ik via de huisarts op de Stadspoli terecht waar ik gezien ben door een orthopeed. Hij verwees mij naar Maastricht Sport. Ik kon meteen terecht en sport sindsdien twee keer per week, een mix van kracht- en conditietraining. De groepen zijn klein. Dat is fijn. Mijn coaches letten goed op mij. Ik heb de neiging om mijn grenzen niet goed te bewaken; zij grijpen in als ik te ver ga. Hierdoor voel ik mij gezien. De pijn is nog niet weg; daarvoor is het te vroeg. Maar de drempel om weer te werken aan een actief leven hebben mijn begeleiders in korte tijd weggehaald. Het zijn kanjers.”

