

# Omgaan met CP, hoe doe je dat als je ouder wordt?

Het was voor Desiree Bijsterbosch een feest van herkenning om ervaringen te delen over cerebrale parese (CP) en Piet Bol heeft meer energie. Allebei volgden ze de behandeling 'Omgaan met langetermijngevolgen van cerebrale parese' bij het revalidatiecentrum Rijndam in Rotterdam.

Door: Corine van Rijswijk



**Nieuw:**  
boekje 'Ouder worden met cerebrale parese'

Leven met cerebrale parese (CP): naarmate je ouder wordt, vraagt dit meer van je lichaam en geest. Fysieke klachten nemen vaak toe, overbelasting ligt op de loer, hoe vind je de juiste balans tussen inspanning en ontspanning? En: wat zijn de ervaringen van andere volwassenen met CP? In dit boekje vind je een schat aan informatie en tips over ouder worden met cerebrale parese. Geïllustreerd met ervaringen van volwassenen met CP. Deze uitgave kwam tot stand met subsidie van HandicapNL. Je kunt een exemplaar tegen verzendkosten bestellen via de webshop op CPNederland.nl

Deze uitgave kwam tot stand met financiering door HandicapNL en de Phelps Stichting.



**Piet Bol**  
Leeftijd: 68 jaar  
Werk: Met pensioen  
Deelname in 2017

'Ik heb met veel plezier de behandeling gevolgd en ik heb er de vruchten van kunnen plukken. Ik heb geleerd om goed met mijn energie om te gaan. Voor mijn dagelijkse huishoudelijke taken heb ik geleerd om te kijken hoeveel energie ik nodig heb en dat ik op tijd rust moet nemen. Je zou het kunnen vergelijken met een auto die van Utrecht naar Groningen moet rijden en dat je weet hoeveel benzine dit kost. Zware taken zoals stofzuigen verdeel ik over meerdere dagen en vervolgens neem ik ook tussen de werkzaamheden nu voldoende pauzes. Dit noemen ze ook wel de Salamimethode. Daarvoor was ik me er niet zo van bewust. Mijn belangrijkste actiepunt was om goed om te gaan met mijn energie.'

Het was heel fijn om in de groep dingen met elkaar te delen en te horen hoe anderen ermee bezig waren. Een meerwaarde van de behandeling was voor mij dat er verschillende professionals bij de bijeenkomsten betrokken zijn. Ik heb bijvoorbeeld een keer apart met de psycholoog gesproken. Verder vond ik de bijeenkomst over bewegen ook heel waardevol. Het voornaamste dat ik hier geleerd heb is dat rusten niet altijd betekent dat je op een stoel moet gaan zitten of op bed gaat liggen. Het gaat erom dat je je gedachten ergens anders op kunt focussen. De ene keer kijk je een filmpje maar het helpt ook om te fietsen of te wandelen. Voor de behandeling lag ik veel op bed om te rusten en daarna nooit meer. In mijn persoonlijk actieplan stond dat ik 's ochtends iets minder rek- en strek oefeningen hoefde te doen en ik had me voorgenomen om meer te bewegen door te fietsen en te wandelen. Dat is aardig gelukt. Ik denk dat ik meer energie heb als voor de behandeling.'

## Nieuwe groep van start in januari 2020

Veel mensen met CP hebben op volwassen leeftijd klachten van pijn en vermoeidheid en merken een achteruitgang in het functioneren, zoals toenemende beperkingen bij het lopen of werken. Soms komen daar stemmingsklachten, een negatief zelfbeeld, onzekerheid of eenzaamheid zijn bij. Rijndam Revalidatie heeft een groepsbehandeling ontwikkeld voor deze langetermijnklachten. Deze behandeling richt zich op het leren omgaan met CP en (toenemende) klachten. Ook leer je omgaan met de gevolgen van de klachten in het dagelijks leven. Bij de behandeling zijn verschillende professionals betrokken: psycholoog (elke bijeenkomst), ergotherapeut, maatschappelijk werk, fysiotherapeut en ook de revalidatiearts.

### Deze thema's komen aan bod in tien bijeenkomsten:

- Cerebrale parese en langetermijngevolgen
- Omgaan met problemen
- Energiemanagement
- Lichaamsbeweging en leefstijl
- Ontspanning en inspanning
- Lichaamsbeleving en zelfbeeld
- Communicatie
- Blik op de toekomst
- Vragen en vervolg blik op de toekomst
- Aan de slag: je stelt een persoonlijk actieplan op.

De bijeenkomsten vinden plaats op de locatie Westersingel in Rotterdam. Als je al onder behandeling bent bij Rijndam, dan kan je revalidatiearts je doorverwijzen. Als je nog niet onder behandeling bent, dan heb je een verwijfsbrief van je huisarts of specialist nodig.



Kijk voor meer informatie en aanmelden op: <https://www.rijndam.nl/revalidatie/volwassenenrevalidatie/cerebrale-parese>.

Voor meer info kun je ook mailen naar: [info@rijndam.nl](mailto:info@rijndam.nl)



## Desiree Bijsterbosch

Leeftijd: 34 jaar  
Werk: 12 uur per week als medewerker backoffice bij een GGZ-instelling  
Deelname in januari 2019

'Het was voor het eerst sinds lange tijd dat ik bewust voor mijzelf koos: ik ben altijd voor anderen bezig en deelname aan deze groepsbehandeling was echt een keuze voor mijzelf. Mijn man stond achter mij en heeft 10 vrije dagen genomen om mij naar Rotterdam te rijden vanuit mijn woonplaats Westervoort vlakbij Arnhem. Mijn werkgever en collega's stonden ook achter mijn keuze. Door hen te informeren over wat de behandeling mij zou brengen, is er nu meer begrip voor mijn grenzen en mijn beperkingen. Dit geeft rust en maakt dat ik makkelijker kan functioneren.'

De behandeling kwam voor mij op een goed moment: ik zat in een burn-out en vond niets meer leuk. We waren met zes deelnemers, in verschillende leeftijden. Ik vond de mix van jong en oud heel leuk. Het was voor mij feest van herkenning: je hebt allemaal CP, ik hoefde hier niet zo mijn best te doen. Iedereen knoeit bijvoorbeeld met zijn koekje en thee, je hoeft je niet te schamen. Ik heb veel gehad aan het leren toepassen van de Salami-techniek: een energieschema waarbij je leert je energie 'in plakjes' over de dag te verdelen.

Hoe ik er in mijn dagelijks leven creatief mee om kan gaan. Daarnaast hebben de voorbeelden en ervaringen van de andere deelnemers mij echt geholpen. De wat oudere deelnemers, hebben mijn angsten over hoe ik in de toekomst om moet gaan met CP weg genomen; ze hebben mij gerustgesteld.

Ik kan deze behandeling zeker aanbevelen! Vooral als je tegen dingen aanloopt in je dagelijks leven, die je niet kunt duiden. In de module worden de symptomen van CP benoemd en hierdoor krijg je meer inzicht in wat CP voor je betekent in je dagelijks leven. Aan het eind van behandeling maak je een persoonlijk actieplan. Mijn drie actiepunten waren: gezonder eten en bewuster keuzes maken, fitheid en meer energie, het goed blijven toepassen van het Salamischema en beter voor mezelf zorgen. Ik maak nu bewuste stappen. Als ik het even niet meer weet, biedt het werkboek een zeer overzichtelijk naslagwerk.

Winst is dat mijn man en ik nu reizen maken. We zijn onlangs een lang weekend naar Zweden geweest. Ik weet nu dat ik rekening met mijn CP mag en moet houden, ik weet nu beter wat bij mijn CP hoort. Ik schat van tevoren in hoeveel energie mijn activiteiten op een dag kosten en schrijf dit op. En soms weet ik 'dit wordt zwaar', maar dan beden ik welke ontspanning ik daar tegenover zet. Ik voel me gesterkt door de kennis die ik nu heb.'