



## IEDERE KLEINE STAP WERKT

Hoogleraar Neuropsychologie Erik Scherder hamert op lichaamsbeweging en schrijft: "Zowel bij jongeren als ouderen verbetert de fitheid van het brein wanneer ze meer bewegen. Het zorgt als het ware ook voor voedingsstoffen in het brein waardoor je beter functioneert. Bewegen maakt je dus slimmer, geconcentreerder en sneller".<sup>1</sup> Actueel onderzoek bevestigt de risico's van verlies van cognitieve functies en op den duur dementie bij gehoorverlies.<sup>2</sup> En bij gehoorverlies bestaat een grotere kans dat je evenwicht vermindert en dat je dus makkelijker valt.<sup>3</sup> Op al deze punten ligt voor iedere hoorspecialist een duidelijke en de waardevolle uitdaging om te kiezen voor een proactieve rol om het bevragen en stimuleren van lichaamsbeweging mee te nemen in de consultatie, begeleiding en coaching.

### Houd het klein

Om bewegen te bespreken en te faciliteren is het principe van Kaizen<sup>4</sup> een inspirerende methodiek. Kaizen gaat ervan uit dat de allerkleinste stap werkt. De kern is: houd het klein. Ons lichaam en ons brein gaan makkelijker mee met veranderingen als we klein beginnen. Vraag je klant naar het meest haalbare om meer te gaan bewegen. Een rondje in je leef- of werkomgeving is al een begin. Het helpt als we onszelf hiervoor een compliment geven. Kleine stappen houden we vol en kunnen we op een natuurlijke manier opbouwen.

### Ervaringsverhalen

De klanten van Hooridee benoemen verschillende obstakels en drempels bij bewegen en sporten.

Ik vroeg onlangs aan Lea, Doris en Mischa: 'wat doe je aan lichaamsbeweging?' of 'wat zou je graag willen doen aan sport of beweging?'

Lea vertelt dat ze wel wil zwemmen, maar bang is voor oorontstekingen. Ze wil geen water in haar oren. Verder heeft ze dit eigenlijk nog nooit goed uitgezocht. Als we uitzoeken hoe maatwerk zwemdoppen haar kunnen helpen, reageert zij enthousiast. Ze vindt het wel heel spannend. Ze begint eerst onder de douche om te ontdekken of er echt geen water in haar oren komt. Zij merkt dat de oordoppen goed beschermen. De oordoppen zitten als gegoten. Zij is zielsgelukkig en gaat nu vaak in zee zwemmen.

Doris transpireert fors tijdens haar favoriete sport badminton. Nadeel is dat zijn hoortoestellen regelmatig naar de fabriek moeten voor reparatie. De fabrikant meldt dat dit waarschijnlijk komt door vochtproblemen. Hij baalt ervan dat hij regelmatig zijn hoortoestellen moet missen en gedurende deze periode leentoestellen heeft waarmee hij veel minder goed kan functioneren. Door alles goed op een rij te zetten komen we uit op het gebruik van beschermhoesjes. Deze werken super. Sinds hij deze gebruikt, is er geen extra reparatie meer nodig geweest.

Mischa vertelt dat zij tijdens taekwondo het liefst haar hoortoestellen uit wil doen. Zij wil graag meer leren vertrouwen op haar andere zintuigen. Ze vraagt zich af hoe ze dit aan kan pakken. Ik daag haar uit om haar vindingrijkheid in te zetten. Ze bedenkt dat ze het allereerst met haar leraar wil delen. Deze is nieuwsgierig en wil direct meedoen met dit experiment. Vervolgens bedenkt ze samen met haar trainingsmaatjes gebaren die helpen tijdens de training. Dit is een prachtige ontdekkingsreis voor haar.

Kortom, stel als hoorspecialist open vragen. Verken en deel alle mogelijkheden voor lichaamsbeweging met gehoorverlies. Zo maak je een onvergetelijk verschil en je draagt bij aan plezier, vernieuwing, een betere gezondheid, meer zelfvertrouwen en kwaliteit van leven van je klant.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> LAAT JE HERSENEN NIET ZITTEN: HOE LICHAAMSBEWEGING DE HERSENEN JONG HOUDT, ERIK SCHERDER

<sup>2</sup> WWW.VERENIGINGGAIN.NL/NL/GEHOORPROBLEMEN/DEMENTIE

<sup>3</sup> WWW.HOORZAKEN.NL/NIEUWS/SLECHT-HOREN-VERHOOGT-RISICO-OPVALLEN/

<sup>4</sup> DE KUNST VAN KAIZEN VAN ROBERT MAURER

<sup>5</sup> WWW.ALLESOVERSPORT.NL/THEMA/BELEID/EFFECTEN-VAN-SPORTEN-EN-BEWEGEN-IN-HET-HUMAN-CAPITAL-MODEL/