

Regelmatig bewegen, we zouden het allemaal moeten doen. Merel, Kato en Peter geven het goede voorbeeld. Ze hebben elk hun eigen beperking, maar toch blijven ze volop gaan voor hun sport.

# Zij overwinnen hun grenzen



Merel heeft het syndroom van Down

## ‘Fit en gezond dankzij het zwemmen’

**M**erel is zestien en heeft het syndroom van Down. Ze zwemt al sinds haar vijfde en is tegenwoordig vier keer per week terug te vinden in het zwembad.

Papa Arjan: ‘Zwemmen staat voor Merel gelijk aan genieten. *Vanavond zwemmen in Gent!*, zegt ze met veel enthousiasme als ze thuiskomt na schooltijd. Ze zwemt twee keer per week in een zwemclub voor mensen met een beperking in Gent, een keer in de lokale zwemclub en een

keer per week met de school. Van de training in Gent geniet ze het meest. Daar werken ze op techniek maar doen ze ook spelletjes, zoals voorwerpen opduiken van de bodem. Maar in onze lokale zwemclub trekt ze met evenveel motivatie een uur lang baantjes. Ze is altijd even gemotiveerd. Als ze geen zin heeft, wil dat meestal zeggen dat ze ziek aan het worden is.’

Papa Arjan en mama Anja spenderen veel tijd om Merel naar alle zwemtrainingen te brengen.

Maar ze doen het met plezier. ‘Het houdt haar fit en gezond’, zegt Anja. ‘Merel heeft een schildklierprobleem, maar omdat ze zoveel zwemt, kan ze haar gewicht toch onder controle houden. Ze lijdt ook aan scoliose, een afwijking waarbij de rug scheefgroeit. Ook daarop heeft zwemmen een positief effect.’ Arjan en Anja zijn erg trots op hun dochter: ‘Op vakantie in Zweden zwemt ze moeiteloos een meertje over om op een vlot te klimmen. Dan genieten we allemaal mee.’

Kato heeft mucoviscidose

## ‘Als ik dans, voel ik mij beter

De week van Kato (9) zit door de intensieve behandeling van haar mucoviscidose goed vol. Maar op vrijdagavond en zaterdagvoormiddag kan niets haar tegenhouden: dan gaat ze dansen.

‘Ik doe jazzballet op vrijdagavond en klassiek ballet op zaterdagvoormiddag’, zegt Kato. In de week is ze voor en na schooltijd elke dag minstens twee uur bezig met behandelingen en kine. Mama Greet: ‘De slijmen tasten haar longen en spijsverteringsstelsel

### Kato is een echt podiumbeest

aan. Die behandelingen mogen we niet overslaan. Maar dansen doet haar deugd. Daar maken we dus tijd voor in het weekend.’

‘Dansen betekent heel veel voor mij’, vertelt Kato. ‘Ik zou het jammer vinden als ik het niet meer zou kunnen. Soms ben ik wel moe, maar eens ik begin, gaat

het snel over. Achteraf voel ik mij altijd supergoed.’ Greet vult aan: ‘Dansen maakt haar sterker en het maakt de luchtwegen vrij op een natuurlijke manier. Bovendien is dansen iets wat ze goed kan en waar ze veel complimenten over krijgt. Ook mentaal geeft het haar een boost.’

Om de zoveel tijd staat Kato op het podium. ‘Dan doet ze het altijd nog nét iets beter dan tijdens de training’, zegt Greet fier. ‘Kato is een echt podiumbeest.’





Peter heeft parkinson

## ‘Ik stel nog steeds doelen’

Toen hij jonger was, liep Peter (61) een marathon. Nu hij al elf jaar aan de ziekte van Parkinson lijdt, heeft hij zijn doelen moeten aanpassen. ‘Ik fiets, ski en doe aan chi walking, een wandeltechniek gebaseerd op de vloeiende bewegingen van de oude Chinese krijgskunst tai chi.’

‘Ik heb vroeger veel gesport’, zegt Peter. ‘Ik ging elk jaar skiën en speelde tennis en hockey. Maar op een bepaald moment ging mijn motoriek achteruit. *Wat is er toch met jou*, vroegen mijn hockey-ploegmaten. Achteraf

bleek dat ik parkinson had.’

‘Extreme prestaties zijn niet meer voor mij weggelegd. Mijn spieren zijn verstijfd en trillen, soms voel ik mij een oude man. Als ik lang neerzit, raak ik bijna niet meer recht. Maar bewegen helpt. Het houdt mijn spieren soepel. In de winter doe ik twee keer per week anderhalf uur kine, in de zomer zit ik minstens drie keer per week op de fiets. Ik moet wel mijn grenzen respecteren: twee uur fietsen is meer dan genoeg.’

‘Ik stel mezelf nog steeds doelen. In de lente begin ik met korte

tochtjes, om in de zomer met mijn fietsvrienden 70 à 80 kilometer te kunnen rijden en mij voor te bereiden op de Move for Parkinson fietstocht in de bergen. Ik ben al drie keer samen met andere parkinsonpatiënten de Mont Ventoux opgereden: een zalig gevoel. Toen mijn dochter enkele jaren geleden vroeg of ik nog eens mee ging skiën, ben ik ook die uitdaging aangegaan. Door speciale oefeningen bij de kinesist is het mij gelukt. Dit jaar gaan we opnieuw skiën: parkinson houdt mij niet thuis.’ ☺