

## Gehandicaptenplatform Oosterhout



Beter toegankelijke zwemsportaccommodaties in Oosterhout

Op weg naar 32°C water in het doelgroepen bad van de  
"De Warande"

Projectnummer: 201308221530  
Projectleider: Ton Schellekens  
Auteur: Ton Schellekens  
Autorisatie: Bestuur GPO

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>INLEIDING</b> .....	<b>3</b>
1.1	ALGEMEEN .....	3
1.2	MEDISCHE TERMEN EN AFKORTINGEN.....	3
1.3	PROBLEEM OMSCHRIJVING .....	3
1.4	WAAROM EEN GPO ONDERZOEK NAAR 32°C WATER .....	4
1.5	DE AFBAKENING VAN HET ONDERZOEK.....	4
<b>2</b>	<b>DE AANPAK VAN HET ONDERZOEK</b> .....	<b>4</b>
2.1	TIJDSPAD:.....	4
2.2	GERAADPLEEGDE DOCUMENTEN EN BEDRIJVEN.....	4
<b>3</b>	<b>VERKORTE MANAGEMENT RAPPORTAGE CONCLUSIES VAN HET GPO</b> .....	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>ONDERZOEK ACTIVITEITEN</b> .....	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>GEPLANDE WATER TEMPERATUREN NIEUWE WARANDE</b> .....	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>THERMISCH EFFECT VAN WATERTEMPERATUUR OP DE MENS</b> .....	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>DE KRITISCHE GRENZEN VAN WATER TEMPERATUREN:</b> .....	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>DE OMVANG VAN DE DOELGROEP</b> .....	<b>10</b>
<b>9</b>	<b>EEN VORM VAN SAMEN DELEN IN OOSTERHOUT</b> .....	<b>11</b>
<b>10</b>	<b>WAT VINDEN DE GEBRUIKERS ER VAN?</b> .....	<b>11</b>
<b>11</b>	<b>CONCLUSIES VAN HET GEHANDICAPTENPLATFORM</b> .....	<b>12</b>
<b>12</b>	<b>AANBEVELINGEN VAN HET GEHANDICAPTENPLATFORM</b> .....	<b>14</b>
<b>13</b>	<b>AFRONDING</b> .....	<b>15</b>

### **Meer bezoekers en gezondheid met 32°C water**

- Toename Gezondheid en Welzijn
- Toename recreatie
- Verbeterde exploitatie
- Afname van zorgkosten
- Samen kunnen zijn met familie, kennissen, doelgroepen en lotgenoten

# 1 Inleiding

## 1.1 Algemeen

De stichting Gehandicapten Platform Oosterhout (GPO) zet zich in voor mensen met functiebeperkingen (FB). Het streven is om mensen met een functiebeperking zoveel mogelijk zelfstandig aan alle activiteiten in Oosterhout te kunnen laten deelnemen en hun welzijn te bevorderen. In dit document wordt een probleem van een bijzondere en kwetsbare groep mensen beschreven.

## 1.2 Medische termen en afkortingen

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. Hypertonie:      | Verhoogde spierspanning.   |
| 2. Vasoconstrictie: | Afname van de bloedsomloop.  |
| 3. Hydrotherapie:   | Bewegingsleer in water.  |
| 4. Balonero:        | Opwarming van het lichaam door toevoeging van warm water.              |
| 5. FB:              | <b>F</b> unctie <b>b</b> eperking.                                     |
| 6. GPO:             | <b>G</b> ehandicapten <b>p</b> latform <b>O</b> osterhout.             |
| 7. OIB:             | <b>O</b> osterhout <b>I</b> n <b>B</b> eweging.                        |
| 8. BTB:             | <b>B</b> ereikbaarheid <b>T</b> oegankelijkheid <b>B</b> ruikbaarheid. |

## 1.3 Probleem omschrijving

Veel mensen met een chronische ziekte of met een functiebeperking kunnen niet recreëren of oefenen in een watertemperatuur die lager is dan 32°C.

Met de vernieuwing van zwembad De Warande in Oosterhout, dat in september 2015 geopend wordt, is er gelijktijdig een nieuw doelgroepen bad gerealiseerd. Met de opening van het vernieuwde zwembad is dit tevens het enige openbare zwembad in Oosterhout dat het gehele jaar beschikbaar is.

Het water in het doelgroepen bad zal een temperatuur krijgen van 30°C.

Deze temperatuur is te laag voor een grote groep mensen met chronische ziekte zoals Reuma- en Long- ziekten of andere functiebeperkingen. Voor deze doelgroep is een watertemperatuur van 32°C noodzakelijk blijkt uit studie en ervaring. Daarnaast is 32°C water zeer populair bij alle badgasten om in te ontspannen of te recreëren.

Het mogelijk maken van een watertemperatuur van 32°C vraagt organisatorische, rooster technische en financiële aanpassingen bij de exploitatie van het zwembad en daar wil de gemeente Oosterhout niet zomaar in meegaan.

Bij het opstellen van de plannen voor het nieuwe zwembad heeft het GPO haar wensen naar voren gebracht maar kreeg steeds NEE op de vraag om een 32°C bassin te realiseren. In de initiatiefase van de bouw van het nieuwe zwembad heeft het GPO er mede voor gezorgd dat de technische installatie geschikt is voor het kunnen bereiken van een watertemperatuur van 32°C. De toegankelijkheid van het doelgroepen bad werd geoptimaliseerd met een luie trap.

De gehele inrichting van het zwembad is voorzien van alle gemakken die mensen met een functiebeperking nodig hebben op het gebied van **B**ereikbaarheid, **T**oegankelijkheid en **B**ruikbaarheid (BTB).

De gemeente Oosterhout heeft de wens van het GPO om het doelgroepen bad te verwarmen tot 32°C afgewezen. De argumentatie is dat toepassen van 32°C water energetisch niet gewenst is en 32°C stoken erg duur.

## **1.4 Waarom een GPO onderzoek naar 32°C water**

Het onderzoek wordt uitgevoerd om:

- ❖ Argumenten te verzamelen om energetisch betere afwegingen te kunnen maken bij toepassing van 32°C water.
- ❖ Argumenten aan te dragen dat het een groep mensen betreft met functie beperkingen en mensen die thermische problemen in water ondervinden.
- ❖ In beeld brengen van de doelgroep.
- ❖ Signaleren van een recreatieve doelgroep, die 32°C als een meerwaarde van het zwembad ervaart.
- ❖ Oplossingen aandragen voor de toename van energiekosten.
- ❖ Draagvlak kweken bij de doelgroep en de beleidsmakers van de gemeente Oosterhout.

## **1.5 De afbakening van het onderzoek**

- ❖ De algemeen bekende heilzame werking van water behoeven we in dit document niet te beschrijven en wordt verondersteld bekend te zijn.
- ❖ Het GPO veronderstelt, het als voldoende bekend, dat bewegen in water voor mensen met functiebeperkingen beter en met minder pijn verloopt en minder schade veroorzaakt aan de gewrichten dan op het droge.

# **2 De aanpak van het onderzoek**

## **2.1 Tijdspad:**

1. 1<sup>e</sup> kwartaal 2015: zoeken van vakliteratuur en kennis bij landelijke organisaties.
2. 2<sup>e</sup> kwartaal 2015: zoeken naar medestanders in Oosterhout.
3. Zoeken naar een methode om activiteiten ter promotie van de 32°C wens te ondersteunen.
4. 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> kwartaal 2015: activiteiten uitvoeren om de wens van het GPO rond de opening van het zwembad te promoten.
5. 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> kwartaal 2015, voortzetten besprekingen met de gemeente Oosterhout
6. In 2016 bij het nieuwe zwembadrooster de 32°C doelgroep te integreren in het zwembad rooster.

## **2.2 Geraadpleegde documenten en bedrijven**

Om tot een goed en verantwoord onderzoek te komen zijn de volgende documenten bestudeerd of instellingen geraadpleegd;

- ❖ Advies: TNO Dhr. Hein Daanen professor in Thermal Physiology.
- ❖ Literatuur: [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl) advies en aanbevelingen .
- ❖ Literatuur: Norbert Schoning Bewegungstherapie im Wasser.
- ❖ Literatuur: Handboek toegankelijkheid sportaccommodaties.
- ❖ Literatuur: Water als medicijn.
- ❖ Advies: Reumafonds, Longfonds.
- ❖ Advies: Revalidatiecentrum Breda.
- ❖ Advies: Kuur en Wellness centrum Bad Nieuwe Schans.
- ❖ Medewerking van: Dimensus beleidsonderzoekbureau Breda.
- ❖ Medewerking van: Gaav Design. Radius College.
- ❖ Medewerking van: Oosterhout In Beweging.
- ❖ Medewerking van: Enkele zwembaden in Nederland

### 3 Verkorte management rapportage conclusies van het GPO

Voor wie niet verder wil lezen, maar ik nodig u uit, doe dat vooral wel!!  
Uit het GPO onderzoekt volgen de volgende conclusies.

<b>Argumenten van de gemeente tegen 32°C badwater.</b>	<b>Motivatie betreft het doelgroepen bad.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatie fase.</li> <li>• De bouw is nu te ver gevorderd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het GPO en de Reumavereniging Breda signaleerde op tijd, maar mogelijk onvoldoende bij de oriëntatie fase.</li> <li>• In Oosterhout zijn weinig patiëntenverenigingen of zij zijn niet alert geweest bij de initiatie fase.</li> <li>• De wethouder werd mogelijk onvoldoende geïnformeerd.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatie fase</li> <li>• De planning van de indeling is nu te vergevorderd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het GPO signaleerde op tijd, maar mogelijk onvoldoende bij de oriëntatie fase. Er is mogelijk te weinig onderzoek uitgevoerd.</li> <li>• De 32°C doelgroep was in Oosterhout niet bekend, gewoon omdat het aanbod van 32°C water onvoldoende is. Veel inwoners gaan naar omliggende plaatsen op zoek naar 32°C water.</li> </ul>
Energie kosten	De meerkosten voor extra verwarmen zijn begrijpelijk.
Energetisch argumenten	32°C water kan problemen geven met intensief sporten.
<b>Argumenten van het GPO voor 32°C badwater.</b>	<b>Motivatie betreft het doelgroepen bad.</b>
Technische installatie	Is berekend op 32°C verwarmen van water.
Toegankelijkheid doelgroepen bad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweegbare vloer en luie trap en lift zijn aanwezig.</li> <li>• Alle overige voorzieningen voor kwetsbare groepen zijn aanwezig.</li> </ul>
Problemen met intensief sporten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensief sporten is toegestaan t/m 32°C, het kan onmiddellijk ingevoerd worden.</li> <li>• D.m.v. een weekprogramma is het ook op te lossen.</li> <li>• Er zijn voldoende voorbeelden in Nederland van 32°C water stoken en de toepassing van wisselende weekprogramma's.</li> </ul>
Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De doelgroep is omvangrijker dan verwacht, blijkt uit dit onderzoek.</li> <li>• Een kwart van de chronische patiënten bezoekt regelmatig 32°C zwemwater. Dit blijkt uit de gegevens van patiëntenverenigingen. Dit zijn er circa 4000 in Oosterhout.</li> </ul>
Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het betreft kwetsbare groepen die veel zorg vragen, veel zorgkosten maken, veel pijn lijden of ernstige functiebeperkingen hebben.</li> <li>• Er is een directe relatie met de WMO doelgroepen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanbod 32°C water</li> <li>• Exploitatie</li> </ul>	Er is in Oosterhout een te beperkt aanbod van 32°C zwem- of oefenwater. De baden voldoen niet altijd aan de BTB eisen. De Warande wordt voor veel meer bezoekers toegankelijker.
Gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De website van het sportbedrijf maakt melding dat 31°C water gezond is voor kwetsbare groepen. (lees moment maart 2015) Het nieuwe beleid gaat terug naar 30°C water.</li> <li>• Algemeen wordt 32°C water aanbevolen voor welzijn, revalidatie, nazorg en ontspanning.</li> </ul>
Organisatie	Het GPO vraagt de wethouder om een nieuwe afweging te maken en de invoering van 32°C badwater te willen bevorderen.

## 4 Onderzoek Activiteiten

In februari 2015 heeft het GPO, met een hulpbrief, een groot aantal regionale en landelijke organisaties aangeschreven. Eind april worden daarvan de resultaten bestudeerd en in dit document samengevat.

Er is samenwerking gezocht met Oosterhout in Beweging.

Via de beursvloer zijn twee matches gemaakt met Gaav en beleidsonderzoekbedrijf Dimensus, met het volgende doel:

- a. Het studentenbedrijf Gaav, gehuisvest in het Hanze College, wordt gevraagd een ondersteunende PDF te maken, die het probleem van het GPO ludiek in beeld brengt. De PDF kan gebruikt worden als logo en flyer bij publieke acties.
- b. Onderzoekbureau Dimensus uit Breda wil het GPO helpen met het in beeld brengen van de doelgroep.
- c. Het GPO heeft Oosterhout In Beweging gevraagd het GPO te helpen bij de zoektocht naar de doelgroep.

## 5 Geplande water temperaturen nieuwe Warande

❖ Het 50-meter bad	26 °C .
❖ Het 25-meter bad	28 °C .
❖ Het doelgroepen bad	30 °C .
❖ De whirlpool	36 °C .

## 6 Thermisch effect van watertemperatuur op de mens

Verblijven in water stelt hoge eisen aan het thermisch evenwicht van de mens zelf, wat in stand moet blijven tijdens het verblijf in water.

Het regelen van het thermisch evenwicht door het menselijk lichaam is een uiterst complexe aangelegenheid.

Als een mens meer warmte kwijt raakt dan aanmaakt noemen we deze verschijnselen onderkoeling. Medisch noemen we dat thermisch uit evenwicht zijn.

Wie kent niet de rillende en bibberende kleuters als zij uit het water komen.

Sommige kinderen krijgen zelf braakneigingen omdat het lichaam zich beschermt en warmte wil produceren om erger te voorkomen.

Een overduidelijk en het meest aansprekende en onderschatte voorbeeld van thermisch uit balans zijn. Hoe iemand hier goed doorheen komt hangt van het herstellend vermogen van de kleuter zelf af en van de begeleider.

Minder bekend en niet direct zo duidelijk zichtbaar is dat deze verschijnselen ook optreden bij mensen die van zichzelf al een slechte thermische regeling hebben, of dit krijgen door ziekte, amputaties, medicijngebruik, etc.

Water geleid 25 keer beter dan lucht en een mens koelt in water gemiddeld vijf keer sneller af dan in lucht.

Hoe en wanneer thermisch nadelige effecten optreden hangt af van de mens zelf, de watertemperatuur, welke activiteit uitgevoerd wordt en de tijd van het verblijf in het water.

## 7 De kritische grenzen van water temperaturen:

Temperatuur	Gevolgen
21°C	Zelfs 10 km zwemmers kunnen hier onderkoeld raken. Bron TNO.
28°C	Ondergrens: Ter voorkoming van onderkoeling. Inspanning toegestaan en nodig om onderkoeling te voorkomen. Afhankelijk van het type mens kunnen vasoconstrictie en hypertonie voorkomen. Hygiëne: Veel mensen die in het water plassen a.g.v. blaaskrampen. *
29°C	Tussen grens: Ter voorkoming van onderkoeling. Inspanning toegestaan en nodig om onderkoeling te voorkomen. Afhankelijk van het type mens kunnen vasoconstrictie en hypertonie voorkomen. Hygiëne: Veel mensen die in het water plassen a.g.v. blaaskrampen. *
30°C	Midden grens: Inspanning toegestaan en nodig om onderkoeling te voorkomen. Afhankelijk van het type mens kunnen vasoconstrictie en hypertonie voorkomen. Bij extra hoge inspanning meer water drinken en de inspanningstijd beperken. Hygiëne: Minder mensen die in het water plassen a.g.v. blaaskrampen. *
32°C	Bovengrens: Inspanning toegestaan. Ideaal voor een prettig recreatief verblijf. Er moet een evenwicht zijn tussen de inspanning en de duur van het verblijf. Alle watersporttoefeningen zijn mogelijk. Bij extra hoge inspanning zoals kracht- of duursporten wordt aangeraden meer water te drinken, je af en toe helemaal onder te dompelen. Hygiëne: Veel minder mensen die in het water plassen a.g.v. blaaskrampen. Chronisch zieken hebben minder last van verstijving.
33°C	Niet aan te bevelen voor plegen van (TOP) inspanningen. Bij (overmatige) inspanning kunnen hitte problemen optreden. Bron TNO. *
35°C	Bij rustig verblijf is de mens het meest thermisch in evenwicht. Niet langer dan 20 minuten verblijven. *
37°C	Recreatief verblijf in open water met rustige oefeningen en niet langer dan 20 minuten is aanbevolen. Komt voor in kuur- en Wellness- centra bij bijzondere baden en whirlpools. Zwangerschap: <ul style="list-style-type: none"> <li>• In de derde maand overleggen met arts in het belang van de baby.</li> <li>• Vanaf de zevende maand meer kans op infectie aan de vagina.</li> </ul>

\* Denk aan uw ongebooren baby!

Er is dus een enorme range tussen de beleving in 28°C en 32°C water.

Er is een directe relatie tussen de hygiëne en de watertemperatuur omdat mensen bij een te lage temperatuur meer in het water gaan plassen (Een groot aantal mensen neemt niet de moeite, of heeft daar de tijd niet voor, om naar het toilet te gaan).

Veel verwarmde zwembaden gebruikten 28°C of 29°C water als basistemperatuur voor doelgroepenbaden. Later in de tijd is die grens verlegt naar 30°C water omdat veel mensen in hun contact met 29°C water te snel krampverschijnselen kregen, negatieve bloedsomloopverschijnselen en overmatige prikkeling van de blaas. (Vasoconstrictie).

Een ander negatief verschijnsel is hypertonie, dit is afname van spierkracht door het oplopen van de spierspanning. Dit heeft tot gevolg dat het lichaam minder warmte kan opwekken en verstijving ontstaat.

Bij 30° water worden deze verschijnselen niet volledig, opgeheven.

Eén graad temperatuurverschil van het water maakt heel veel uit in de menselijke thermische huishouding!



Pathologisch wordt het plaatje nog complexer omdat er mensen zijn die juist baat hebben bij blootstelling aan vaak koud water zoals een koude douche terwijl andere aandoeningen zoals Reuma (120 soorten), Long ziekten, neurologische ziekten, hartfalen, blaasziekten, mensen die nazorg van revalidatie nodig hebben, voordelen ervaren bij extra warmte blootstellingen.

De optimale watertemperatuur lijkt dus zeer afhankelijk van leeftijd (nog niet geboren, heel jong of ouder), het type van de chronische aandoening, zwangerschap en nazorg op operaties en amputaties.

***Thermische beheersing van badwater lijkt uiterst complex en het komt er op neer dat er net zo veel wensen zijn als mensen.***

Er is in Nederland geen review met een kritische analyse naar de relatie van aandoeningen met hun watertemperatuur preferentie. (Bron TNO)

Afhankelijk van het aantal doelgroepen baden wordt 30°C of 31°C en 32°C water toegepast.

Voor het aanbod van doelgroepenbaden t.b.v. thermisch gevoelige mensen wordt 32°C water toegepast. Ter besparing van energiekosten wordt meestal een kleinere badkuip aangelegd (25x10).

## 8 De omvang van de doelgroep

De doelgroep voor het gebruik van 32°C water bestaat uit:

- A: Chronisch zieke mensen.
- B: Mensen met thermische beperkingen als gevolg van leeftijd of operaties.
- C: Baby's en kleuters en zwangere vrouwen.
- D: Recreanten.

Het GPO heeft via een match op de beursvloer Beleidsonderzoek bedrijf Dimensus bereid gevonden de omvang van de doelgroep te berekenen. Dimensus en het GPO hebben aan de hand van landelijke cijfers en van de Reuma- en Longpatiëntenbond en aan de hand van het Handboek toegankelijkheid sport-accommodaties, de omvang van de doelgroep op de volgende manier berekend.

Volgens het Reumafonds lijden 2 miljoen Nederlanders aan deze ziekte. Dat is bijna 1 op de 8 mensen. Ruw geschat betekent dit dat er ongeveer 6.400 reumapatiënten in Oosterhout wonen. Dit is slechts één van de doelgroepen die gebaat zou zijn bij een warmer bad. Andere voorbeelden van aandoeningen zijn longziekten en nek- en rugklachten, waar respectievelijk 1 miljoen en 1,5 miljoen mensen in Nederland aan lijden. Omgerekend naar Oosterhout zou dit gaan om ongeveer 3.200 en 4.800 mensen. Daarnaast telt Oosterhout ruim 13.500 60-plussers. Voor al deze groepen heeft zwemmen of bewegen in 32°C water een positieve invloed op het welbevinden van mensen die vallen onder de aandachtgroepen binnen het WMO-beleid van de gemeente. Bovenstaande groepen sluiten elkaar natuurlijk niet uit zodat gedegen onderzoek nodig is naar de opbouw en omvang naar de doelgroep.

Volgens het GPO komt het aantal genoemde Reumapatiënten overeen met het aantal dat jaarlijks de polikliniek Reumatologie van het Amphia ziekenhuis bezoekt.

Om de doelgroep compleet in beeld te brengen wil DIMENSUS aan de vraag van het GPO een verdere bijdrage leveren door in eerste instantie een digitale vragenlijst op te stellen die door zoveel mogelijk Oosterhouters wordt ingevuld. Een artikel in de krant maar ook een oproep via flyers die worden uitgedeeld bij het zwembad, moeten inwoners aansporen hun mening te geven over de wenselijkheid van een 32°C bad. Wanneer uit de eerste resultaten blijkt dat er wel degelijk behoefte bestaat aan zo'n bad, is een meer uitgebreid onderzoek nodig waarin ook andere aspecten worden meegenomen. Een dergelijk onderzoek zou met medewerking van de gemeente moeten plaatsvinden.

## 9 Een vorm van samen delen in Oosterhout

### Alternatief weekprogramma.

Omdat de materie rond de watertemperatuur erg complex is, welke temperatuur past nu bij wie? Het lijkt er veel op dat mensen zelf moeten kunnen kiezen welke temperatuur het beste bij hun past. Om hier aan te gemoed te komen treft men in het buitenland maar ook in Nederland wel baden aan die een weekprogramma hanteren wat wisselt tussen de 30°C en 32°C.

Door de planning van doelgroepen zo in te passen op de dagen dat er wisselende watertemperaturen aangeboden worden, die het beste bij een doelgroep passen, komt iedereen aanbod. Ook wat de energiekosten betreft is dit een efficiënte oplossing. Nadeel is dat je een complexe planning nodig hebt en een goede communicatie naar de bezoekers. Het GPO beseft dat je deze methode rooster technisch op korte termijn niet kunt invoeren. Vaak wordt om planningsgedoe te voorkomen besloten continue 32°C water aan te bieden.

Week programma variabele water temperatuur.

ma	di	woe	do	vrij	za	zo	ma
			32	32			
	> 30	> 31			< 32	< 31	
30							30
	Verwarmen kosten	extra			Afkoelen kosten	besparing	

## 10 Wat vinden de gebruikers er van?

1. Zwembad de Waterhoorn: Biedt Aqua spinning aan in water van 31°C. Ook voor topsporters kracht- en duur-training. De manager is er niet enthousiast over omdat het niets uithaalt. Hij wil de fietsen te koop aanbieden. Spinning moeten ze maar in een fitnesscentrum doen of boven water.
2. Zwembad De Beemden: Biedt Aqua spinning aan ook voor Top sporters. Het zwembad heeft een variabel week temperatuurplan. Maandag en dinsdag zijn voor de 32°C doelgroep. Topsporters worden op de 30°C dagen ingepland. Het opwarmen kan in één nacht ( 5 uur) en kost extra energie. Het afkoelen kost niets.
3. Bewegingscentrum Aqua FIT: Biedt al 15 jaar Aqua spinning en krachtsport aan in water van 33°. Dit geeft geen warmte problemen.
4. Revant Revalidatiecentrum Breda beschikt over een oefenbad. Door Revant wordt een watertemperatuur gehanteerd van 32°C. De patiënten hebben hier veel baat bij. Helaas is er geen wetenschappelijke onderbouwing welke watertemperatuur gehanteerd moet worden. Derhalve beschikken wij niet over regelgeving/voorwaarden waarin is vastgelegd dat de temperatuur van het oefen bad moet worden ingesteld op 32°C.

Sportbedrijf Oosterhout schrijft op haar website dat zwemmen in 31°C water gezond is voor ouderen, gehandicapten, baby's en puppy. (lees moment 2-april 2015)

## 11 Conclusies van het Gehandicaptenplatform

1. Uit de ontvangen informatie blijkt, zowel uit de literatuur als praktijkvoorbeelden, dat alle wateractiviteiten die in Oosterhout gewenst zijn in het doelgroepen bad, uitgevoerd kunnen worden bij een watertemperatuur van 32°C.
2. Het probleem in Oosterhout zit in het woord "Doelgroepen". In de ruimste zin van het woord kan elke groep zich tot doelgroep benoemen. Echter de watertemperatuur geeft al aan dat het toch meer om bijzondere en kwetsbare doelgroepen gaat.
3. Kwetsbare groepen zoals zwangere vrouwen, baby's, kleuters, chronisch zieken, WMO doelgroepen, zullen hun bewegingsactiviteiten vaak in groepsverband uitvoeren, meestal onder leiding van een oefenmeester of fysiotherapeut. De uitvoering is dan vaak in handen van Reumanetwerken, Fysiotherapeuten, verenigingen, de plaatselijke watersportvereniging, het sportbedrijf en ook OIB kan een actieve rol hierin nemen.
4. In Oosterhout is een te beperkt aanbod van 32°C water. De inwoners van Oosterhout en de mensen in de regio die 32°C water nodig hebben of fijn vinden wijken uit naar omliggende plaatsen. Niet alle baden voldoen aan de BTB eisen.
5. Citaat van de website sportbedrijf Oosterhout.  
Zwembad de Blikken is een zwembad waar men terecht kan voor baantjes zwemmen, aqua-vitaal, aquasporten, naturisten zwemmen, zwemmen voor gehandicapten, gezinszwemmen. Door de hoge watertemperatuur (31°C) is de Blikken uitermate geschikt voor ouderen en gehandicapten. Het recreatieve bad heeft een water temperatuur van 31°C en is daarom uitermate geschikt voor baby en puppy-zwemmen. Noot GPO: *Met de vernieuwde Warande gaan de bezoekers er met 30°C behoorlijk op achteruit.*
6. De omvang van de GPO doelgroep in Oosterhout en de regio is niet bekend. Het wordt dus experimenteren, het sportbedrijf moet ondernemerschap tonen. Het GPO verwacht dat de bezoekersaantallen zullen stijgen als gevolg van het aanbod van 32°C water. De toegankelijkheid en exploitatie van De Warande wordt hierdoor aanzienlijk verbeterd. Een compleet wateraanbod brengt meer bezoekers en dus ook meer inkomsten.
7. Bij een goede organisatie zijn oefen- of beweeggroepen (Hydrotherapie, Balonero, revitaliseringsprogramma's) te declareren bij de zorgverzekeraar of worden gesubsidieerd door patiëntenverenigingen. Wellicht zijn er aanvullingen vanuit de WMO mogelijk.
8. Indirect bespaart het beschikbaar stellen van 32°C water veel zorgkosten en behouden kwetsbare (WMO) groepen langer hun mobiliteit, zij kunnen langer deelnemen aan de maatschappij en hebben minder pijn.

Vervolg op bladzijde 12

9. Bij duur- of krachtsporttoepassingen moet men er op letten hoeveel % van het lichaam boven water is zoals bij spinning. Boven water vindt minder afkoeling plaatsvind dan onder water. Regelmatig onder dompelen wordt aanbevolen. Elders in Nederland wordt Aqua spinning aangeboden in een watertemperatuur van 32°C of 33°C. Waarom zou het in Oosterhout niet kunnen?



In Nederland heeft bijna een derde van de bevolking één of meer chronische aandoeningen. Dit komt neer op 5,3 miljoen mensen. Deze schatting is gebaseerd op een selectie van 28 chronische aandoeningen, gemeten in de huisartspraktijk. Chronische aandoeningen komen op alle leeftijden voor, maar vooral onder ouderen. Bijna 2 miljoen mensen hebben meer dan één chronische aandoening.  
Bron: Handboek toegankelijkheid sport accommodaties.

Uit een Quick scan blijkt dat circa een kwart van de geregistreeerde Reumapatiënten beweeg oefeningen doen in extra warm 32°C water.

## 12 Aanbevelingen van het Gehandicaptenplatform

1. Het TNO heeft een kort advies gegeven. Volgens TNO zijn er 409 wetenschappelijke artikelen met de titel swimming, water, temperatuur en human. Een diepgaander onderzoek en een samenvatting maken uit deze artikelen heeft een opdracht nodig en kost geld. Het laatste heeft het GPO niet. Het GPO vraagt de gemeente indien zij dat nodig vindt geld beschikbaar te willen stellen voor verder onderzoek.
2. Dimensus heeft mee gewerkt aan een onderzoek naar de omvang van de doelgroep. Indien de gemeente een diepgaander onderzoek wenst wil Dimensus daar graag aan mee werken.
3. Met een beetje goede wil moet rooster technisch de samenwerking met andere gebruikers wel te vinden zijn. Het GPO wil niemand uitsluiten maar vraagt wel begrip voor het feit dat een relatief kleine groep die extreme inspanningen wil doen in het doelgroepen bad de toegankelijkheid voor een veel grotere en kwetsbaardere groep mensen niet mag verhinderen.
4. Het GPO is een vrijwilligersorganisatie en heeft een signaal en aanjaag functie. Het GPO heeft onvoldoende menscapaciteit om de implementatie van 32°C water langdurig te stimuleren en het inroosteren van doelgroepen, diepgaand te begeleiden. Het GPO vraagt de gemeente Oosterhout om OIB en het sportbedrijf de tijd en middelen te geven om verder onderzoek te doen en de implementatie verder uit te voeren. Dit met als uitgangspunt om 32°C water zo snel mogelijk beschikbaar te stellen toch uiterlijk bij ingang van het nieuwe zwemseizoen in 2016. Het GPO blijft bereid om mee te denken.
5. Een snelle zoektocht door de zwembaden en Wellness centra in Nederland toont aan van wat men in Oosterhout **niet** wil, elders in het land ruim wordt aangeboden.
6. Meer financiën zijn nodig voor:
  - a. Afhankelijk van de technische keuze stookkosten.
  - b. Onderzoek naar de doelgroepen.
  - c. Promotiemiddelen.
  - d. Aanpassingen in het zwemrooster.

## 13 Afronding

Geachte wethouder Janse, Beste Marian,  
Het GPO vraagt u of uw zienswijze aangaande dit onderwerp verandert n.a.v. dit rapport. Het GPO vraagt u het overleg met het GPO te heropenen. U het GPO daar binnen een redelijke termijn over wilt informeren en uitnodigen.  
Het GPO zal dit onderzoek beschikbaar stellen aan de gemeenteraad, diverse verenigingen die een relatie hebben met de doelgroep en de media om meer steun en inzicht voor dit doel te krijgen.

Met medewerking van:



**Studentenbedrijf Gaav Design maakte voor het GPO deze actie flyer**



Achterkant van de flyer.

Wij vinden het belangrijk te weten of u wel eens zwemt of oefeningen doet in water en waar uw voorkeur naar uitgaat?

DIMENSUS beleidsonderzoek heeft hiervoor een korte enquête opgesteld.

Wij willen iedereen van harte uitnodigen de enquête in te vullen, ook als u niet of nauwelijks gebruik maakt van een zwembad.

Hierdoor kunnen wij als onafhankelijk onderzoeksbureau een reëel beeld geven van uw wensen en behoeften.

Door te gaan naar de volgende site: <http://www.dimensus.nl/hoezwemtu> kunt u de vragenlijst invullen.

Het kost u maar enkele minuten: kleine moeite voor u, groot plezier voor ons. Alvast bedankt voor uw tijd!