

Cool4ALS

CHALLENGE

Start een week voordat de Cool4ALS challenge begint met de stand van de douche elke dag een tandje kouder te zetten (aan het einde van het douchen). Zo leer jij je lichaam wennen aan de koude douche.

Tips

1. Concentreer je op wat komen gaat.
2. Zeg hardop 'kou is mijn vriend'.
3. Stap onder de warme douche vandaan en zet de douche zo koud mogelijk.
4. Haal, voordat je onder de koude douche stapt, drie keer diep adem door de neus en adem uit door de mond.
5. Houd bij de derde inademing de adem vast, stap onder de koude douche en blaas heel langzaam uit door de mond.
6. Adem opnieuw in door de neus en heel langzaam uit door de mond net zolang totdat je adem onder controle is.
7. Douche in totaal 30 seconden koud af.
8. Doe daarna de douche uit en geniet nog even na van je prestatie.

Gefeliciteerd je mag nu een vakje (laten) krassen! Na 21x koud douchen en krassen heb je de Cool4ALS Challenge voltooid.

Uit je comfort-zone

Op 1 april, nee dat is juist geen grap, start de cool4ALS challenge voor bedrijven. Dit betekent dat deelnemers hun dagelijkse douche afsluiten met 30 seconden echt koud douchen en dat 21 dagen lang. De deelnemers zoeken zelf sponsors die deze prestatie digitaal willen sponsoren via de website van Holland4ALS. Voor iedere dag koud afdouchen mogen de deelnemers een dag van de kraskaart (laten) krassen. Op 21 april is de challenge afgelopen en kunnen we het opgehaalde bedrag bekend maken.

OP 1 APRIL, NEE DAT IS JUIST GEEN GRAP, START DE COOL4ALS CHALLENGE

Koud douchen

Het AMC heeft onderzoek gedaan naar de effecten van koud afdouchen. De opvallende resultaten waren met name een toename van de beleving van energie en 29% minder ziekteverzuim onder de 3018 deelnemers, daarnaast wordt het concentratievermogen gestimuleerd. Al met al redenen genoeg om dit als uitdaging te koppelen aan het ophalen van sponsorgelden. Buiten de gezondheidseffecten heeft het ook iets stoers en uitdagend.

Holland 4 ALS

Op 10 en 11 mei 2018 vindt het Holland4ALS evenement plaats. Het sportevenement heeft als doel om geld op te halen. Geld waarmee hulpmiddelen voor ALS-patiënten worden aangeschaft. Wat gaan we doen tijdens dit grote sportevenement? De deelnemers leggen maar liefst 330 kilometer af tussen de start in Groningen en de finish in Soest. Het parcours tussen deze twee plaatsen wordt binnen 24 uur in estafettevorm overbrugd in vier verschillende disciplines: zwemmen, fietsen, hardlopen en kanoën. Meer weten kijk dan op www.holland4als.nl

De Opbrengst

Deze komt ten goede aan ALS-patiënten door te helpen met hulpmiddelen die het mogelijk maken om zo lang mogelijk comfortabel in huiselijke kring te verblijven. Door het grimmige verloop van deze ziekte kunnen de behoeften van patiënten in zeer korte tijd veranderen.

De bestaande infrastructuur kan aan deze snel veranderende vraag geen invulling geven, waardoor patiënten vaak lang moeten wachten op hun hulpmiddelen. En wachten, dat is nou juist iets wat ALS-patiënten zich niet kunnen veroorloven.

De Cool4ALS Challenge wordt mede mogelijk gemaakt door:



LIFE BEGINS AT THE END OF YOUR COMFORTZONE

Neale Donald Walsch