

BEWEGEN EN REUMATOÏDE ARTRITIS

HET BEWEGINGSPROJECT IN 3 STAPPEN

Stap 1: Eindwerk 2 kinésitherapiestudenten

Nele Van Gils en Nele Vervloesem, 2 studenten kinésithérapie van de KU Leuven werken sinds oktober 2008 aan hun eindwerk 'Bewegen en reumatoïde artritis (RA)' onder leiding van Professor Westhovens, reumatoloog en Dieter Van Assche, kinésitherapeut van de dienst reumatologie Gasthuisberg.

In december 2008 hadden Nele en Nele reeds een 1^{ste} overzicht klaar van hun literatuurstudie. In mei 2009 zullen zij een stand van zaken voorleggen wat betreft de plannen voor een bewegingsaanbod aan een testgroep van 25 RA-patiënten.

In de periode van mei – september 2009 gebeurt de selectie van de testgroep patiënten door reumatologen.

Stap 2: Het aanbieden van een bewegingsprogramma aan een groep van 25 reumatoïde artritispatiënten

Theorie en wetenschappelijk onderzoek is van fundamenteel belang, dit concreet maken door effectief een bewegingsaanbod te doen naar patiënten toe is voor de patiënten zelf minstens zo belangrijk.

Vandaar dat het eindwerk van Nele en Nele in een 2^{de} fase zal uitmonden in een bewegingsprogramma voor een testgroep met een frequentie van 2 sessies per week, dit in de periode van september tot december 2009.

Deze fase van het bewegingsproject is bewust enkel gericht naar RA-patiënten, het gaat immers over een onderzoeksfase waarbij men op zoek gaat naar gerichte mogelijkheden voor RA-patiënten.

Stap 3: De RA-Liga organiseert een groot bewegingsevenement op zaterdag 20 maart 2010

De op basis van dit eindwerk opgedane ervaringen en conclusies zullen vervolgens gepresenteerd worden op een groot bewegingsevenement dat door de RA-Liga wordt georganiseerd op zaterdag 20 maart 2010 in de erg toegankelijke sportaccommodatie van de Katholieke Hogeschool Leuven.

Een brede waaier van bewegingsactiviteiten zal worden aangeboden zodat elke individuele RA-patiënt kan ervaren wat de mogelijkheden zijn en wat bij haar/zijn voorkeuren en wensen past.

Wij denken hierbij aan volgend aanbod:

- bewegen op muziek en biodanza
- nordic walking en driewielfietsen
- zwemmen
- zelfverdediging en tai chi
- diverse aangepaste balsporten
- relaxatie en Mindfulness
- aerobics voor reumapatiënten (DVD Wyeth)
- bewegingsprogramma Nele en Nele
- ...

De bewegingsspecialisten zullen op **20/03/2010** een aanbod uitwerken voor RA-patiënten, maar met een open deur naar vrienden, partners, familie en andere reumapatiënten. Het project wil niet op een eiland belanden, de RA-Liga kiest er zeer bewust voor om de beleving en de bewegingsfun te delen met andere mensen.

HET BELANG VAN DIT BEWEGINGSPROJECT

De beleving, het loslaten, de fun en het terug zelfvertrouwen krijgen in het eigen lichaam zijn inderdaad de hoofddoelen die we met dit ganse bewegingsproject nastreven.

Er bestaan reeds verschillende reconditioneringsprogramma's voor patiënten met chronische aandoeningen, o.a. voor chronische pijnpatiënten, hartpatiënten, obesitas en ex-kankerpatiënten (borstkanker). Tot op heden bestaat er geen specifiek gestructureerd bewegingsprogramma voor RA-patiënten. We dromen van een toekomst waarbij dit standaard bij de behandeling van RA-patiënten wordt voorzien, een bewegingsaanbod dat vast onderdeel is in de multidisciplinaire aanpak van de RA-patiënt. Bewegen zou zeker ook in het dagdagelijkse leven van de RA-patiënt geïntegreerd moeten worden om zo aan de broodnodige conditie van de RA-patiënten te werken. In die zin is dit project vernieuwend en uniek. Het beantwoordt aan een reële nood, een dergelijk uitgebreid bewegingsaanbod voor RA-patiënten bestaat niet in Vlaanderen.

DEELNAME CERAPROJECT 'ZET JE IN BEWEGING'

Na elke aflevering van het TV 1-programma 'Voorbij de grens' verscheen de projectoproep 'Zet je in beweging' van Cera. We besloten deel te nemen en maakten een dossier van ons bewegingsproject 'Bewegen en RA' op. Op 20 februari 2009 kwam de jury samen om de ingediende projecten te beoordelen, 68 van de 165 ontvankelijke projecten vielen in de prijzen. Ook wij zijn laureaat: de jury besliste om ons initiatief te ondersteunen met 2.500 euro. Op 26 maart vindt in Tongerlo de feestelijke prijsuitreiking plaats.

Belangrijke websites:

- www.cera.be
- www.reumanet.be
- www.raliga.be

Namens de RA-Liga, Werkgroep 'Bewegingsproject'

Liliane Ovaere

Claudia Aendekerk

Jeannine Engelen