

## Beweegweekend RA Liga België, 9-10-11 november 2013.



Op uitnodiging van de RA Liga België zijn wij, ondergetekende en Hans Bloo, afgereisd naar Nieuwpoort Bad om daar in het Beweegweekend d.m.v. een presentatie/voorlichting over onze werkmethode in onze regio m.b.t. het Reumanetwerk te vertellen. Tevens hebben wij hen in een tweetal beweegsessies laten zien hoe het er in de praktijk dan vervolgens uitziet en hoe het aanvoelt.

De deelnemers aan dit weekend waren allen zeer betrokken enthousiaste vrijwilligers uit heel Vlaanderen.

Zaterdagmiddag de 9<sup>e</sup> november vond de aftrap plaats door een hartelijk welkom van Bernadette Vermeiren. Vervolgens mochten wij onze PowerPoint presentatie over Reumanetwerk Zuid-Veluwe laten zien en vertellen wat het voor de mensen met RA kan betekenen en hoe zij dit zouden kunnen implementeren in Vlaanderen.

Veel vragen vanuit de zaal:

- over hoe het met de financiering zit, wat betalen de deelnemers/ziekenfonds?
- waar vinden we de juiste fysiotherapeuten, is de juiste kennis aanwezig?
- hoe vind je aansluiting tot goede zorg?
- waar beginnen we met vorming netwerk?

Zondagochtend was het dan tijd voor de 1<sup>e</sup> actieve workshop. Gezien de grote belangstelling werd de groep gesplitst en de workshop 2x gegeven.

Tijdens deze sessies als eerste het meetprotocol uitgelegd/laten zien, o.a.:

- het waarom van de vragenlijsten en welke informatie kunnen we hieruit halen
- wat zegt de 6 minuten wandeltest over onze situatie
- waarom meten we gewicht/vet/vocht/spieren?

Na alle uitleg een paar vrijwilligers uit de groep een aantal van deze onderdelen uit de meting laten doen, met daarbij natuurlijk bespreken conclusie n.a.v. de gemeten resultaten.

Vervolgens een oefenparcours laten afleggen zoals dat in de oefengroep wordt gedaan, compleet met warming-up en cooling-down.

's Middags een vrije middag, even heerlijk laten 'weg'waaien aan het strand en in de avond hebben we kunnen genieten van een avondje revue/variété uitgevoerd door leden van het RA Liga bestuur. Er gingen flink wat voetjes van de vloer, aan beweging dus geen gebrek.

Maandagochtend nog een beweegsessie van een uurtje, weer een grote opkomst ondanks de inspanningen van de avond ervoor (men gaf aan dat men vond niet weg te kunnen blijven nadat we hadden gezien dat men heerlijk had gedanst en gehost).  
Petje af!

Maar hoe kwamen wij nu in België terecht?

Zoals u wellicht nog wel weet hebben wij vorig jaar tijdens de EULAR for PARE in Zurich een PowerPoint presentatie en workshop gegeven over Reumanetwerk Zuid-Veluwe en hoe dit in eigen land/stad te implementeren.

De Belgische delegatie aan de EULAR heeft daar deelgenomen aan onze workshop en is hierdoor enthousiast geraakt. Dit heeft nu dus geresulteerd in deze uitnodiging.

---

*De EULAR herfstconferentie is een jaarlijkse bijeenkomst van mensen met artritis/reuma in Europa georganiseerd door het EULAR (the European League Against Rheumatism) PARE (People with Arthritis/Rheumatism in Europe) comité.*

*De belangrijkste doelstellingen van de conferentie zijn onderwijs, gespecialiseerde opleiding d.m.v. presentaties van deskundige sprekers, deelname aan interactieve workshops en netwerken met collega's.*

Alle energie die we met elkaar in de afgelopen 10 jaar gestoken hebben in de opbouw van het netwerk voor mensen met een reumatische aandoening hebben ertoe geleid dat we nu zelfs over de grenzen van ons eigen land gezien worden als voorbeeld van hoe het kan.

Ons Reumanetwerk is dus echt iets om trots op te zijn!  
*Claudia Merkies (en Hans Bloo)*