

EULAR RICHTLIJNEN ROND LEVENSTIJLADVIES

Wist je dat het goed is om je levensstijl eens een keer onder de loep te nemen wanneer je een diagnose van een reumatische aandoening hebt? Soms maken kleine dingen het verschil.

Veel mensen worden getroffen door een reumatische aandoening. Heel vaak ervaren zij een vermindering van de levenskwaliteit door pijn, vermoeidheid en andere gezondheidsproblemen. Voor sommige vormen van reuma bestaan al goede medicijnen, maar evengoed zijn er reumatische aandoeningen waarvoor weinig of geen behandelingen voorhanden zijn.

Iedereen weet dat een gezonde levensstijl belangrijk is. Gezonde voeding, niet roken en regelmatige lichaamsbeweging zijn nodig voor iedereen. Toch geven mensen met reumatische aandoeningen hier best wat meer aandacht aan.

De Europese vereniging voor reumatologie stelde richtlijnen samen om je levensstijl aan te pakken. Een groep artsen, paramedici en mensen met reuma kwamen hiervoor samen.

Binnen de richtlijnen zien we zes categorieën. Deze zijn bewegen, dieet, gewicht, alcohol, roken en werk. Elk van deze categorieën kent enkele aanbevelingen. We overlopen ze graag met jou.

Het thema bewegen geeft aan dat bewegen uiteraard goed is voor je gezondheid. Maar het zegt ook dat bewegen kan helpen om de symptomen van je reuma te verminderen en zelfs verergeren van de ziekte kan tegengaan. Bewegen heeft ook een invloed op pijn en het kunnen functioneren. Hoewel we de reflex hebben om te rusten, is dit net fout, dus. Probeer aangepast te bewegen, naar jouw kunnen en doe dit op regelmatige basis. Laat je eventueel bijstaan door een zorgverlener om te bekijken wat het best bij jou past. Ook als je al lang te weinig hebt bewogen, is het nog niet te laat om er opnieuw mee te beginnen. Sommige mensen bewegen graag alleen, anderen in groepsverband. Zoek naar iets waar jij plezier aan beleeft.

Het thema dieet schrijft gezonde en evenwichtige voeding voor. Dat lijkt logisch maar is niet altijd makkelijk, mensen eten vaak meer dan dat ze nodig hebben. Beperk daarom voedsel met veel calorieën, verzadigde vetten of suikers.

Het is niet zo dat meer of minder eten van bepaalde soorten voedsel grote voordelen heeft voor reumatische aandoeningen.

Probeer te streven naar een gezond gewicht. Wat dat is, hangt af van je leeftijd en geslacht. Sommige medicijnen zorgen voor gewichtstoename of net afname. Spreek hierover met je zorgverleners als je bezorgd bent.

Af en toe een glaasje drinken kan geen kwaad, maar zorg dat je weet wanneer het te veel is. Daarbij is alcohol drinken samen met het innemen van bepaalde medicijnen uit den boze. Alcohol kan de kans op een opstoot verhogen en verder loop je ook meer kans op andere aandoeningen naast je reuma wanneer je teveel alcohol drinkt. Heb je jicht, dan geeft zelfs matig alcoholgebruik een verhoogde kans op opflakkeringen.

Roken is voor niemand goed. Het is dus altijd een goed idee om te stoppen met roken. Roken heeft een negatieve invloed op je reuma en kan de symptomen verergeren. Daarnaast heeft het ook invloed op bepaalde medicijnen. Bespreek met je zorgverlener de opties om te stoppen.

Als laatste puntje komt het thema werk aan bod. Aan het werk kunnen blijven is voor heel wat mensen heel belangrijk en kan een positief effect hebben op je gezondheid. Bespreek altijd de mogelijkheden met je zorgverleners en weet dat elke situatie anders is. Er bestaan heel wat maatregelen, ook voor de werkgever, om de werksituatie aan te pakken.

Tot slot: Deze aanbevelingen zijn algemeen, maar natuurlijk moet je ze toepassen op jouw eigen situatie. Iedereen is anders en reageert anders. Gebruik deze richtlijnen als een leidraad en bespreek ze met je arts. Zo kan je een behandelplan opstellen op maat van jouw leven en naar wat voor jou belangrijk is.

Aarzel niet om je arts te raadplegen wanneer je vragen hebt of bezorgd bent.

Zoek je meer informatie over reumatische aandoeningen of over leven met reuma? Surf dan naar www.ReumaNet.be.