

# BEWEGEN OP MAAT MET REUMANETWERK UTRECHT E.O.

*‘Wij willen de zorg voor mensen met reuma inzichtelijk en toegankelijk maken’*

**Als je reuma hebt, is het belangrijk om in beweging te blijven. Bewegen helpt om klachten als pijn en stijfheid te verminderen en de lichamelijke conditie te verbeteren. In de regio Utrecht hebben fysio-, Cesar-Mensendieck- en handergotherapeuten, een reumaconsulente en de reumapatiëntenvereniging Utrecht e.o. de handen ineengeslagen. Samen vormen zij het Reumanetwerk Utrecht e.o. Het doel is om mensen met een reumatische aandoening te helpen om op een meer verantwoorde manier te bewegen.**

Het Reumanetwerk Utrecht e.o. bestaat al zes jaar. “In 2010 is er een convenant gesloten tussen zorgverleners en patiëntenverenigingen uit de regio en we zijn nog steeds druk bezig om het netwerk op een professionele manier vorm te geven”, licht Corry van Keulen, bestuurslid van de RPV Utrecht e.o., toe. “In oktober vorig jaar werd een conferentie gehouden als onderdeel van een onderzoek over de organisatie en het functioneren van reumanetwerken uitgevoerd door het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) in opdracht van het Reumafonds. Deze conferentie, door het LUMC georganiseerd, inspireerde ons om het Reumanetwerk Utrecht e.o. verder te verbeteren.”

Van Keulen is nauw betrokken geweest bij de voorbereidingen om het Reumanetwerk Utrecht e.o. op te richten. “Bewegen is een belangrijk onderdeel van de behandeling van mensen met



*Jenneke Bouman en Corry van Keulen: “Als iets uit balans is, heeft dat invloed op de andere factoren.” (Foto: Studio Kastermans)*

reuma. De aangesloten netwerkleden zijn geschoold en ervaren om mensen met reumatische aandoeningen te behandelen. Ze kunnen onderling kennis en ervaring uitwisselen en samen effectieve oefenprogramma's ontwikkelen voor mensen met reuma. Dat is iets wat wij onze leden graag willen aanbieden.”

## ***Holistische benadering***

Op dit moment zijn er acht therapeuten en een reumaconsulente bij het Reumanetwerk Utrecht e.o. aangesloten. Jenneke Bouman, fysiotherapeut bij Fysiotherapie Utrecht Oost, is een van hen. “Wij denken dat het belangrijk is om mensen met een reumatische ziekte holistisch te benaderen. Dat betekent dat we meer aspecten in ogenschouw nemen dan alleen puur de aandoening. Behalve naar lichamelijk functioneren kijken we bijvoorbeeld naar de manier waarop mensen in het leven staan en naar hun mentale gesteldheid. Hoe zit het met het dagelijks functioneren? Of met het deelnemen



aan de maatschappij? Hebben ze betekenisvol werk? Hebben ze sociale contacten? Voelen ze zich geaccepteerd? Hoe ervaren zij de kwaliteit van leven? Kunnen ze

genieten? Hebben ze een gevoel van eigenwaarde? Kunnen ze hun situatie goed inschatten en de regie over hun eigen leven voeren? En hoe zit het met de zingeving? Hebben ze een toekomstperspectief? Streven ze zinvolle doelen na? Al deze elementen zijn met elkaar verbonden. Als er iets uit balans is, heeft dat invloed op de andere factoren. Vaak is een multidisciplinaire aanpak essentieel. Denk hierbij aan samenwerking tussen de reumatoloog, reumaconsulent, huisarts, fysio-, oefen- en handergoetherapeut, podotherapeut, psycholoog en diëtist."

### **Behandeling op maat**

In deze visie past het om mensen met reuma een behandeltraject op maat aan te bieden. Bouman: "Elke vorm van bewegen is goed, maar mensen houden het langer vol als zij iets doen wat ze echt leuk vinden en wat bij hen past. De een houdt ervan om te fietsen, terwijl de ander het gezellig vindt om in een groep te sporten en een derde niet gebonden wil zijn aan vaste tijden. Wij helpen mensen om een activiteit te vinden die aansluit op hun wensen en mogelijkheden. Hierbij maken we ook gebruik van de faciliteiten die de RPV Utrecht e.o. biedt, zoals zwemmen in verwarmd water. Of we wijzen mensen met de ziekte van Bechterew op het initiatief van de Stichting Bechterew in Beweging. Zij hou-

den jaarlijks een internationaal volleybaltoernooi!"

Op dit moment zijn de therapeuten volop aan de gang met het ontwikkelen van een missie/visieplan. Bouman: "Wij willen de zorg voor mensen met een reumatische aandoening optimaliseren en deze zorg zichtbaar en toegankelijk maken. Dat doen we bijvoorbeeld door zorgpaden te omschrijven voor de verschillende reumatische aandoeningen. Hiernaast bevorderen we het uitwisselen van informatie door netwerkbijeenkomsten te organiseren en willen we bruikbare gegevens verzamelen voor onderzoeksdoeleinden."

Mensen met reuma moeten de aangesloten behandelaars natuurlijk wel kunnen vinden. Er zijn plannen voor een folder en een nieuwe website en er komen speciale 'meet & greet'-bijeenkomsten voor huisartsen, reumatologen en leden van de RPV Utrecht e.o.

### **Centrale aansturing nodig**

In Nederland bestaan op dit moment negentien reumanetwerken. Deze hebben echter geen uniforme opzet en werken nog onafhankelijk van elkaar. Daardoor vindt er te weinig uitwisseling van kennis en ervaring plaats en dat vinden Bouman en Van Keulen jammer, omdat het de transparantie van de zorg voor reumapatiënten in de weg staat. "Er zou eigenlijk een centraal aansturingspunt moeten komen dat de netwerken ondersteunt. Een uitdagende taak, die bijvoorbeeld het Reumafonds op zich zou kunnen nemen", aldus Bouman.

### **Reumabewegwijzer**

Wil je ook meer bewegen? Kijk dan op [www.reumabewegwijzer.nl](http://www.reumabewegwijzer.nl) naar beweegactiviteiten bij jou in de buurt.

JUDITH URBAN



## REUMANETWERKEN

*In opdracht van het Reumafonds heeft dr. Wilfred Peter, fysiotherapeut en onderzoeker in het LUMC in Leiden, de organisatie en het functioneren van de reumanetwerken in Nederland onderzocht. Het Reumafonds maakt de resultaten van dit onderzoek binnenkort openbaar. ReumaMagazine zal in de volgende editie op deze resultaten terugkomen.*