

Wat is Reumatoïde artritis of te wel RA?

RA is een ziektebeeld dat wordt gekenmerkt door een chronische ontsteking van meerdere gewrichten. Meestal leidend tot ernstige gevolgen voor structuur en functie van het bewegingsapparaat, daardoor de kwaliteit van het leven.

Symptomen van RA

RA wordt gekenmerkt door gewrichtsontstekingen: pijn, stijfheid en zwellingen leiden tot functiebeperking. Verder staan op de voorgrond: vermoeidheid, pijn, gewichtsverlies en koorts. Vaak gaat het ook om stoornissen van bepaalde organen; hart, bloedvaten, longen, zenuwen, nieren. RA grijpt in op het hele lichaam.

Waarom is bewegen belangrijk voor mensen met RA?

Regelmatig bewegen leidt tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamssamenstelling en naar al geheel welbevinden. Bewegingsbeperkingen kunnen geheel of gedeeltelijk voorkomen worden. De kwaliteit van leven zal sterk verbeterd worden.

Wat is het doel van de beweegprogramma's?

De belangrijkste doelstelling van dit programma is bewegingsstimulering. Na het voltooien van dit programma moet de lichamelijke activiteit gecontinueerd worden. Naast verandering van het beweeggedrag, is het vergroten van de fysieke belastbaarheid een belangrijke doelstelling. Het beweegprogramma richt zich daarnaast ook op het bevorderen van een actieve leefstijl.

Waarom begeleiden door een fysiotherapeut?

De fysiotherapeut onderscheidt zich doordat hij/zij gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van het bewegingsapparaat van chronisch zieken en ouderen. De programma's zijn gericht op het structureel veranderen van het beweeggedrag van mensen.

Hoe ziet het programma eruit?

Eerst vindt er een intake plaats. De meeste RA patiënten worden verwezen door de specialist. Er wordt bekeken of er belemmerende factoren zijn voor deelname aan de fysieke testen: conditie, kracht en lenigheid. Als er geen belemmeringen worden gevonden kunt u instromen in het beweegprogramma. Het beweegprogramma duurt minimaal drie maanden, waarbij u minimaal een keer per week een uur traint in een groep van maximaal tien personen.

Hoe kan ik mij aanmelden?

Om deel te kunnen nemen is een verwijzing van uw huisarts/specialist noodzakelijk.

Hoe wordt dit programma vergoed?

Aangezien de aandoening Reuma van de chronische lijst is gehaald, wordt het niet meer door alle zorgverzekeraars vergoed. Bent u bij Salland verzekerd dan kunt u bij onze praktijk een speciaal beweegprogramma volgen dat 3 tot 6 maanden wordt vergoed. Voor alle andere zorgverzekeraars adviseren wij u te informeren wat vergoed wordt.

Hoe verder na afronding van het bewegprogramma?

Na beëindigen van het bewegprogramma (3 maanden), is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Soms vergoedt de zorgverzekeraar een langer traject. Daarnaast bieden wij u bij Fysiofit de gelegenheid in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut te trainen.



Fysiodé
Postbus 533
7400 AM Deventer

Locatie
De Hoge Hond
Schurenstraat 8a
7413 RA Deventer
Tel. (0570) 633964

Locatie
Zandweerd
C. de Crayerstraat 1
7412 SG Deventer
Tel. (0570) 611092

Info@fysiode.nl

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website www.fysiode.nl

REUMATOIDE ARTRITIS

EN

BEWEGEN