

Reuma aanpakken met leefstijl

Medicijnen krijgen de gewrichtsontstekingen meestal rustig, maar slechts 10 tot 20% komt zo ver dat de medicatie helemaal kan worden afgebouwd. Veel mensen houden pijn, stijfheid en vermoeidheid. Met leefstijl heb je zelf invloed op het beloop.



Voeding

Langdurig gezond eten

Tot 40% minder kans om reuma te krijgen

Omega 3 uit visolie

Minder pijn, ochtendstijfheid en gezwollen gewrichten

Eet mediterraan

Veelbelovend, vooral naast je gewone behandeling



Beweging

20 minuten per dag plus 1 uur intensiever

35% minder kans om reuma te krijgen

150 minuten per week

Plus twee keer per week spierversterkende oefeningen

Bewegen is veilig bij reuma

Het vermindert pijn, vermoeidheid en bewegingsbeperking



Slaap

Verstoorde slaap

Geeft 33 tot 38% meer kans op reuma

Pijn en slecht slapen versterken elkaar

Minder slaap geeft meer pijn, vermoeidheid en beperkingen

Ontspanning en meditatie

Verbeteren aantoonbaar de slaapkwaliteit



Ontspanning

Stressmanagement of gedragstherapie

Matig tot sterk effect op pijn, vermoeidheid en welzijn

Neem langdurige stress serieus

Vrouwen met posttraumatische klachten: 76% meer kans op reuma



Middelen

Roken

Ongeveer 40% meer kans op reuma; het verklaart 20 tot 25% van de gevallen

Stoppen met roken

Minder ziekteactiviteit en betere werking van je medicijnen

Alcohol

Eén glas per dag lijkt de kans iets te verkleinen, met circa 14%



Wat programma's opleveren

Plants for Joints

Duidelijk minder ziekteactiviteit, ook een jaar later nog

Leef! met Reuma

Na twee jaar nog minder pijn, ochtendstijfheid en beter slapen

Leefstijl komt erbij, niet in plaats van

Deze programma's werken naast je gewone reumabehandeling

STERKSTE HEFBOMEN

Stoppen met roken en een gezond gewicht verbeteren allebei ook de werking van je reumamedicijnen.



Geen medisch advies. Reumamedicijnen blijven bij reumatoïde artritis de basis; leefstijl komt daarbovenop en vervangt ze niet. Stop nooit zelf met je medicatie, maar bespreek afbouwen met je reumatoloog of huisarts.