

Onderzoek wijst uit:

BEWEGEN ONDER DESKUNDIGE BEGELEIDING IS NOODZAKELIJK

Op lokaal/regionaal niveau behartigt ReumActief de belangen van haar doelgroep. De vereniging is de verbinding geworden met zorg. Dat mensen met reuma en aanverwante aandoeningen moeten kunnen sporten en bewegen staat buiten kijf. Dat iedere reumapatiënt regulier kan sporten en bewegen is daarentegen een farce.

ReumActief, een jonge, vernieuwende en actieve patiëntenvereniging voor en door reumapatiënten, bestaat in mei van dit jaar acht jaar. De vereniging heeft vol ingezet op een aantal pijlers: belangenbehartiging, lotgenotencontact, het geven van voorlichting en het bieden van verantwoord en betaalbaar beweegaanbod. De elfde groep van 'zwemmen in extra warm water' is een feit. Ook ReumaFit kent inmiddels twee gezellige groepen. De animo is groot.

Vanaf de oprichting in 2012 voorziet de vereniging in een grote behoefte als het gaat om verantwoord begeleid bewegen en sporten. Verreweg de meeste patiënten die bij ReumActief binnenkomen via allerlei wegen (reumatologie, huisartsen, revalidatieartsen, praktijken fysiotherapie), merken de meerwaarde van het bewegen via de patiëntenvereniging en nemen al jaren deel aan ons beweegaanbod. Ook nieuwe aanwas blijft binnenkomen. ReumActief is nog steeds een groeiende vereniging en is daar trots op. Zowel het bewegen in extra warm water als ook ReumaFit wordt begeleid door professionele fysiotherapeuten. Voor de vereniging is dat een absolute must! Deelnemers hebben vaak meer aandoeningen en beperkingen waardoor de kwetsbaarheid van deze groep anders is dan die van de patiënt die veelal zelfstandig kan sporten en bewegen. Er is daarom meer medische kennis vereist om juist en adequaat te kunnen optreden. Daarnaast is het van groot belang dat de activiteit van de reuma goed wordt gemonitord en de intensiteit van het bewegen daarop wordt afgestemd, als individu binnen een groep.





LEVEN MET REUMA

aan de meerwaarde van de fysiotherapeut voor groepen als drijfveer te zien om toch te gaan sporten/bewegen. Inschakeling van zo'n specialist geeft vertrouwen als het om medische zaken gaat en is noodzakelijk vanwege morbiditeit of ernstige beperkingen. Vaak wordt geopperd een trainer voor de groepen te zetten, omdat het aanbod dan goedkoper kan zijn. Dan doe je ernstige afbreuk aan de kwaliteit van het beweegaanbod en haken deelnemers definitief af als het gaat om deelname eraan. De kwetsbaarheid van de deelnemers wordt vaak erg onderschat. Er is een grote vraag naar meer beweegaanbod via ReumActief als patiëntenvereniging omdat de begeleiding goed en verantwoord is. Patiënten, althans een groot deel (leeftijd 30 tot 80+), wil zich graag verbinden aan de patiëntenvereniging omdat men bij ReumActief weet dat veiligheid, verantwoordelijke begeleiding en het sociale karakter bovenaan staat. Het is van belang dat uit te spreken en te waarborgen. Daarnaast is het erg belangrijk het aanbod af te stemmen op de betrokken doelgroep. ReumActief heeft nog een relatief groot aantal deelnemers dat werkt, dus is aanbod in de avond een voorwaarde. Ook de inhoud van het beweegaanbod is leidend. Maak het beweegaanbod afwisselend, gezellig en uitnodigend, dan blijven deelnemers en wordt ook een relatief jonge doelgroep aangesproken.

Doel

Het doel van ReumActief is en blijft dat de doelgroep divers beweegaanbod aangeboden wordt met de specifieke noodzakelijke begeleiding van professionele therapeuten. Patiënten houden het mede daarvoor veel langer vol en blijven langer weg uit de dure zorg.

ANITA SANDERS



Gedeeltelijke vergoeding

Sommige zorgverzekeraars zien de meerwaarde van het beweegaanbod van ReumActief slechts voor een deel en kennen daarom een gedeeltelijke vergoeding vanuit de aanvullende pakketten. ReumActief vindt dat het beweegaanbod veel meer vergoed moet gaan worden en dat het hoort te vallen onder (leefstijl)preventie. Niet alleen de wijze waarop de vereniging mensen in beweging houdt is belangrijk, ook het lotgenotencontact is van grote betekenis. Het is minstens zo belangrijk om mensen hun eigenwaarde terug te geven en weer midden in de samenleving te plaatsen. Veel mensen zijn eenzaam, zeker in onze regio. Mensen hebben naast hun aandoening(en) vaak ook te kampen met enorme zorgkosten en gebrek aan financiën (stille armoede). ReumActief is daarom in gesprek met diverse instanties en organisaties om deze meest kwetsbare doelgroep weer midden in de samenleving te zetten en de kans te bieden op hun eigen niveau en binnen eigen grenzen te laten bewegen.

Eigen onderzoek

Onlangs heeft ReumActief een eigen onderzoek verricht om een goed beeld te krijgen van hoe de deelnemers de beweegactiviteiten ervaren en waarderen. Welk effect hebben deze activiteiten op de deelnemers?

Uit onderzoek blijkt dat 54 procent aan geeft door deze wijze van bewegen vooruit te zijn gegaan en 43 procent is stabiel gebleven. Dit betekent dat ruim 97 procent van de deelnemers er veel baat bij heeft. Deelnemers geven aan minder stijf te zijn (48 procent), zich fitter te voelen (41 procent) en minder pijn te hebben (35 procent).

Ook blijkt uit het onderzoek dat dit relatief goedkope beweegaanbod zorgkosten kan besparen. 21 Procent van de deelnemers heeft bijvoorbeeld minder medicatie nodig. Verder geven de deelnemers aan:

- weer meer huishoudelijk werk te doen (23 procent);
- weer (gedeeltelijk) te kunnen werken (17 procent);
- minder vaak naar de fysiotherapeut te gaan (47 procent);
- minder vaak naar de arts of specialist te gaan (21 procent).

Deelnemers kunnen beter slapen, ervaren minder stress en doen weer leuke dingen met vrienden en familie. Deelnemers vinden het belangrijk dat ze nu toch, wat regulier niet lukt, kunnen sporten op niveau. Ruim 50 procent geeft aan graag tweemaal per week via ReumActief te willen sporten om een nóg beter effect te krijgen op hun gezondheid. Maar daarvoor zijn de eigen bijdragen te hoog en is de vergoeding van zorgverzekeraars te laag.

Ruim 90 procent van de deelnemers geeft