

Leefstijl



Leefstijlgeneeskunde

Als jij een patiënt met reumatische klachten tegenover je hebt, breng je leefstijl dan wel eens ter sprake? We weten inmiddels dat veranderen van voeding, beweging, slaap en algemene leefstijl bij reuma een groot verschil kan maken in de ernst van de klachten. Die behandeling is óók evidence based practice. Als je dit niet bespreekt met iemand, ontzeg je iemand misschien wel een goede behandeloptie. Met de juiste combinatie van leefstijlinterventies en reguliere zorg kan je de beste resultaten bereiken en geef je de patiënt een stukje eigen regie. Dat gesprek aangaan is niet zo lastig als je misschien denkt.

“Dat gesprek aangaan is niet zo lastig als je misschien denkt.”

We hebben goede tools om leefstijl in de spreekkamer ter sprake te brengen. En als kapstok om het gesprek te voeren is er ook een handige gesprekskaart; het 5A model. Ook dat is uitgebreid onderzocht, en wat blijkt? Patiënten waarderen het als je leefstijl bespreekt - ze komen tenslotte bij jou voor hun gezondheid.

Als arts kan je het zaadje planten en de opties voorleggen, en vervolgens doorverwijzen. Dit alles kan in een minuut geregeld zijn. Je kunt de gesprekskaart op deze webpagina downloaden. En ik nodig je ook van harte uit om hier mijn boek kosteloos aan te vragen.*

Marjolein Streur-Kranenburg

Gezondheidswetenschapper, leefstijlcoach en auteur

*Dit item is bedoeld voor zorgprofessionals met voorschrijfbevoegdheid.



VIDEO

Handige materialen



Leefstijlgeneeskunde boek

Leefstijlgeneeskunde boek

Het boek Leefstijlgeneeskunde in de praktijk behandelt alles wat je nodig hebt om je patiënten te begeleiden naar een gezonde leefstijl.

[Toon meer](#)

Verbergen



Wetenschappelijke onderbouwing

Wetenschappelijke onderbouwing

In de infographic wordt de invloed van leefstijl op reumatische aandoeningen samengevat. Vraag nu direct kosteloos de infographic aan.

Toon meer

Verbergen

HET BELANG VAN LEEFSTIJLMANAGEMENT BIJ PATIËNTEN MET REUMA

Reuma is een chronische ziekte die vaak leidt tot pijn, ontsteking en schade aan de gewrichten. Het is belangrijk dat patiënten hun leefstijl managen om de symptomen te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Dit kan worden gedaan door regelmatig te bewegen, gezond te eten en voldoende te slapen. Het is ook belangrijk om stress te managen en te stoppen met roken. Het is belangrijk dat patiënten samenwerken met hun arts en fysiotherapeut om de beste behandeling te krijgen.

www.reuma.nl

Plants for Joints-studie

Plants for Joints-studie

De Plants for Joints-studie laat zien dat leefstijlprogramma's ziekteactiviteit vermindert bij patiënten met Reumatoïde Artritis met een lage of matige ziekteactiviteit.¹

[Toon meer](#)

Verbergen



Leefstijlroer

Leefstijlroer

Het Leefstijlroer is een hulpmiddel bestaande uit zes pijlers ter ondersteuning van je gesprek hierover met de patiënt.

[Toon meer](#)

Verbergen

Source URL:

<https://www.pro.novartis.com/nl-nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/axspa-psa/leefstijl/geneeskunde>