



BETER in Balans

Een online leefstijlprogramma voor mensen met reumatoïde artritis (2021).

Inleiding en doel

Mensen met reumatische aandoeningen kunnen veel klachten ervaren in het dagelijks leven. BETER in Balans is een leefstijlprogramma van twaalf weken waarin we deelnemers helpen om meer grip te krijgen op hun klachten. Door anders te eten en bewegen kunnen zij hun welbevinden vergroten.

Het BETER-programma bevat groeps- en individuele sessies, die zich richten op bewegen (BEweeg), voeding (eeT) en gedrag (veranderER).

Na acht en twaalf weken hebben we de deelnemers bevraagd over hun ervaringen. Daarnaast hebben we gevraagd naar de waardering voor dit volledig online programma.

Deelnemers



Profiel:

n=18 (13 vrouwen)

allemaal niet-rokers

Gemiddelde leeftijd:

56 jaar (min-max: 31-71)

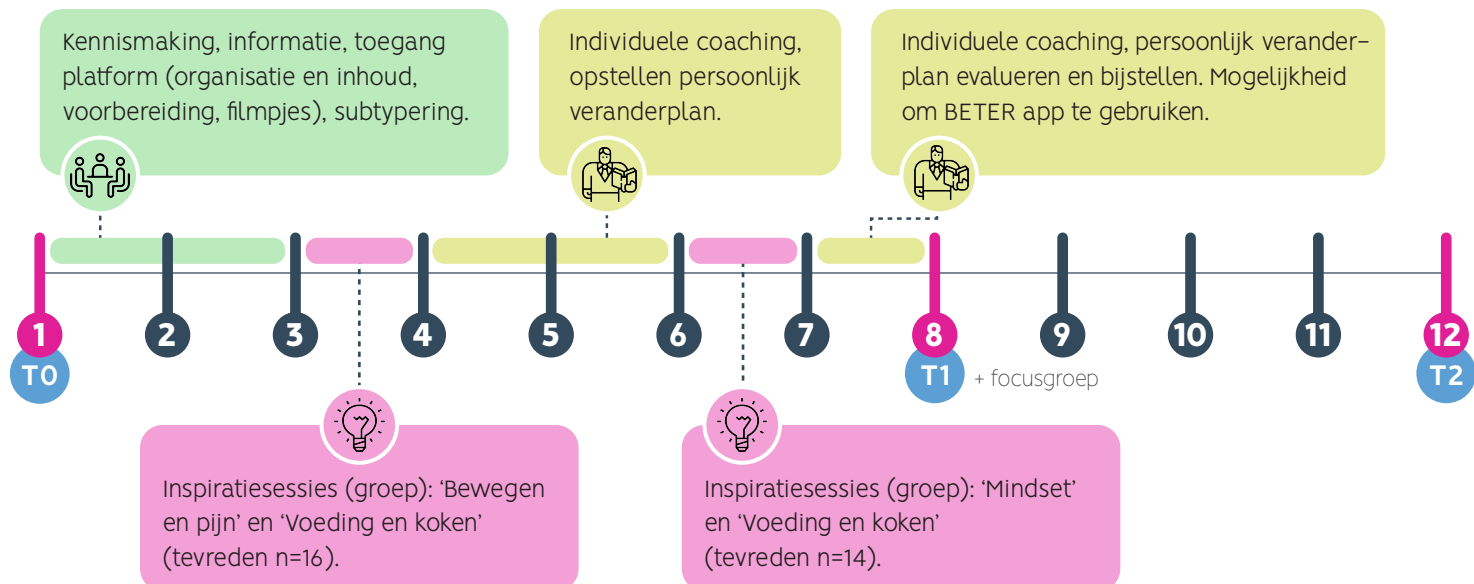
Gemiddelde BMI:

27 (min-max: 22-34)

Aantal jaar na diagnose:

12 jaar (min-max: 1-36 jaar)

BETER in balans-programma



Gedragsverandering voeding en bewegen

- 1 De deelnemers zijn **gemotiveerder** om regelmatig te bewegen en hebben er **vertrouwen** in dit in de toekomst te kunnen **volhouden**.
- 2 Alle deelnemers geven aan **gezonde voeding** en **matig alcoholgebruik** belangrijk te vinden en de meeste deelnemers pasten hun voeding en drankconsumptie tijdens het programma hierop aan.



"Het programma 'Beter in balans' heeft bevestigd dat ik de juiste weg in ben geslagen door het aanpassen van mijn voeding en beweggedrag. Ik voel me hierdoor beter waardoor ik bij mijn vorige afspraak met de reumatoloog heb voorgesteld dat ik graag medicatie wil minderen om te kijken hoe dit verloopt."

Deelnemer 6

"Na een aantal weken andere voeding, meer bewegen en meer bewustwording, voelde ik me wat beter; meer energie en minder pijn, vooral 's nachts. Hierdoor kon ik 's avonds stoppen met de ontstekingsremmer."

Deelnemer 5



- 3 Deelnemers rapporteren geen vermindering van klachten, maar zij geven wel aan dat ze nu beter met de **klachten** kunnen omgaan. **Het gevoel van eigen regie is toegenomen.**
- 4 Op het gebied van **welzijn** ervaren deelnemers onder andere verbeterde slaap, voelen zij zich fysiek sterker, hebben meer energie en een positievere mindset.
- 5 Vijf deelnemers hebben hun **medicatiegebruik verminderd**, waarvan vier deelnemers dit toeschrijven aan het programma.

Waardering voor het programma

- 1 Alle deelnemers zijn (zeer) tevreden over de individuele begeleiding door de leefstijlcoach (100%).
- 2 Vijftien deelnemers geven aan dat het programma invloed heeft gehad op zelfcontrole en eigenregie (83%).
- 3 De deelnemers zijn over het algemeen tevreden over de inhoud van de inspiratiesessies (tussen 78% en 100%).

Algemeen rapportcijfer:

7.6

(min-max: 6-10)

