

*'Ik en niet de arts moet de  
behandeling uitvoeren'*

## JE LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

**Een gezonde leefstijl is niet alleen een kwestie van wilskracht. "Wilskracht is als een spier. Raakt hij overbelast, dan verliest hij zijn kracht", zegt Willemijn van Gastel, adviseur wetenschapsbeleid en leefstijlcoach. "Er is nog meer nodig om onze leefstijl te verbeteren."**

"Voor ieder die echt moeite moet doen voor een gezonde leefstijl is het belangrijk om niet alleen op wilskracht te vertrouwen. Zo is voldoende motivatie onontbeerlijk, evenals kennis en vaardigheden en niet te vergeten een beloning op zijn tijd. Uiteindelijk moet het leiden tot een gewoonte, die niet meer elke dag aandacht, moeite en doorzettingsvermogen vraagt", aldus de leefstijlcoach.

### ***Vijf pijlers***

Het blijft niet bij woorden. Willemijn zet zich in voor de Stichting Je Leefstijl Als Medicijn. Deze stichting wil mensen met een chronische aandoening leren weer baas te worden over hun eigen gezondheid. Dit gebeurt door hen bewust te maken van de mogelijkheden die zij zelf hebben om hun leefstijl te verbeteren. Deze leefstijl staat op vijf pijlers: eten & drinken, beweging, ontspannen, bioritme en omgeving. Trainingen aan de hand van het 'Kom Verder Spel' zijn bedoeld om mensen met een chronische ziekte zelfredzamer te maken en hen te ondersteunen bij de gedragsverandering. Als je meer uit jezelf haalt, realiseer je een hogere kwaliteit van leven. Dit spel kan bijvoorbeeld worden ingezet bij bijeenkomsten van patiëntenverenigingen, huisartsenpraktijken, zorggroepen en op congressen.

Ervaringsdeskundige Kom Verder Ambassadeurs verspreiden de boodschap van Je Leefstijl als Medicijn. Een van hen is Bertha Maat (64). Zij was op haar 29e net gestart



*Bertha Maat wandelt zoveel mogelijk.*

met een eigen verloskundepraktijk toen ze de diagnose reumatoïde artritis kreeg. "Ik was mijn studiebeurs nog aan het aflossen en financieel zat ik behoorlijk diep." Bij Bertha begon het met een verzwikte enkel die maar niet wilde genezen. Ze ging steeds meer pijnstillers gebruiken en steeds meer onderzoeken brachten niets aan het licht. Tot ze ook pijn kreeg aan haar ellebogen en polsen. Uiteindelijk werd in het Leids Universitair Medisch Centrum de diagnose reumatoïde artritis gesteld. "De specialist zei 'ik ga u morgen opnemen'. Ik zei "ik dacht het niet, ik heb een eigen praktijk, dat kan ik niet zomaar laten liggen."

### ***Hectiek botst met reuma***

Na een twee maanden durende opname en het dringende advies om niet meer aan het werk te gaan zette Bertha toch door. Ze bleef na de diagnose nog een tijd werken als verloskundige. Ze klom zo nodig in het holst van de nacht in flats driehoog de trappen op als er geen lift was. "Ik begon te merken dat de trap op lopen steeds slechter ging." Haar ontstoken knieën maakten het haar behoorlijk zwaar. Bertha werkte nog vijf jaar door als verloskundige. "Maar het werd wel heel duidelijk dat de hectiek die dat soms opleverde, geen goede combinatie was met het hebben van reumatoïde artritis." Daarom volgde ze in de

*Het Leefstijl Als Medicijn Platform is een openbare Facebookgroep voor iedereen die mee wil praten en denken over een gezonde, duurzame en vitale samenleving. Maar ook worden er tips gedeeld en vragen beantwoord over leefstijl en leefstijlgeneeskunde. Word jij ook lid? Je bent van harte welkom! Sinds kort is er ook op LinkedIn een platform Leefstijl als Medicijn. Hier ligt de focus vooral op de zorgprofessional. Artsen en wetenschappers uit de Raad van Advies gaan hier ook actief op deelnemen. Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op [www.jeleefstijlalsmedicijn.nl](http://www.jeleefstijlalsmedicijn.nl).*

tussentijd een opleiding, zodat ze een onderwijsgraad had en aan een regionaal opleidingscentrum les kon geven aan kraamverzorgenden en studenten verzorging. Na het stoppen van haar verloskundige praktijk werkte ze nog vijf jaar in het onderwijs.

In 1995, tien jaar na de diagnose RA, kwam het onverbidelijke einde. "Ik was al drie keer afgekeurd en belandde definitief in de WAO. De emoties kwamen toen pas echt naar boven."

Bertha heeft geknokt en nu, ondanks de dagelijkse pijn, geleerd om met haar reumatoïde artritis om te gaan. "Het helpt dat ik mijn hond geregeld moet uitlaten." Ze mist het dat ze niet meer gewoon even de fiets kan pakken, maar steeds met de auto moet. "Ik kan nog net lopend het dorp halen, maar ik kom niet meer thuis als ik boodschappen moet dragen. Vooral omdat de handfunctie van mijn rechterhand zo slecht is." Klagen ligt niet in haar aard. En stoppen met werken ook niet. Bertha is actief gebleven als ervaringsdeskundige, onder andere binnen het programma patiëntenparticipatie bij ZonMw en als patient research partner bij verschillende wetenschappelijke onderzoeken. Ook was ze trainer bij de zelfmanagementcursus Reuma Uitgedaagd. "Met al die activiteiten ga ik echt wel weer eens over mijn grenzen heen, maar dat weerhoudt me niet. Ik rust dan drie dagen lang uit, met een tevreden glimlach op mijn gezicht."

### ***Goede balans***

Bertha heeft Je Leefstijl als Medicijn omarmd. "De arts schrijft voor om een goede balans te creëren tussen blijven bewegen en ontspanning naast het gebruik van medicijnen. Die medicijnen moeten op tijd en op de juiste manier worden ingenomen. Ik, en niet de arts, ben degene die dat allemaal dagelijks moet uitvoeren. Als dat niet lukt, moet ik het initiatief nemen de arts of de reumaverpleegkundige om advies te vragen." En zoals leefstijlcoach Willemijn van Gastel het formuleert: "Het vraagt om creatief nadenken hoe het anders kan, op een manier waarbij je het jezelf een beetje makkelijk maakt. Complimenten uit de omgeving zijn daarbij de vaantjes maar de grootste trofee is natuurlijk wanneer de gezonde leefstijl zijn werk gaat doen, de klachten afnemen en de krachten toenemen."

NOORTJE KRIKHAAR

