



## MOED

*Nee, ik kan helemaal niks met termen als 'in je kracht zetten'. Ik zie het vaak in beleidsnotities staan of op websites van coaches. Als ik dan vraag wat ze ermee bedoelen, blijft het angstaanjagend stil. Eerlijk ge-*

*zegd vind ik het een vage uitdrukking. Hoe weet iemand anders nu of jij in je kracht staat? Hoeveel energie kost dat 'in je kracht staan'? Hoe kan iemand anders jou sowieso 'in je kracht zetten'?*

*Nog nooit heeft iemand aan mij gevraagd: "Wil jij mij in mijn kracht zetten?" Ik krijg wel vragen als "hoe ga ik met het onbegrip op mijn werk om?" of "ik ben zo moe, hoe kan ik blijven werken?" Dat is een stuk concreter.*

*Dat ik een hekel aan die uitdrukking heb, komt ook omdat ik teveel mensen met reuma zie worstelen. Ze verwarren 'in je kracht zetten' vaak met de negatieve kant van wilskracht. Uit angst hun baan te verliezen blijven ze hun werk op wilskracht doen. Ze willen per se hun functie uitoefenen op de manier zoals ze het altijd gewend zijn. Dat kost heel veel onnodige energie. Op wilskracht gaat het een tijd goed tot je lichaam aangeeft: tot hier en niet verder. Je raakt steeds meer vermoeid of je klachten nemen toe en waar je bang voor was, langdurige uitval of je functie niet meer vol kunnen houden, komt dan ineens heel dichtbij.*

*Wat je nodig hebt, is moed. Moed om je angsten en onzekerheden onder ogen te zien en bijvoorbeeld toch op tijd dat gesprek met je leidinggevende aan te gaan. Moed om te onderzoeken hoe jij wel kunt blijven werken. Moed om het onbekende tegemoet te treden. En moed om keuzes te maken. En vooral dat laatste is eng omdat je weet wat je hebt en nog niet weet wat je krijgt. Of zoals ik laatst op een schoolbord zag staan: het vergt moed om het moeten los te laten.*

ANNEMIEK DE CROM

[www.annemiekdecrom.nl](http://www.annemiekdecrom.nl)

## KAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL MEDICATIEGEBRUIK BIJ REUMA VERMINDEREN?

Wat is het effect van een gezonde leefstijl bij reuma? Kan het gebruik van medicatie door een gezonde leefstijl worden verminderd? ErasmusMC start dit jaar nog een onderzoek om daar inzicht in te krijgen. Vermindering van medicatie kan gunstig zijn voor de patiënt, én voor de almaar toenemende zorgkosten van onze samenleving.

Pascal de Jong, hoofdonderzoeker en projectleider: "De aandacht voor een gezonde leefstijl neemt toe. Steeds vaker krijg ik in de spreekkamer de vraag wat een patiënt zelf kan doen om zich beter te voelen. Ondanks dat het wetenschappelijk bewijs nog dun is, ben ik ervan overtuigd dat mensen invloed kunnen uitoefenen op hun ziekte als zij actief met hun lichaam bezig zijn. Dit willen we nu dus ook wetenschappelijk aantonen."

Voor het eerst wordt nu gekeken of het gebruik van medicatie bij mensen met reuma verminderd kan worden, wanneer iemand er een gezonde leefstijl op na houdt.

ErasmusMC werkt hiervoor samen met Voeding Leeft, ReumaNederland (financier) en Health Holland (medefinancier). Eerder al sloegen zij de handen ineen voor een studie naar de vraag wat een intensief leefstijlprogramma kan betekenen voor de kwaliteit van leven van mensen met artrose, fibromyalgie en ontstekingsreuma. In het pilotprogramma Leef! met Reuma gaan 300 mensen met ontstekingsreuma, artrose en fibromyalgie uitzoeken of ze door gezond eten, meer bewegen, regelmatig ontspannen en beter slapen minder last ervaren van hun ziekte. In het dossier Leefstijl en reuma in ReumaMagazine 4-2021 vertelde reumatoloog Pascal de Jong over deze studie, die nog loopt tot het eerste kwartaal van 2023.

