

# ONDERZOEK NAAR EFFECT VAN LEEFSTIJL BIJ REUMA

**Over het effect van voeding en leefstijl op reuma is weinig wetenschappelijk bewijs beschikbaar. Daar komt binnen afzienbare tijd verandering in. 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. Reumatoloog Pascal de Jong van het Erasmus MC gaat de deelnemers twee jaar lang volgen.**

Reumatoloog De Jong krijgt in zijn spreekkamer vaak vragen van mensen met reuma over de invloed van voeding en leefstijl op hun klachten. "Mensen zijn op zoek naar manieren om hun ziekte zelf beter onder controle te houden. Ze willen bijvoorbeeld weten wat ze daarvoor zelf kunnen doen, of een gezonde leefstijl invloed heeft op hun klachten en of ze daardoor minder medicijnen nodig hebben. Ik ben er heilig van overtuigd dat mensen invloed kunnen uitoefenen op hun ziekte als zij actief met hun lichaam bezig zijn. Daarom is het zo belangrijk om patiënten aan te moedigen om zelf verantwoording te nemen voor hun gezondheid. Ik zie leefstijl niet als een vervanging voor medicatie, maar ik denk wel dat het een belangrijke plek verdient in de behandeling van reuma. Een ongezonde leefstijl leidt tot inactiviteit en overgewicht. We weten dat mensen met een gezond BMI (de maatstaf voor overgewicht, red.) beter op medicijnen reageren en dat zij een grotere kans hebben om zonder medicijnen klachtenvrij te blijven", zegt De Jong.

## *Alles hangt met elkaar samen*

Leefstijl omvat volgens De Jong meer dan alleen voeding. "Mensen onderschatten bijvoorbeeld de impact van slaapgebrek. Ze brengen een tekort aan nachtrust niet in relatie met het beloop van hun reumaklachten, terwijl dit verband wel degelijk aanwezig is. Als je moe bent door slaapgebrek, heb je overdag minder energie om te wandelen of te fietsen waardoor je gewrichten stijver en pijnlijker worden. Alles hangt met elkaar samen. Dat is wat Leef! met Reuma onder de aandacht wil brengen bij mensen met reuma."

Hij is uiteraard benieuwd of de leefstijlaanpassingen tot minder zwelling en ontstekingen van de gewrichten zullen leiden. Toch is dit niet zijn belangrijkste motivatie voor het onderzoek. "Ik vind het vooral interessant om uit te vinden of mensen met reuma in het dagelijks leven voordeel ondervinden van een gezonde leefstijl. Functioneren ze beter op hun werk? Hebben ze minder last van vermoeidheid? Gaan de huishoudelijke taken hun makkelijker af? Houden ze meer energie over om leuke dingen te doen? Uiteindelijk zijn dat de zaken die er voor mensen met reuma echt toe doen." Het onderzoek duurt twee jaar. De Jong heeft bewust voor een langere onderzoeksperiode gekozen omdat hij wil weten of de deelnemers in staat zijn om zonder intensieve begeleiding hun gedragsverandering lang in stand te houden. Als het programma positief uitpakt, wil hij een vervolgstudie starten naar het effect van het leefstijlprogramma op het gebruik van reumamedicijnen.

## *Elektronische vragenlijsten*

Voor het onderzoek nodigt De Jong de deelnemers van Leef! met Reuma bij de start van het programma uit om een uitgebreide elektronische vragenlijst in te vullen. "Denk, naast algemene gezondheidsgegevens, aan zaken als medicijngebruik, vragen over functionaliteit, kwaliteit van leven, pijn, vermoeidheid, slaap en ochtendstijfheid. Verder willen we graag weten wat patiënten zelf belangrijk vinden en vragen we ze om zelf hun ziekteactiviteit te meten. Na drie maanden en na zes maanden vragen we de deelnemers om de vragenlijst opnieuw in te vullen. Vervolgens weer na een jaar, na anderhalf jaar en na twee jaar. Ik schat dat ze in totaal in twee jaar tijd drie uur bezig zijn met het invullen. We hebben ons uiterste best gedaan om de vragenlijsten zo flexibel mogelijk te maken. De deelnemers kunnen de vragen zowel op



de computer, als op de tablet of smartphone invullen. Ook is het mogelijk om tussendoor te stoppen zonder dat ze weer helemaal opnieuw moeten beginnen.”

Hij heeft in zijn carrière nog niet eerder meegemaakt dat de aanmelding voor een wetenschappelijke studie zo vlot verliep. De Jong: “Meestal is het leuren geblazen om genoeg deelnemers te vinden, maar nu hebben we mensen moeten teleurstellen omdat het onderzoek al snel helemaal vol zat. Dat geeft wel aan hoezeer het onderwerp leefstijl en voeding leeft onder mensen met reuma. Het laat ook zien hoe graag ze zelf iets willen doen om hun klachten te verminderen.”

Door zijn betrokkenheid bij Leef! met Reuma is hij zelf ook bewuster bezig met leefstijl in de spreekkamer. “Ik besteed tegenwoordig meer aandacht aan zaken als slaap en ontspanning. Ik denk dat we mogen stellen dat er binnen de reumatologie een verschuiving gaande is. Waar het accent vroeger lag op wat artsen belangrijk vinden, namelijk de ziekte rustig krijgen met medicatie, komt er nu steeds meer ruimte voor wat patiënten ervaren. Reumatologen zijn vaker bereid om verder te kijken dan de conventionele behandelingen en dat is een goede zaak.”