



SCHEMA

MODULE 4

ACTIEVE PARTICIPATIE

Groot psychologisch voordeel van zelfmanagement
Shared decision making

MEDICATIETROUW

GESTRUCTUREERD LEVEN

BEWEGING

1. Ook voor RA-patiënten belangrijk
2. Belangrijke inzichten i.v.m. bewegen en RA
 - **Bewegen veroorzaakt niet méér ontsteking**
 - RA geeft snel atrofie
 - Sport mag, bewegen moet
 - Trainingsaspecten zijn geen probleem

3. Praktische tips

VOEDING

- Door onderzoek bewezen: geen link met RA