



# RAPIT!

“Reumatoïde Artritis Patiënten In Training”



Zorginstellingen

*Pieter van Foreest*

## **Zorginstellingen Pieter van Foreest**

Beukenlaan 2 2612 VC Delft

[info@pietervanforeest.nl](mailto:info@pietervanforeest.nl)

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

## **ClïëntenService**

015-251 36 90

C/PvF-Fysio/RAPIT

Februari 2010-I

Regelmatige lichaamsbeweging is goed voor de gezondheid. Jarenlang is gedacht dat lichamelijke activiteit voor mensen met Reumatoïde Artritis (RA) niet goed zou zijn, omdat hierdoor schade aan de gewrichten zou kunnen ontstaan. Door middel van verschillende wetenschappelijke onderzoeken is echter aangetoond dat lichamelijke activiteit ook voor mensen met RA gezond is. Dit geldt ook voor intensieve vormen van lichaamsbeweging. Gunstige effecten van intensieve vormen van lichamelijke activiteit zijn onder andere:

- meer spierkracht
- meer uithoudingsvermogen
- minder botontkalking
- gemakkelijker kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten

Dit alles zonder toename van het aantal ontstoken gewrichten of schade aan de gewrichten.

### **RAPIT programma**

Een voorbeeld van een intensief bewegingsprogramma voor mensen met RA is het zogenaamde RAPIT programma. RAPIT staat voor Reumatoïde Artritis Patiënten In Training. De effectiviteit en veiligheid van dit programma zijn aangetoond in een wetenschappelijk onderzoek dat is uitgevoerd op de afdeling Reumatologie van het Leids Universitair Medisch Centrum.

### **Intake**

Het programma begint met een intake van 60 minuten waarbij aandachtspunten voor de training worden geïnventariseerd. Tijdens deze intake worden de volgende testen afgenomen om het beginniveau te bepalen:

- kwaliteit van leven; hoeveel “last” heeft u van de reuma in uw dagelijks leven (vragenlijst);
- de mate van activiteit van de reuma (lichamelijk onderzoek);
- de conditie (fietstest);
- de kracht van de beenspieren (sta-op test).

Op basis van de resultaten worden samen met u de doelstellingen voor het trainingsprogramma opgesteld. Deze doelstellingen kunnen betrekking hebben op het verbeteren van de conditie of bepaalde activiteiten uit het dagelijks leven met minder moeite uitvoeren. Ook wordt geleerd om eigen mogelijkheden en grenzen bij bewegen te verkennen. In de loop van het programma zal worden gezocht naar mogelijkheden om ook na het RAPIT programma in beweging te blijven. In beweging blijven is juist bij RA heel belangrijk!

### **Trainingsprogramma**

Meedoen aan het RAPIT programma betekent dat u een jaar lang, twee keer per week in groepsverband onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut intensief oefent. Een RAPIT bijeenkomst duurt 1 uur en bestaat uit:

- warming-up
- oefeningen in circuitvorm
- conditietraining op een hometrainer, loopband of crosstrainer
- sport en spel
- cooling-down.

Het aantal deelnemers in een RAPIT groep is maximaal 10. De fysiotherapeut, die het RAPIT programma begeleidt heeft hiervoor de speciale scholing gevolgd.

### **Doelgroep**

Het RAPIT programma is voor veel mensen met RA geschikt. Het wordt echter afgeraden voor mensen met RA die ernstige hart- en/of long problemen hebben. De reumatoloog weet of het verstandig is om deel te nemen aan het RAPIT programma. Daarom is het noodzakelijk dat uw behandelend reumatoloog akkoord gaat met de deelname. De reumatoloog heeft een verwijsformulier waarmee u zich kunt melden bij afdeling fysiotherapie van Pieter van Forest locatie de Naaldhorst, tel: 0174615223 /0174615299.

### **Kosten**

De kosten van de behandeling worden door diverse zorgverzekeraars vergoed afhankelijk van uw verzekeraar en de wijze waarop u bent verzekerd. Het is raadzaam om van tevoren bij uw zorgverzekering na te gaan of uw behandeling vergoed wordt.