



PILOT

## FITSTAP VOOR MENSEN MET EEN VORM VAN REUMA

FitStap is het beweegprogramma van KWB. In dit programma ga je 12 weken aan de slag om wandelen en een gezonde leefstijl in je zelf te gaan integreren. Iedere week kom je samen met een groep mensen en een coach die samen met de groep een training verzorgt. Naast deze fysieke training ga je wekelijks aan de slag met de opdrachten in de FitStap app. Zo werk je aan het zelfstandig kunnen toepassen van een actieve en gezonde leefstijl.

DOOR LINDA LEENDERS, FITSTAP COACH

Reuma Nederland en de Wandelbond hebben de handen in elkaar geslagen en besloten een Pilot te starten en te kijken of dit programma toegankelijk en toepasbaar is voor mensen met een vorm van reuma. Het blijkt namelijk dat het voor deze groep mensen lastiger om de draad weer op te pakken door veel uiteenlopende pijnklachten.

Dit is meteen ook een ondergeschoven kindje, want aan de buitenkant is meestal niet af te lezen dat er (pijn) klachten zijn en voelen mensen zich niet serieus genomen als ze aangeven dat er klachten zijn. Dan ligt het risico van "over je grens heen gaan" op de loer.

In deze Pilot groep die als één van de tien het geluk had te kunnen opstarten in de Gemeente Heumen, zagen we grote verschillen in de type vormen van reuma, als ook de kwetsbaarheid voor blessures. Helaas hebben hierdoor een aantal deelnemers moeten afhaken. Een verstuijing en verrekking rondom huis waren hier de oorzaak.

De FitStap training geeft de deelnemers echt even het duwtje in de rug om naar buiten te gaan en in beweging te komen. Het samen wandelen in de groep stimuleert en trekt je over de drempel heen.

Onderweg is het altijd gezellig, worden er grapjes gemaakt en gelachen. Dat motiveert en zorgt ervoor dat je zin hebt om de trainingen te blijven volgen en actief aan je eigen programma werkt.

Als vanzelf werk je aan het systematisch opbouwen van je eigen wandeltraining, dit werkt prettig voor jou en is effectief. Er ontstaat hierdoor meer balans en eigenlijk gaat je snelheid vanzelf omhoog.

Je gaat bewuster lopen en je voeten goed neerzetten. Ook ga je bewuster met je voeding om, doordat je meer energie gaat verbruiken wil je je lichaam ook op goede brandstof laten lopen.

FitStap is meer dan wandelen alleen. Het enthousiasme binnen een groepstraining gecombineerd met de stimulans van de app en onderlinge communicatie werkt erg goed.





# PILOT

## Het verhaal van de deelnemers.

In het ledenblad zie ik (Bo) een artikel/oproep om mee te doen met een 12 wekelijkse pilot(wandeltraining) georganiseerd door de KNWB/Fitstap en ReumaNederland.



DOOR BO, ANITA EN HERMAN

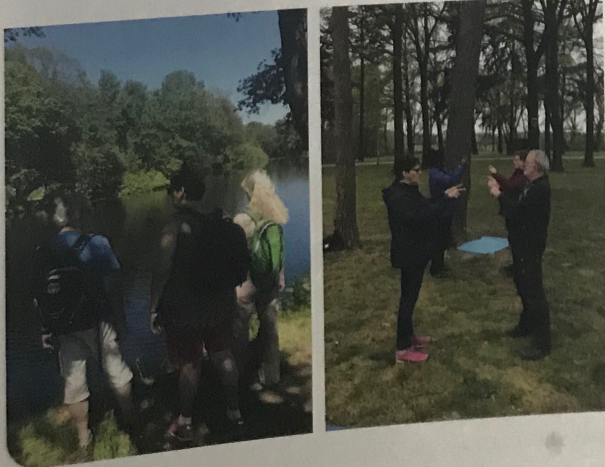
Na mijn 4daagse avontuur van 4 jaren geleden is het wandelen op een heel laag pitje komen te staan. Mijn conditie is minder geworden en naast artritis psoriatica ondertussen ook artroseklachten en ik zit nog midden in een burnout. Ik besluit me aan te melden, ik mag mezelf graag uitdagen. En ik ben ook benieuwd naar een training speciaal gericht voor mensen met reumaklachten.

### We hebben nu 8 weken dus tijd voor een terugblik

In het begin voelt het wat onwennig, vragen borrelen op als wie doen er mee, zal er een klik zijn met elkaar, hoe is de trainer. Achteraf blijkt dat ik me voor niets 'zorgen' heb gemaakt.

Na de 1<sup>e</sup> training voel ik wel duidelijk dat ik al een behoorlijke tijd niet heb gesport. Spierpijn aan de liezen, schouders, rug en benen. Maar ik ben ook moe in mijn hoofd. De hersenen werden nl ook goed gekraakt door brainbooster oefeningen.

De trainingen zijn divers, combinatie van looptechnieken, cognitieve oefeningen, kracht oefeningen. Naast de



wekelijkse groepstraining staan in de app ook nog wekelijkse opdrachten, waaronder 2 individuele wandeltrainingen en tips/opdrachten over oa voeding, ontspanning, slaap. En via een eigen groepsapp houden we onderling ook contact, met tips en tricks en mooie foto's van de eigen wandeltrainingen. Dat werkt ook stimulerend om de opdrachten en dan met name de wandeltrainingen te doen.

*Ik heb een paar trainingsmaatjes gevraagd wat zij van deze pilot vinden. Waarom zij meedoen en wat ze hopen te bereiken. Anita geeft aan dat zij het wandelen wil opbouwen en dat voor haar de groep een grote stimulans is. En voor Herman is het belangrijk dat je niet alleen je conditie op pijl houdt maar ook dat je je eetgewoonten eens goed onder de loep neemt. Beide zijn het erover eens dat Linda, de coach, de trainingen op een leerzame en gezellige manier aanbied. En voor iedereen is het goed om, ondanks de reumaklachten, te blijven bewegen.*

Zelf heb ik me voor 'niets' zorgen gemaakt. Het is een leuke groep, er is een goede klik. We hebben plezier en lachen wat af. De omgeving is mooi, midden in Heumen, oa wandelen over de dijk, tussen het groen en het grasveld bij de sluis, zwaaien naar de voorbijvarende schepen. En dan die ene middag dat het lichtjes begint te regenen en we onder de brug verder gaan met de training, waarbij een schaap wordt gered die met zijn lijf vastzit in een hek. Zelfs op mijn verjaardag ga ik naar de training en trakteer ik op stroopwafels.

Een gezond leefstijl is nog altijd een combi van oa bewegen, voeding, slaap, ontspanning. Of deze training voor iedereen met reuma een aanrader is, dat durf ik niet zo te zeggen.

Bewegen is goed, rust roest, maar wat voor de een geldt, hoeft niet voor de ander te gelden. Wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, dansen, als je maar beweegt en luistert naar je lichaam, je grenzen kent, maar jezelf ook durft uit te dagen.