



Voel je beter met 2000 stappen extra per dag!

Extra aandacht voor (eenvoudig) bewegen tijdens Internationale Longfibroseweek 2017

Dit jaar wordt voor de vijfde keer de internationale IPF week gehouden; om deze reden willen wij hier extra publiciteit aan geven.

Dat koppelen we enerzijds aan de *awarenesscampagne* (zie ander onderdeel van deze sponsoraanvraag) en anderzijds aan leefstijlmotivatie met het '2000 stappen per dag' project.

2000 stappen extra per dag

Aanleiding is onder meer het onderzoek op initiatief van Dr. Drent (Longarts Sint Antonius Ziekenhuis Nieuwegein) waarbij een groep patiënten met longfibrose en sarcoïdose gebruik maken van een consumentenbeweegmeter (waarde ca. € 100,-). Tussenrapportage laat al zien dat mensen die deze beweegmeter gebruiken, meer gemotiveerd worden om te bewegen en (extra) te wandelen en zo hun conditie beter op peil kunnen houden.

Een andere aanleiding om het bewegen te stimuleren is het NIVEL onderzoek 'Leven met een longziekte in Nederland' uit 2017. Hier zijn – voor het eerst – ook ervaringen meegenomen van mensen met een zeldzame longziekte, zoals longfibrose. Een van de uitkomsten bij het onderdeel 'Beweeggedrag van mensen met een zeldzame longziekte' is dat ruim de helft van de mensen met een zeldzame longziekte meer zou willen bewegen maar dat een passend beweegaanbod ontbreekt. Dit is een belemmering om meer te gaan bewegen.

Om onze achterban de mogelijkheid te geven meer te bewegen en hun stappen bij te kunnen houden, is gekeken naar het '*a 2000 steps a day challenge*' een project van de Ierse patiëntenvereniging. Met behulp van een eenvoudige pedometer en een informatie en registratiepakket konden en kunnen mensen aan de slag. Dit bleek een enorm succes en de Ierse patiëntenvereniging ontving hiervoor in 2014 een prijs voor het beste initiatief van dat jaar.

Nederlandse variant

De Longfibrosepatiëntenvereniging wil dit project een Nederlandse variant geven en ook Nederlandse patiënten met longfibrose (en hun partners) op eenvoudige wijze motiveren om meer te wandelen. Bezoekers van de Internationale Longfibroseweek 2017 ontvangen een pedometer en een bijbehorende flyer met waar men op onze website info kan vinden, zoals een folder en een dagboekje, waarop men de stappen kan bijhouden.

Het idee van het aanbieden van een pedometer is tevens aangedragen door verpleegkundigen tijdens de bij- en nascholingsmiddag van ILD-verpleegkundigen in maart van dit jaar in het Sint Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein.

Het doel is mensen te motiveren om wat vaker te wandelen, waarbij ze de conditie op peil houden wat leidt tot behoud van kwaliteit van leven. Met behulp van een pedometer wordt wandelen een leuke uitdaging. Een goede/betere conditie draagt bij aan behoud van kwaliteit van leven. Mogelijk leidt deze actie tot een vaste vraag aan longfibrosepatiënten tijdens de controlebezoeken in de expertise- en behandelcentra.

