

## B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?



Een Nederlands **onderzoek** laat zien dat een gezonde **levensstijl** bij sommige mensen met reuma of artrose sterk kan helpen. De **onderzoeker** testte een programma met plantaardige voeding, beweging, ontspanning en goede slaap. Een deel van de groep veranderde de leefstijl, de andere groep deed dat niet. In de eerste groep ging de ziekteactiviteit **naar beneden** en hadden mensen minder pijn. De **behandeling** bleek bijna net zo **effectief** als een medicijn, maar stop nooit zomaar met medicijnen en overleg *er* altijd over met je arts.



1. Wat was de belangrijkste uitkomst van het onderzoek bij mensen met reuma en artrose?
  - a. Ze hadden meer pijn door het programma.
  - b. Alle deelnemers moesten stoppen met hun medicijn.
  - c. De ziekteactiviteit ging naar beneden en mensen functioneerden beter.
  - d. Alleen de controlegroep voelde zich beter.
2. Welke aanpak volgde de interventiegroep tijdens de studie?
  - a. Alleen een hogere dosis reumamedicijnen.
  - b. Een nieuwe operatie als standaardbehandeling.
  - c. Een leefstijlprogramma met plantaardige voeding, beweging, stressreductie en slaap.
  - d. Alleen extra slaap, zonder veranderingen in voeding.

1-c 2-c

### 2. Je haalt een nieuw medicijn op bij de apotheek en wilt weten welke uitleg je bij de balie krijgt.

**Taak:** Schrijf welke onderwerpen in het begeleidingsgesprek aan bod komen, waarom je dit gesprek ook na meer dan een jaar krijgt en hoe het advies Feikje of Lisa heeft geholpen.

**URL:** Bij de apotheek

**Use in your answer:** de apotheekmedewerker / het begeleidingsgesprek / de dosering / bijwerkingen / waarschuwingen / *er* + voorzetsel (bijv. erop/ermee)