

Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

REUMA

voor jou en je familie



Wat is reuma?

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen aan gewrichten, spieren, pezen en botten. Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd. Voorbeelden van reuma zijn:

- **Artrose:** het kraakbeen van je gewricht wordt dunner en slechter van kwaliteit.
- **Jicht:** plotselinge heftige pijnlijke aanvallen van gewrichtsontstekingen.
- **Osteoporose:** de samenstelling van je bot verandert, waardoor makkelijk botbreuken ontstaan.
- **Reumatoïde artritis:** er zijn ontstekingen in je gewrichten. Deze ontstekingen zijn langer dan 3 maanden aanwezig en niet (volledig) te genezen.

Wat is de oorzaak van reuma?

De oorzaak van de meeste vormen van reuma is onbekend. Van artrose is bekend dat je meer kans hebt om het te krijgen als je vrouw bent, te zwaar bent en langdurig zwaar lichamelijk werk doet.

Wat zijn de gevolgen van reuma?

De meeste mensen met reuma hebben last van:

- Pijn
- Stijfheid in gewrichten of spieren
- Vermoeidheid.

Heb je last van gewrichtsontstekingen, dan worden je gewrichten dik en warm. Door je klachten is bewegen vaak moeilijk. Hoewel het de ene dag beter kan gaan dan de andere, geeft reuma vaak langdurig klachten. Met een goede behandeling kunnen de klachten wel verminderen.

Wat kun je doen als je reuma hebt?

Omdat je klachten en beperkingen niet zullen overgaan, is het belangrijk om er mee te leren leven. Je kunt zelf ook dingen doen om je klachten te verminderen:

Beweeg elke dag. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, traplopen of in de tuin te werken. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk vol kunt houden. Dit voorkomt dat je stijf wordt.

Ontspanningsoefeningen kunnen je pijn verlichten. Ook word je er rustig van.

Verander regelmatig van houding. Langdurig zitten of staan verergert vaak je klachten.

Een **goede nachtrust** is van groot belang. Als je slecht slaapt, word je moe. Als je moe bent, verdraag je pijn en stijfheid minder goed.

Bij sommige vormen kan reuma kan het helpen om je **voedingspatroon** aan te passen. Bijvoorbeeld bij reumatoïde artritis. Vraag je huisarts of specialist hier naar.

Vraag hulp voor wat je niet kan. Je houdt dan meer energie over voor activiteiten die jij belangrijk vindt.



Reuma en werken

Wat je nodig hebt om aan het werk te blijven, is afhankelijk van hoe het met je gaat. Maak gebruik van de bedrijfsarts. Die kan je adviseren over bijvoorbeeld de aanschaf van hulpmiddelen of hoe je andere taken of werktijden kunt krijgen.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's dat je reuma hebt. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**