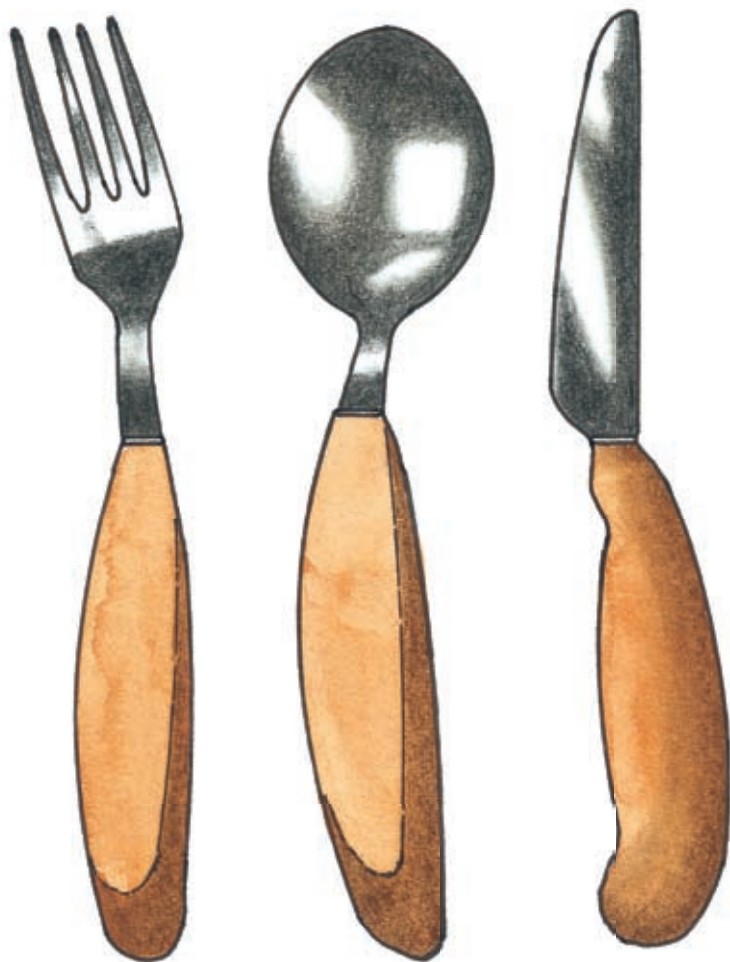


Reumatips

Tips voor het dagelijks leven
voor & door reumapatiënten





Eerste druk, 2009

Copyright © Schering-Plough

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij het samenstellen van dit boekje heeft de uitgever de grootst mogelijke zorgvuldigheid betracht. De uitgever kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele onjuistheden in de informatie en is niet verantwoordelijk voor consequenties die voortvloeien uit het gebruik van dit boekje.



Reumat*tips*

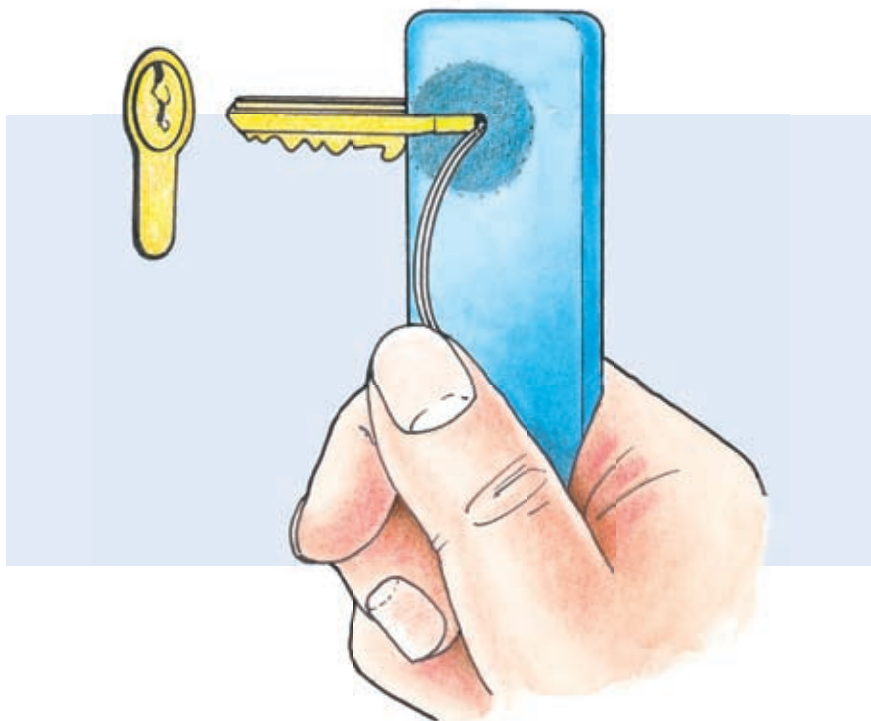
Tips voor het dagelijks leven
voor & door reumapatiënten





INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	pag. 5
Hulpmiddelen en zo	pag. 7
De keuken, eten en drinken	pag. 9
Een scherp aardappelmesje	pag. 13
Wassen, aankleden en toilet	pag. 16
De ommezwaai	pag. 21
In en rondom het huis	pag. 24
Slapen, bewegen en werken	pag. 27
Een ergotherapeut aan het woord	pag. 31
Tips van de ergotherapeut	pag. 34
Websites	pag. 36





VOORWOORD

Volgens de laatste peilingen hebben 1 op de 5 Nederlanders één of meerdere vormen van reuma. De verwachting is dat dit aantal in de toekomst zal toenemen.

Reuma is een grillige ziekte. Iemand kan 's avonds naar bed gaan en de volgende morgen door pijn, ontstekingen en vermoeidheid nauwelijks nog zijn bed uitkomen. Uw arts zal uw ziektelast zo goed mogelijk bepalen en volgen (is de ziekte heftig, heeft u ook andere klachten bijv. van uw huid of darmen) en zo goed mogelijk behandelen met de juiste medicatie passend bij het verloop van de ziekte. Dit zal altijd in overleg gaan met u. Tenslotte heeft iedere patiënt zijn eigen verhaal, wensen en mogelijkheden. Reuma is niet altijd hetzelfde. U zult moeten leren omgaan met haar onvoorspelbaarheid en met de beperkingen die de ziekte met zich mee brengt.

Dit boekje is samengesteld aan de hand van ingezonden tips van mensen die al jaren met reuma leven. Deze adviezen zijn vooral praktisch en toepasbaar; variërend van het gebruik van allesopeners, of tornmesjes tot het advies om vooral te blijven bewegen. Drie patiënten met reumatoïde artritis en de ziekte van Bechterew vertellen op welke manier zij hun ziekte een plaats in hun leven hebben gegeven, welke hulpmiddelen ze gebruiken en welke aanpassingen zij hebben bedacht. Tot slot vertelt een ergotherapeut over haar werk op de reumadagbehandeling van het Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant. Achterin vindt u een verwijzing naar verschillende relevante websites.



Dit boekje heeft niet de intentie volledig te zijn. Ieder ziekteverloop is anders en persoonlijke situaties verschillen van elkaar. Kortom iedereen patiënt is uniek. We hopen wel een kleine bijdrage te leveren aan de wens van patiënten om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en eigen keuzes te maken.

De meest voorkomende tip was: blijf optimistisch en ga niet bij de pakken neer zitten. Gelukkig is deze houding typerend voor de meeste reumapatiënten.

Wij bedanken alle mensen die hun tips hebben ingestuurd voor hun positieve, inventieve en creatieve inbreng.



HULPMIDDELEN EN ZO

Hulpmiddelen zijn er om uw gewrichten en spieren te beschermen waardoor u langer zelfstandig kunt blijven. Hulpmiddelen zijn er ook om te voorkomen dat klachten erger worden.

De aanschaf van hulpmiddelen is voor de een vanzelfsprekend, voor de ander is het een grote stap. Uw ziekte wordt definitief en bovendien zichtbaar voor de buitenwereld. Ervaring leert echter dat het gemak van hulpmiddelen vaak ruimschoots opweegt tegen mogelijke bezwaren.

Voordat u overgaat tot de aanschaf van een hulpmiddel, is een goed advies over de keuze en het gebruik ervan belangrijk.

Voor een deskundig advies kunt u terecht bij de ergotherapeut, de reumaconsulent, de reumatoloog of de fysiotherapeut.

U kunt hulpmiddelen het beste eerst uitproberen voor u overgaat tot koop. U kunt ook lezen welke ervaringen andere mensen hebben via de reumapatiëntenvereniging op www.reumabond.nl

Veel hulpmiddelen kunt u kopen bij Blokker, V&D of Ikea. Voor speciale hulpmiddelen kunt u terecht bij thuiszorgwinkels en winkels voor revalidatiehulpmiddelen. Daarnaast zijn er diverse websites die hulpmiddelen aanbieden. Wanneer het openen van medicijn verpakkingen een probleem is, kunt u bij uw apotheker advies krijgen over een tabletuitdrukker, een tablettenflacon met speciale dop, een tablettensplijter of een medicijndoseerdoos.



Sommige hulpmiddelen zijn kostbaar en worden vergoed. Voor advies over vergoedingsmogelijkheden kunt u terecht bij een ergotherapeut of reumaconsulent. Voor woningaanpassing en vervoersvoorzieningen kunt u een aanvraag indienen bij uw gemeente.

Bij uw zorgverzekeraar kunt u samen met uw fysiotherapeut of ergotherapeut een aanvraag indienen voor aangepaste stoelen en loophulpmiddelen. De kans dat uw aanvraag wordt gehonoreerd hangt af van uw verzekering.



DE KEUKEN, ETEN EN DRINKEN

Er zijn veel hulpmiddelen voor in de keuken. Sommigen zijn prijzig maar er is ook genoeg te koop bij de winkel om de hoek. Wij hebben een selectie gemaakt van de meest gebruikte hulpmiddelen.

Snijden en schillen

De volgende artikelen kunnen het snijden en schillen vergemakkelijken.

De werkplank met zuignappen of klemsteunen.

- De gehoekte kaasschaaf, het gehoekte brood- en groentemes.
- Messen met een zaaghandvat.
- Een dunschiller met breed handvat.
- Het elektrisch mes.
- Een pizzasnijder, rollen kost minder kracht dan snijden.
- Een schaar om brood mee te knippen.
- Een keukenmachine om groenten en fruit te snijden.



“Schil komkommers, aubergines, courgettes met een kaasschaaf of schilmesje en snij champignons met een eiersnijder.”



Openen

- Met de pottenwipper of 'jarkey' hoeft u weinig kracht te zetten en krijgt u iedere pot open.
- Elektrische blikopener.
- Gebruik een melkpakopener voor kartonnen melkpakken.
- Anti-slipmatjes geven meer grip.
- Een capgripper is een hulpmiddel met een rubberen ring en een lange steel die fungeert als hefboom. Hiermee kunt u deksels gemakkelijk open draaien.

“Gebruik de allesopener om de dop van een fles of de deksel van een pot te openen.”



Koken

- Laat het vlees bij de slager alvast in kleine stukjes snijden.
- Half bevroren vlees snijdt gemakkelijker dan 'ontdooid' vlees.
U kunt het vlees nog even in de diepvries leggen voordat u het gaat gebruiken.
- Zorg dat er eten in huis is dat u gemakkelijker klaar kunt maken op de dagen dat het koken niet zo gemakkelijk gaat.
- Een pannenlap van kunststof geeft meer grip.
- Gebruik een kookmandje of afgietdeksel om groente en fruit gemakkelijk af te gieten.
- Een vergiet op pootjes staat altijd stevig.
- Indien mogelijk: verwijder de onderste keukenkastjes zodat u gemakkelijk aan het aanrecht kunt zitten op bijvoorbeeld een trippelstoel.

Eten en drinken

- Aangepast bestek, verdikt, verlengd of gebogen.
- Gebruik kopjes met een groot oor of geen oor.
- Er zijn glazen te koop met een verdikte voet voor beter grip.
- Een antislipmatje onder het bord om schuiven te voorkomen.
- Als gewoon servies te zwaar is, kan campingservies een uitkomst zijn.





Schoonmaken

- Een aangepaste afwasborstel met verdikt handvat geeft meer grip.
- Gebruik een spons. Die is beter vast te pakken.

“Een vaatdoekje uitwringen dat lukt me niet maar ik krijg het aanrecht goed droog met een raamwissertje.”

Algemeen

Zorg ervoor dat u alles klaar hebt staan voordat u begint. Richt de keuken zodanig in dat alles voor het grijpen ligt. Gebruik geen zware potten en pannen als u moeilijk kunt tillen. Zorg voor scherpe messen, dan hoeft u minder kracht te zetten bij het snijden. Een keramische kookplaat voorkomt dat u moet tillen. Neem de tijd en kook als het nodig is, zittend.

Tip voor Bechterew patiënten:

“Vraag in een restaurant naar een ronde tafel zodat je iedereen gemakkelijk aan kunt kijken zonder je hoofd te draaien.”

Eet smakelijk!



EEN SCHERP AARDAPPELMESJE

Finy Boers leeft 10 jaar met ontstekingen en stijfheid als gevolg van reumatoïde artritis.

“Ik ben eigenlijk nooit zonder pijn. Het went wel maar het is vermoeiend. Alles wat ik aan aanpassingen en hulpmiddelen heb, is persoonlijk. Iedereen leeft anders en reuma uit zich bij iedereen op een verschillende manier. Ik woon alleen dus ik zal creatief moeten zijn met mijn oplossingen. Ik heb mijn leefritme aangepast aan mijn ziekte. In het begin dacht ik dat ik nooit meer mijn eigen boterham zou kunnen smeren. Gelukkig heb ik nu goede medicatie en kan ik me aardig redden.”

Kleding

“Omdat ik een nieuwe schouder heb gekregen, kan ik ook mijn armen niet goed bewegen. Ik zal daarom nooit een BH dragen. Ik draag altijd een sjaaltje over mijn kleren. Ik let bij het kopen van kleding sowieso op of het gemakkelijk aan en uit kan. In mijn flat heb ik een aantal dingen veranderd. Ik heb aangepaste kranen, ik heb een douche zonder opstapje, een thermostaatkraan en een zitstoeltje. De spullen die ik in de badkamer nodig heb, staan of hangen allemaal binnen handbereik. Niet te hoog of te laag. Mijn haren kam ik zittend aan tafel. Ik heb een ouderwetse scheerspiegel en die zet ik voor me neer. Ik neem er de tijd voor.”

“Grote flessen met bijvoorbeeld afwasmiddel schenk ik over in kleinere flesjes zodat ik niet iedere dag een zware fles hoef te tillen.”



Verpakkingen

“Een van de meeste onhandige dingen voor een reumapatiënt vind ik verpakkingen. Ik heb altijd een scherp aardappelmesje en een goede schaar bij de hand om dingen open te maken. Maar een kindvriendelijke sluiting van een chloorfles krijg ik echt niet open. Dan moet ik wachten totdat er iemand komt. Mijn pottenwipper gebruik ik dagelijks. Mijn kast staat vol met flessen en potjes met een losse dop. Die draai ik niet meer vast. Grote flessen met bijvoorbeeld afwasmiddel schenk ik over in kleinere flesjes zodat ik niet iedere dag een zware fles hoeft te tillen.”

Medicijnen

“Wat ook lastig is, zijn de doordrukstrips met medicijnen. Pillen voor reumapatiënten zouden in potjes moeten zitten. Ik slik acht tabletten per dag. Als ik naar de apotheek ben geweest, ga ik zitten en begin ik met het uitdrukken van de medicijnen. Daar ben ik wel even zoet mee. Vervolgens verdeel ik de pillen over verschillende potjes waar ik mijn dagelijkse hoeveelheid uithaal.”

“Mijn haren kam ik zittend aan tafel. Ik heb een ouderwetse scheerspiegel en die zet ik voor me neer. Ik neem er de tijd voor.”

Buitenshuis

“Gelukkig heb ik mijn eigen auto. Ik heb een kleine automaat met stuurbe-
krachtiging. Ik kan met één arm rijden maar daar heb ik extra rijlessen voor
gehad. Verder is het een gewone auto want meer aanpassingen wil ik niet.

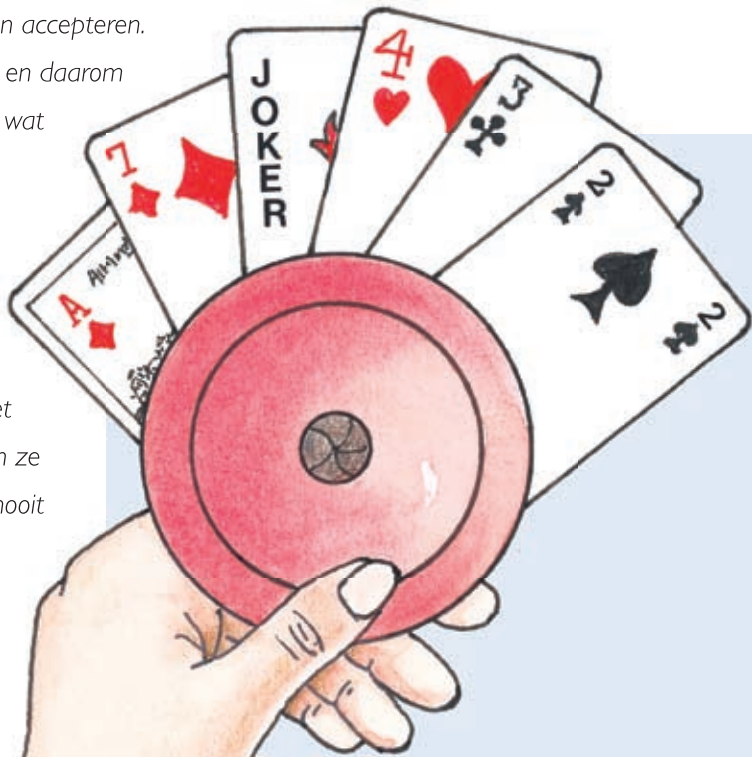


Mijn ramen moet ik gewoon opendraaien. Als je alles automatisch neemt, word je lui. Fietsen doe ik ook nog steeds. Ik heb een gewone fiets met terugtrapremmen. Binnen staat mijn hometrainer. Als het koud is of als het regent, fiets ik binnen een aantal kilometers. Hoe tegenstrijdig het soms ook voelt, je moet blijven bewegen."

In huis

"Ik zit vaak aan tafel want dat zit het prettigst. Mijn telefoon ligt altijd bij me. Als die gaat, hoef ik niet plotseling op te staan. Tijdens het kaarten met mijn vriendinnen, gebruik ik een kaartenhouder. Sinds kort heb ik een lichtgewicht rollator. Daar loop ik achter als ik gezellig op een terrasje ga zitten of naar een concert ga. 's Middags ga ik naar bed om te lezen. Ik 'weeg' een boek van tevoren. Als het te zwaar is dan begin ik er gewoon niet aan. Sommige dingen moet je gewoon accepteren.

Schrijven kan ik slecht en daarom is de telefoonrekening wat hoger. Je moet niet te streng zijn voor jezelf. Vroeger kon ik cadeautjes mooi inpakken. Nu weten anderen dat ik dat niet meer kan. Dat moeten ze accepteren en dat is nooit een probleem."





WASSEN, AANKLEDEN EN TOILET

Wassen, aankleden, haren kammen, scheren en opmaken zijn handelingen die iedere dag terugkeren. Wanneer u merkt dat u hier moeite mee krijgt, kunt u een ergotherapeute vragen om langs te komen. Zij kan u adviseren over mogelijke aanpassingen. Daarnaast zijn er verschillende producten te koop die u ondersteunen in de badkamer en op het toilet.

Wassen

- Een warme badkamer geeft een ontspannen gevoel.
- Plaats voldoende wandbeugels zodat u zich goed op kunt trekken.
- Er zijn mobiele wandbeugels te koop die zonder boren zijn te bevestigen op een gladde ondergrond. Handig voor zowel thuis als op reis.
- Wanneer u graag zittend doucht, kunt u een plastic tuinstoel gebruiken om op te zitten. Er zijn ook speciale opklapbare douchestoelen te koop.
- Een antislipmat kan zinvol zijn op gladde vloeren en in bad.
- Met een thermostaatkraan hoeft u niet steeds opnieuw de temperatuur van het water in te stellen. De eenhandelmengkraan kan ook prettig zijn.
- Met een badborstel op een lange steel kunt u gemakkelijk alle delen van het lichaam bereiken.
- Een stuk zeep aan een koord kunt u omhangen en voorkomt dat de zeep wegglijdt.
- Een tenenwasser kunt u zelf maken van een stok met een washandje.





- Een badhandgreep is een handgreep die u met klemmen op de badrand vastzet. Het is een houvast bij het in- en uitstappen.
- Er zijn verschillende badliften. Bespreek met een ergotherapeut welke voor u het meest functioneel is.
- Met de opblaasbare badlift kunt u met één druk op de knop in en uit bad. U laat de badlift leeglopen en zit op de bodem van het bad. Om weer gemakkelijk te staan, blaast u de badlift weer op.
- Badopstap (Asby Step Two) is van plastic en wordt voor het bad geplaatst. De opstap is ontworpen om op een eenvoudige manier in bad te stappen.
- Met de douchekophouder met hendel kunt u met weinig kracht de douchekop omlaag en omhoog bewegen.
- Een kraanopener is een handgreep die u op de draaiknop van een kraan plaatst waardoor u geen draaiende beweging met uw pols hoeft te maken.

“Ik heb moeite om de knopen van mijn blouse dicht te maken en gebruik nu een zogenaamde “knoophaak”. Hij is verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel.”

Afdrogen en aankleden

- U kunt zelf een aangepaste handdoek maken door een lus aan een handdoek te naaien. Bevestig de lus aan een haak in de muur. De andere punt van de handdoek kunt u vastpakken en door op en neer te bewegen kunt u uw rug op een gemakkelijke manier drogen.



- Doe een badjas aan zodat u zich niet meer hoeft af te drogen.
- Leg uw kleding binnen handbereik.

“Knopen kunt u vervangen door klittenband.”

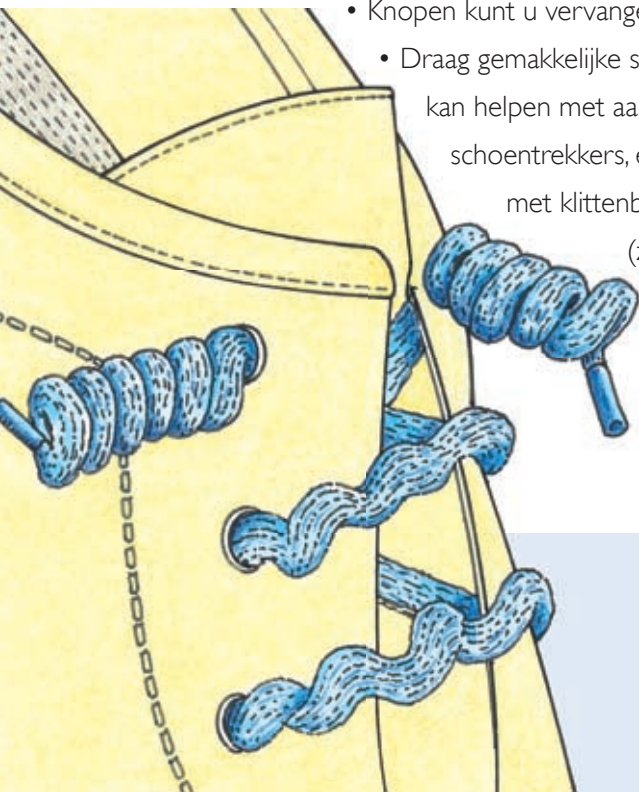
- Kleed u aan terwijl u op de rand van het bed zit.
- Er zijn verschillende producten te koop die het aankleden vergemakkelijken: hulpmiddelen bij het aan- en uittrekken van sokken, aankleedstokken, ritssluitingen en –trekkers, knoophaken, manchet- en boordvergroters.

- Knopen kunt u vervangen door klittenband.

- Draag gemakkelijke schoenen. Een lange schoenlepel kan helpen met aantrekken. Daarnaast zijn er schoentrekkers, elastische veters, schoenen met klittenband of vetersloten te koop.

(zie plaatje achterzijde boek)

- Klittenband kan heel handig zijn. Bijvoorbeeld om de sluiting van uw BH te vervangen. Naai de achtersluiting dicht en voorzie de voorkant van klittenband.





“Ga in een stoel zitten, zet je voeten op een bankje en strik zo je schoenen.”

Kammen, nagels knippen en tanden poetsen

- Een kam met een verlengd handvat zorgt ervoor dat u gemakkelijker uw haar kunt kammen. De kam kan op een gebogen steel worden bevestigd waardoor u ook de achterkant van uw hoofd kunt bereiken.
- Een nagelborstel op een zuignap kunt u op de wastafel zetten en uw nagels schoonmaken door ze langs de borstel te bewegen.
- Er zijn nagelknippers op een tafelklem in de handel. De nagelknipper is te verkrijgen in een klein en groot formaat. Aan het grote formaat kunt u een vijl vastzetten.
- De nagels kunt u vijlen in plaats van knippen.
- Gebruik een elektrische tandenborstel.
- De tubeknijper is een houder voor tubes. Door één druk op een knop kunt u de inhoud uit de tube knijpen. U kunt voor het laatste gedeelte van de tube ook de tube open knippen.

Algemeen

Wassen, afdrogen en verzorgen zijn vermoeiend. Gun uzelf de tijd. Trek na het douchen of baden uw badjas aan en ga tien minuten in bed liggen. Zo rust u uit en uw lichaam droogt op. Dat scheelt ook weer bij het aankleden

Toilet

Een te lage toiletpot geeft vaak ongemak en pijn. Er zijn hoge toiletputten maar er zijn ook toiletverhogers te koop.



Een toiletverhoger is een verhoogde toiletbril waardoor u gemakkelijker kunt opstaan. Er zijn verhogers die u vastschroeft maar er zijn ook los opzetbare verhogers. Dit is handig voor op reis of als andere huisgenoten niet met een hoog toilet uit de voeten kunnen. Een wandtoilet kan ook hoger worden opgehangen.

“Koop een plastuit zodat je als vrouw staand kunt plassen als de toiletten te laag zijn.”

- Een toilettang is een hulpstuk van kunststof met een lichtmetalen handgreep waarmee u toiletpapier kunt vasthouden.
- Bevestig de toiletrol niet achter u maar voor u zodat u er beter bij kunt.
- Een wandbeugel kan ook goed van pas komen op het toilet.



OMMEZWAAI

Op zijn twintigste had hij het diploma van de zeevaartschool op zak. In de tien jaar die daarop volgden, was hij schipper op baggerschepen. In die tijd kreeg hij lichamelijke klachten die steeds erger werden. Martin Dijkhuizen (46) vertelt over zijn reuma, over de medicatie die hem er weer bovenop hielp en hoe hij daarna zijn leven weer oppakte.

*“Ik heb in die tijd dat ik schipper was jarenlang met mijn gezondheid door-
gemodderd. Ik was of moe of ik had pijn. Mijn kinderen waren toen nog klein
en als Sinterklaas bijvoorbeeld ergens kwam, kon ik ze niet op mijn schouders
zetten. Ik ben wel verschillende keren naar de huisarts gegaan maar aan
reuma werd niet gedacht. Mijn passie was varen en toch ben ik daarmee
gestopt. Het ging niet meer. Het was te zwaar, ik maakte dagen van twaalf
uur. Mijn vader had reuma en die zei op een gegeven moment tegen mij:
'ga eens naar een reumatoloog'. Dat heb ik gedaan en daar kreeg ik te horen
dat ik reumatoïde artritis heb. Ergens was ik opgelucht. Ik wist eindelijk wat er
met mij aan de hand was. Ik kan iedereen dan ook adviseren vasthoudend te
blijven als niet duidelijk is wat je hebt.”*

**“Mijn kinderen waren toen nog klein en als Sinterklaas bijvoorbeeld
ergens kwam, kon ik ze niet op mijn schouders zetten.”**

Nieuwe behandeling

*“Na de diagnose kon ik in het ziekenhuis meedoen aan een onderzoek naar
een nieuw medicijn. Dit onderzoek is een ommezwaai in mijn leven geweest.*



Ik kreeg het medicijn toegediend en al heel snel merkte ik verbetering. Mijn klachten namen af. Na deze behandeling is mijn reuma tot stilstand gebracht. Ik heb nog twee jaar andere medicijnen geslikt en daarna ben ik helemaal gestopt met medicatie. Dat is vier jaar lang goed gegaan. Het verleden jaar ben ik weer begonnen met medicijnen maar het is nooit meer zo erg geworden als in het begin.”

**“Of ik nu thuis pijn heb of op mijn werk.
In mijn werk heb ik nog afleiding.”**

Zelfstandige

“Ik ben van baan veranderd en het leven is gegaan zoals het is gegaan. Ik ben nu een kleine zelfstandige en ik heb een schoonmaakbedrijf samen met mijn vrouw. Daarnaast doen we in vloeronderhoud en in meubelreiniging. Eigenlijk heb ik weinig beperkingen in mijn dagelijks functioneren. Het enige wat me wel eens opbreekt zijn mijn voeten maar ik maak ook lange dagen. Natuurlijk heb ik er ook dagen tussen zitten dat het niet zo lekker gaat. Dan zou ik het liefst thuis blijven. Want hoe je het wendt of keert, ik word iedere dag geconfronteerd met mijn reuma. Maar of ik nu thuis pijn heb of ik zit met pijn op mijn werk. Wat is het verschil? In mijn werk heb ik nog afleiding. Ik ben kostwinner en alles moet blijven draaien. Dat heb ik tot op de dag van vandaag kunnen blijven doen. Ik verdien mijn boterham en er kan nog steeds een goed stuk beleg op.”



Skiën

“Natuurlijk heb ik wel eens tegen mijn vrouw gezegd dat het jammer is dat ik dit heb in mijn leven. Maar dan bedenk ik dat er veel ergere dingen zijn. Ik ben zelfs weer gaan skiën. Ik had nooit verwacht dat dat ooit nog zou kunnen. Door het medicijn is mijn leven drastisch veranderd maar wel in positieve zin.”



IN EN RONDOM HET HUIS

Huishoudelijk werk is vaak een routineklus. Maar in de routine schuilt ook het gevaar. In en rondom het huis gebeuren jaarlijks de meeste ongevallen. Zeker als u zich onzeker voelt en snel vermoeid bent. Hier volgen een aantal huishoudelijke tips.



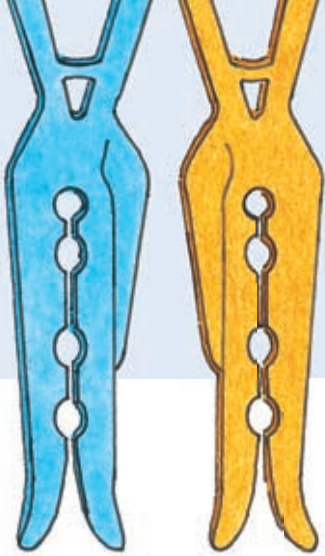
Schoonmaken

- De 'helping hand' is een verlengde grijptang waarmee u iets kunt oppakken zonder dat u hoeft te bukken.
- Een handvatverdicker om het handvat van een stoffer of dweilstok te verdikken.
- Gebruik schoonmaakgereedschap met een verlengde stok zodat u niet hoeft te bukken.
- Koop een lichtgewicht trap. Gemakkelijk te tillen en u kunt overal bij.

**“Maak het bad schoon met een ouderwetse ragebol.
De ronde vorm is net als het bad en door de steel
kun je rechtop blijven staan.”**

Wassen en strijken

- Strijk zittend. Strijken is belastend voor uw rug.
- Plaats de wasmachine op een verhoging zodat u minder hoeft te bukken.



-
- Gebruik speciale wasknijpers zonder veer.
 - Gebruik kledinghangers om uw was op te hangen.

“Mijn wringemertje is voor alles een uitkomst.”

Handig

- Er zijn speciale sleutelhangers (zie pagina 4) te koop waardoor u minder kracht hoeft te gebruiken bij het openen van de deur.
- Een goede schaar is onontbeerlijk. Er zijn verschillende aangepaste scharen te koop.

“Plakband vind ik lastig. Ik gebruik schilderstape. Dit is eenvoudig af te scheuren en ook weer gemakkelijk te verwijderen.”

- Voor degenen die moeilijk schrijven, zijn er speciale pennen met ergonomische grip. Ook verkrijgbaar bij de boekhandel.
- Wanneer u het liefst liggend leest, is een prismabril misschien iets voor u.
- Maak een brievenvanger zodat u niet hoeft te bukken om de post van de deurmat te halen.



“Ik gebruik een tornmesje om medicijnen, koekjes, kaas en andere lastige verpakkingen te openen.”

Tuin en hobby's

- In een krantenstandaard/boekensteun kunnen kranten of boeken worden geplaatst. Ook handig voor op bed.
- Het is plezierig om de krant te lezen als hij op tafel ligt. Zo hoeft u hem niet steeds vast te houden.
- Handwerksters kunnen baat hebben bij een draaddoorvoerder.
- Een kaartenhouder (zie plaatje pag. 15) heeft een gleuf waarin speelkaarten kunnen worden gezet.
- Een kaartenschudder werkt op batterijen. Kaarten worden automatisch geschud.

“Blijf bewegen, eet gezond.”

- In het tuincentrum is tuingereedschap te verkrijgen op een lange stok. Sommige stelen zijn voorzien van een kliksysteem.
- Een onkruidsteker heeft een mes dat in de bodem doordringt. Door de grijper hoeft u niet te bukken.
- Met een rozenpresenteerschaar vallen de bloemen of takjes niet op grond maar blijven tussen de schaar zitten. Zo hoeft u niet te bukken.



SLAPEN, BEWEGEN EN WERKEN

Een goede nachtrust is onontbeerlijk. Vaak begint dit bij een goed matras en een passend kussen.

- Hét bed voor de reumapatiënt bestaat niet. Laat u adviseren en vraag of u een bed of matras voor langere tijd mag uitproberen.
- De oplegmatrassen van bijvoorbeeld Memory Foam werken drukverlagend en comfortverhogend. Deze matrassen kunt u gebruiken op uw bestaande matras. Ze passen zich aan uw lichaam aan.
- Veel mensen met reuma hebben last van stijfheid als ze opstaan. Daarom is het raadzaam rustig uit bed te stappen. In bed of aan de rand van het bed kunt u alvast wat oefeningen doen om de spieren soepeler te maken.
- Een ergotherapeut kan u adviseren bij het kopen van een geschikt bed.

“Steun bij het overeind komen niet op je polsen maar op de vingertoppen.”

- Een hoger bed kan prettig zijn. Dat kan een seniorenbed zijn maar u kunt ook klossen onder de poten van uw bed plaatsen.
- De handgreep Topgrip is een rechtopstaand plankje dat u aan het bed kunt bevestigen. Het kan helpen bij het in en uit bed stappen.
- Er zijn mensen die kussens met een nekrol gebruiken. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij uw apotheek of bij de beddenspecialisten.
- Een rolkussen kunt u gebruiken om knie en elleboog te ondersteunen.



Mobiliteit

Er is een uitgebreid assortiment aan loophulpmiddelen op de markt. Wandelstokken, krukken, looprekken, loopfietsen en rollators. Een loopmiddel moet echter passen bij het doel waarvoor u het wilt gebruiken. Uw fysiotherapeut of ergotherapeut kan u alles vertellen over het juiste gebruik van een hulpmiddel.

Fietsen

Bij de aankoop van een fiets kunt u bijvoorbeeld letten op de volgende zaken.

- Een lage instap.
- Ergonomische of verdikte handvatten.
- Een zadellift.
- Een geveerd zadel of een gelzadel.
- Een geveerd stuur.
- Een spiegel aan het stuur als omkijken moeilijk is.
- Een terugtraprem als uw handen niet sterk zijn.

**“Altijd wind mee
met een fiets
met elektrische trapondersteuning.”**





Autorijden

Heeft u moeite met schakelen dan kan een automaat met stuur- en rembekrachtiging uitkomst bieden. Voor meer aanpassingen kunt u contact opnemen met het CBR. Daarnaast kunt u denken aan het aanvragen van een invalidenparkeerkaart of aan vervoer met speciale taxidiensten bijvoorbeeld regiotaxi met een rolstoelbusje. Uw gemeente kan u meer vertellen over vergoedingen of andere voorzieningen op dit gebied.

Werken

Voor het werken achter een bureau is een instelbare bureaustoel een vereiste. Soms kan een verstelbaar bureau uitkomst bieden. Via de ARBO-wetgeving worden bureaustoelen op het werk vergoed.

“Neem een kussentje mee om op te zitten of om in de rug te leggen.”

- Bij een bureaustoel is het belangrijk dat u uw voeten plat op de grond kunt zetten.
- De UpEasy is een lichtgewicht kussen met ingebouwde sta-op functie.
- Uw beeldscherm moet op de juiste hoogte staan, zodat u recht vooruit kijkt.
- Is uw bureaustoel te hoog, gebruik dan een voetenbankje. De hoogte van het bureau is ook belangrijk. Stelregel is dat de ellebogen in een hoek van 90 graden moeten staan.
- Er zijn muismatten met een gelrand (verdikking) ter ondersteuning van uw pols.



- Een muis met een trackball is te verkiezen boven een gewone muis omdat u minder kracht hoeft te zetten.
- Een programma met spraakherkenning kan een uitkomst zijn wanneer u niet of moeilijk kunt typen.





EEN ERGOTHERAPEUT AAN HET WOORD

Suzan van der Zanden is ergotherapeut bij stichting Nuanze. In opdracht van de VitalisWoonzorggroep werkt deze stichting binnen de reumadagbehandeling van het Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant. Op deze dagbehandeling werken een reumatoloog, reumaconsulent, physician assistant, psycholoog en ergo- en fysiotherapeuten. Zij werken samen aan een voorlichtingsprogramma voor mensen met reumatoïde artritis.

Deze dagbehandeling is een voorlichtingsprogramma waarbij veel tijd is ingeruimd voor oefening, instructie en lotgenotencontact. De reacties van deelnemers zijn enthousiast en positief. Suzan: "In ons voorlichtingsprogramma op de dagbehandeling werken we met groepen van ongeveer acht mensen die kort daarvoor de diagnose RA hebben gekregen. Deelnemers komen bij ons via de reumatoloog. De leeftijd van cliënten varieert van jong tot oud. De behandelend reumatoloog bekijkt of een cliënt voor de reumadagbehandeling in aanmerking komt. Mensen beslissen zelf of ze mee willen doen."

Doelen formuleren

Het programma begint met een introductie waarin iedere discipline vertelt wat zijn of haar vak inhoudt. Aan de hand van deze informatie gaan deelnemers op termijn hun doelen formuleren. Wat wil ik binnen deze dagbehandeling leren? Suzan: "Een doel kan bijvoorbeeld zijn: 'Ik wil leren mijn gewrichten op een verantwoorde manier te belasten of ik wil leren omgaan met de vermoeidheid die ik heb'. Na deze kennismaking is er negen maanden geen reumadagbehandeling. In deze maanden kunnen cliënten



nadenken over welke doelen ze voor zichzelf gaan stellen binnen de reumadagbehandeling. We hebben voor deze termijn gekozen omdat mensen meteen na de diagnose reumatoïde artritis naar de dagbehandeling worden doorverwezen. Op dat moment hebben de meeste cliënten nog te veel klachten en zijn ze vooral bezig met het instellen van de juiste medicatie. Na zes tot negen maanden komen cliënten terug voor een individueel intakegesprek. De ziekte is dan meestal veel rustiger. Er is wel een mogelijkheid om, bij vragen die niet al deze tijd kunnen wachten, gebruik te maken van behandeling door de ergotherapeut in de thuissituatie. Hierna komen cliënten terug voor een individueel intakegesprek. De ziekte is dan meestal rustiger. We bekijken welke doelen voor hen belangrijk zijn. Dan volgt een multidisciplinair plan met specifieke aandachtspunten voor iedere cliënt."

Groepsprogramma

"Na de intake volgen vier intensieve weken. Dan komen de deelnemers twee dagdelen per week naar de dagbehandeling. Tijdens het groepsprogramma geven we algemene voorlichting, behandeling en besteden we aandacht aan de individuele beperkingen en wensen van cliënten. Ik werk volgens een vast programma waarin drie dingen centraal staan: gewrichtsbescherming, vermoeidheidsbeheersing en handoefeningen. Met de kennis die cliënten tijdens hun bezoek aan de dagbehandeling opdoen, gaan ze samen met de ergotherapeut en de groep op zoek naar oplossingen voor problemen die ze in hun dagelijks leven tegenkomen. Na de reumadagbehandeling moeten cliënten in staat zijn zelf een analyse van hun beperkingen te maken om zelf tot een oplossing te komen. Ik probeer een bepaalde denkwijze mee te geven."



Vermoeidheid

“Bij vermoeidheidsklachten hanteren we een activiteitendagboek. Dit dagboek wordt een aantal dagen bijgehouden. Het dagboek wordt meerdere malen per dag ingevuld omdat het anders moeilijk is om de pijn en vermoeidheid in te schatten. Wat hierbij opvalt, is dat mensen vaak te lang doorgaan ook al hebben ze pijn. Ze gaan verder op de oude voet, zoals ze gewend waren. Cliënten moeten echter het inzicht krijgen hoe ze activiteiten op een dag kunnen aanpassen zodat ze beter kunnen functioneren in hun dagelijks leven. Bijvoorbeeld het koken. De meeste mensen beginnen om vijf uur met koken. Vervolgens doen ze alles achter elkaar. Maar waarom zou je niet 's morgens de aardappelen schillen, de groenten 's middags wassen en het vlees 's avonds bakken? Dat is een andere manier van denken en dat probeer ik over te brengen.”

Groepsproces.

“Wat wij bij reumapatiënten vaak terug zien is de behoefte aan uitwisseling en lotgenotencontact. Voor professionals blijft het bij inleven maar lotgenoten begrijpen elkaar. Daarom vindt de reumadagbehandeling plaats in een groep. Mensen kunnen van elkaar leren. Negen maanden na afloop van de dagbehandeling vragen we cliënten of de reumadagbehandeling meerwaarde heeft gehad en of er behoefte is aan aanvulling. Uit de reacties die we tot nog toe hebben gehad komt één geluid vooral naar voren: deelnemers willen graag weten hoe het met de anderen uit de groep is.”



TIPS VAN DE ERGOTHERAPEUT

Volgens ergotherapeut Suzan van der Zanden zijn er een aantal algemene principes die helpen de spieren in de handen sterker te maken zodat die in staat zijn stabiliteit te bieden aan het gewricht waardoor er minder klachten optreden.

- Gebruik grote gewrichten in plaats van kleinere gewrichten. Grote gewrichten zijn sterker. Bijvoorbeeld bij het tillen van de boodschappentas. Veel mensen houden deze tas in de hand. Daarmee komt er veel druk op de kleine gewrichten te staan. Een boodschappentas kan ook over de onderarm in plaats van over de pols worden gedragen.
- Als voorwerpen zwaar zijn, gebruik dan meerdere gewrichten. Als u iets zwaars moet dragen doe dit dan met twee handen en bij voorkeur dicht tegen het lichaam aan. Doe het 'The American way', en denk daarbij aan de bruine boodschappenzakken die Amerikanen tegen zich aan dragen.
- Probeer misvormende houdingen te voorkomen. Afhangende polsen bijvoorbeeld maar ook de beweging waarbij de vingers naar buiten worden gebracht. Het gevolg van verkeerd belasten bij RA kan zijn dat handgewrichten vergroeien in de richting van de pink. Wanneer u vaak dit soort bewegingen maakt, werkt u deze houding in de hand.
- Probeer krachtige knijpbewegingen te voorkomen want daarmee zet u veel druk op kleine gewrichten waardoor deze kunnen beschadigen.

De volgende tips kunnen van pas komen bij vermoeidheidsklachten.

- Bouw voldoende rustmomenten op een dag in.



- Probeer niet teveel zware activiteiten achter elkaar te doen.
- Wissel licht en zwaar werk af.
- Wissel regelmatig van houding.
- Blijf bewegen want daarmee worden afvalstoffen afgevoerd. Door in beweging te blijven, wordt er meer bloed door het lichaam gepompt en zo worden afvalstoffen afgevoerd. Hierdoor zal de vermoeidheid in de spieren afnemen. Ook hier geldt: rust roest!



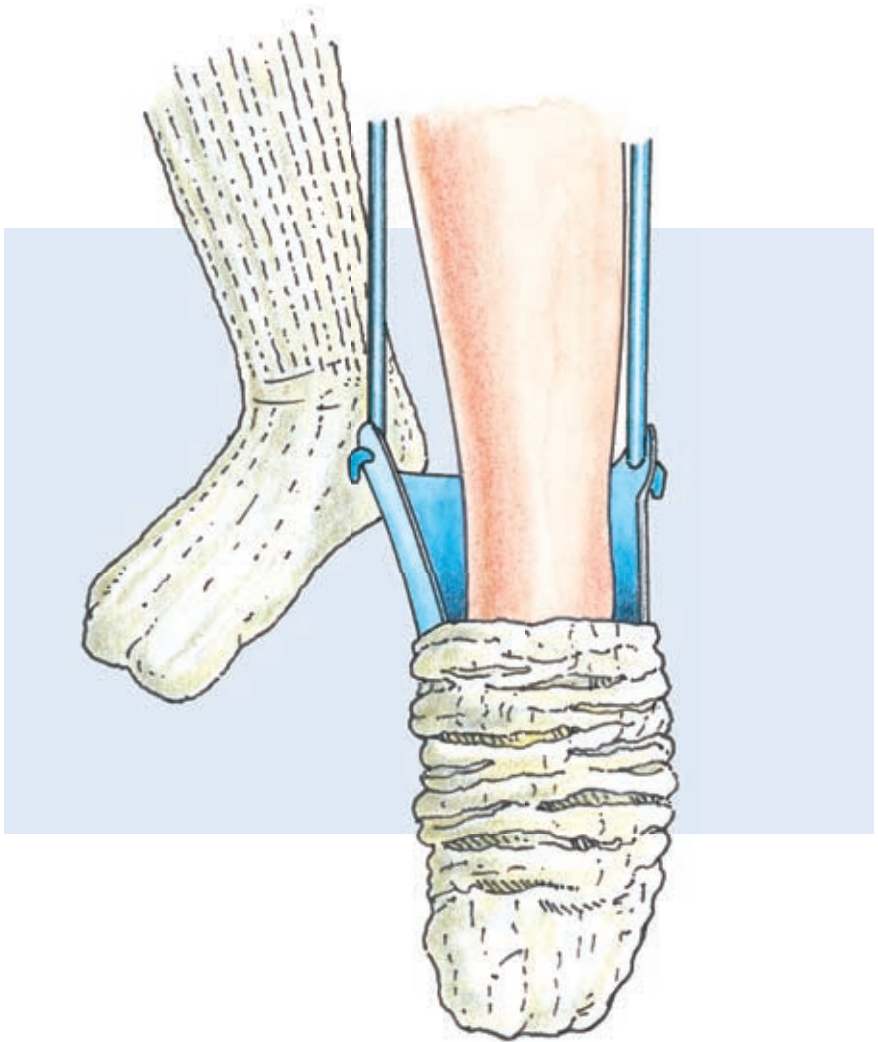
WEBSITES

- De Reumapatiëntenbond maakt zich sterk voor een betere kwaliteit van leven van mensen met reuma. www.Reumbond.nl
- Een voorlichtingsite over reumatoïde artritis is. www.hebikreumatoidearthritis.nl
- Een voorlichtingsite over de ziekte van Bechterew is www.hebikbechterew.nl.
- Een voorlichtingsite over artritis psoriatica is. www.hebikarthritispsoriatica.nl
- Jongeren, handicap en werk, daar gaat het bij CrossOver om. www.kenniscentrumcrossover.nl
- Vilans is hét onafhankelijke landelijke kenniscentrum op het gebied van de langdurende zorg. www.vilans.nl
- Hulpplus is een internetwinkel met diverse producten om u te helpen om actiever en vrijer door het leven te gaan. www.hulpplus.nl
- Premed, uw online winkel voor medische hulpmiddelen. www.premed.nl
- De Handywijzer is een informatiesysteem over technologie voor mensen met functioneringsproblemen, over hulpmiddelen en gerelateerde diensten van bedrijven en organisaties, over wetten en regelingen. www.handywijzer.nl
- Arbo-portal met doorverwijzingen naar regels, wetgevingen, nieuws op het gebied van het Arbobeleid en thema's. www.arbo.nl
- De originele plastuit waarmee vrouwen staand kunnen plassen. www.Plastuit.nl
- Het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen www.cbr.nl
- Able is een site voor handige hulpmiddelen voor een redelijke prijs. www.abke2.nl



Redactie	OperatieFarma
Tekstproductie	Zesentwintig.com
Vormgeving	NPN drukkers
Drukwerk	NPN drukkers
ISBN	

Voor meer informatie over Schering-Plough: medicalinfo.nl@spcorp.com



***sp* Schering-Plough**

Reumatips wordt uitgegeven door Schering-Plough en is mede tot stand gekomen door de Reumapatiëntenbond en het Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant.