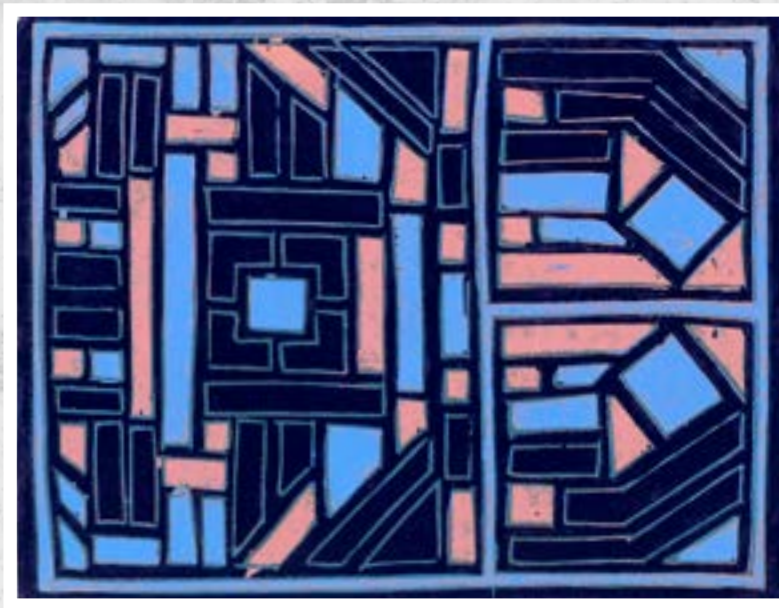


ARTROSEGIDS MIDDEN-HOLLAND

VOOR MENSEN MET ARTROSE, HUN NAASTEN EN PROFESSIONALS



Deze gids is een uitgave van het Transmuraal Netwerk Midden-Holland. Het Transmuraal Netwerk Midden-Holland werkt aan inhoudelijke regionale afstemming binnen de zorg in het belang van de patiënt.

Uiteraard streven we naar een zo volledig mogelijke informatiegids. Indien informatie niet (meer) juist is of wanneer nieuw aanbod nog niet is vermeld in deze gids, verzoeken wij u contact op te nemen met het Transmuraal Netwerk Midden-Holland, via:

Postbus 1098

2800 BB Gouda

T: (0182) 50 55 34

E: info@transmuraalnetwerk.nl

DTP en Druk: Knijnenburg Producties, Rijswijk

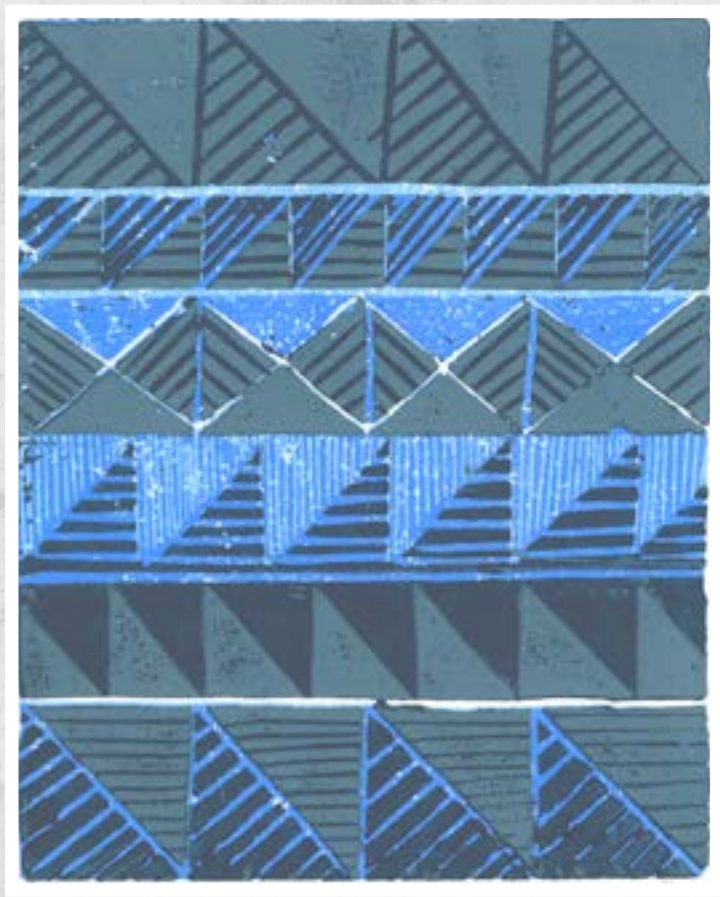
Het werkgebied van het Transmuraal Netwerk wordt bepaald door de adherentiegebieden van de zorgaanbieders. Globaal gaat het om de gemeenten Gouda, Waddinxveen, Zuidplas, Krimpenerwaard, Bodegraven-Reeuwijk en de woonkernen Boskoop, Bleiswijk en Oudewater.



Regio Midden-Holland

INHOUD

Inleiding	5
<hr/>	
1 Het ziektebeeld en de behandeling	7
<hr/>	
2 Leven met artrose: wat kunt u zelf doen?	14
2.1 <i>Pijn</i>	14
2.2 <i>Medicatie</i>	15
2.3 <i>Vermoeidheid</i>	18
2.4 <i>Zelfmanagement</i>	21
2.5 <i>Emoties en sociale relaties</i>	26
<hr/>	
3 De betrokken professionals	33
<hr/>	
4 Ervaringsdeskundigheid en -kennis	39
<hr/>	
5 Adressen	43



De Artrosegids Midden-Holland biedt algemene informatie over leven met artrose en bevat een overzicht van ondersteuningsmogelijkheden in de regio Midden-Holland. De gids is bedoeld voor mensen met artrose, maar ook naasten en professionals kunnen hier relevante informatie vinden.

Veelgestelde vragen over artrose vormen de basis van deze gids. In hoofdstuk 1 leest u wat artrose inhoudt. Hoofdstuk 2

gaat in op verschillende onderwerpen waarmee u te maken kunt krijgen wanneer u artrose heeft. Hoofdstuk 3 geeft een overzicht van wat diverse zorgverleners voor u kunnen betekenen. U kunt (ook) gebruik maken van de ervaringsdeskundigheid van andere mensen met artrose, informatie hierover vindt u in hoofdstuk 4. In het laatste hoofdstuk staan contactgegevens van de professionals en organisaties die in de gids worden genoemd.

Illustraties

De illustraties in deze gids zijn gemaakt door Astrid Sibbes (1957). Zij volgde haar opleiding aan de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag in de vakken tekenen, schilderen en vrije grafiek. Astrid maakt lino afdrukken, tekeningen en aqua-rellen. Ze is parttime werkzaam in het Amsterdam AMC in Amsterdam als medisch illustrator en maakt als vrijwilliger illustraties voor het blad Psoriasis, het magazine van Psoriasispatiënten Nederland (PN). Hoewel haar opleiding nog vóór het computertijdperk plaatsvond heeft Astrid zich inmiddels toegelegd op het maken van tekeningen met de computer. Astrid heeft de reumatische aandoening arthritis psoriatica, een vorm van reuma die meestal samen gaat met de huidaandoening psoriasis. Door deze aandoening heeft zij veel last van haar handen, wat het werken met een pen of potlood er niet gemakkelijker op maakt. Vooral met de fijne motoriek heeft ze veel moeite. Op een gegeven moment herontdekte ze de mogelijkheden van het maken van linoleumsneden en -afdrukken. Als je linoleum even in de oven verwarmt, wordt het namelijk boterzacht. Hierdoor is het mogelijk om zonder enige krachtsinspanning een linoleumsnede te maken. Hoewel de meeste van de hier getoonde lino's uit meerdere kleuren en dus meerdere drukgangen bestaan, zijn ze allemaal gemaakt uit één enkele plaat. Astrid past de zogenaamde reductietechniek toe. Nadat er een drukgang is afgedrukt haalt Astrid een aantal vlakken in de lino weg. Hierna wordt de volgende drukgang gedrukt, waarna er wederom aan het linoleum gewerkt wordt om de volgende drukgang te creëren. Zo wordt een afbeelding uit verschillende lagen opgebouwd. Meer werk van Astrid is te zien op www.astridsibbes.nl.



1 HET ZIEKTEBEELD EN DE BEHANDELING

Artrose is een veelvoorkomende aandoening van de gewrichten. Het kan voorkomen in bijna elk gewricht, maar komt het meest voor in het knie- of heupgewricht. Artrose is geen verouderingsproces of slijtage. Het is een reumatische ziekte die op zichzelf voorkomt, maar ook kan ontstaan na een gewrichtsontsteking, bij zwakke gewrichtsbanden en/of een instabiele knie of heup.

Een gewricht verbindt twee botten met elkaar. Op de uiteinden van die botten zit een laagje kraakbeen. Dat kraakbeen is heel glad, zodat de gewrichten gemakkelijk kunnen buigen, draaien of strekken. Bij artrose is het kraakbeen dunner en zachter geworden, er zijn kleine beschadigen ontstaan. Het kraakbeen is in kwaliteit achteruit gegaan. Dit leidt tot vervorming van het bot direct onder het kraakbeen. Aan de rand van het gewricht ontstaan knobbels die de beweeglijkheid van het gewricht beperken en zenuwen kunnen beknellen. Dit veroorzaakt pijn, gevoelsstoornissen en krachtverlies.

Artrose kan voorkomen in één gewricht of in meerdere gewrichten tegelijkertijd. Dit laatste heet poly-artrose of generaliseerde artrose.

Verschijselen

De eerste klachten van artrose zijn pijn en stijfheid in het gewricht. Vooral als u het gewricht beweegt en belast heeft u hier last van. Ook kunt u pijn en stijfheid ervaren na een periode van rust.

Pijn

Het eerste symptoom van artrose is vaak lichte gewrichtspijn. De zeurende pijn wordt geleidelijk heviger en is vaak intenser na een periode van rust. Veel mensen met artrose hebben 's ochtends klachten. Als u gaat bewegen wordt de pijn langzaam minder. Deze pijn wordt startpijn genoemd. Daarnaast komt pijn vooral voor bij het (over)belasten of het verkeerd belasten van het gewricht.

Stijfheid

's Ochtends kunt u last hebben van ochtendstijfheid. Ook na een periode van rust kunnen gewrichten stijf aanvoelen. Zodra u het gewricht gebruikt verdwijnt deze stijfheid langzaam.

Krakende gewrichten

Tijdens het bewegen kunnen uw gewrichten een krakend geluid maken. Het kraken is op zichzelf niet schadelijk of pijnlijk, ook gezonde gewrichten kunnen bij beweging deze geluiden maken.

Zwelling en instabiliteit

Door lichte ontstekingen kunnen gewrichten gezwollen zijn. Instabiliteit van het gewricht kan leiden tot overbelasting van het gewrichtskapsel en overstrekking van de gewrichtsbanden.

Vermoeidheid

Veel mensen met artrose hebben last van vermoeidheid. Dit kan ontstaan door pijn en/of een verminderde belastbaarheid.

Verandering van vorm

Door artrose verandert het bot na verloop van tijd van vorm. De kwaliteit van het kraakbeen in het gewricht gaat achteruit, waardoor het bot meer kracht moet opvangen. Op deze manier kunnen verdikkingen van het bot (osteofyten) ontstaan.

Vermindering van beweeglijkheid

De vermindering van de beweeglijkheid van het gewricht heeft te maken met de veranderingen die in en rond het gewricht plaatsvinden. Vaak bewegen mensen minder wanneer zij pijn ervaren. Dit zorgt echter op de lange termijn voor verlies van beweeglijkheid en zelfstandigheid.

Oorzaken

Verschillende factoren spelen een rol bij het ontstaan van artrose. De kans op artrose is groter wanneer:

- u ouder bent. Hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans op artrose; (Dit wil niet zeggen dat jonge mensen er geen last van kunnen krijgen!)
- u vrouw bent. Vrouwen hebben vaker last van artrose dan mannen;
- uw familieleden ook artrose hebben;
- u overgewicht heeft. Door een te hoog gewicht worden gewrichten extra belast waardoor ze kunnen beschadigen. Daarnaast maakt lichaamsvet stoffen aan die het gewricht en het kraakbeen aantasten;
- u regelmatig uw gewrichten overbelast, bijvoorbeeld door topsport of een zwaar beroep;
- u gewrichtsproblemen of gewrichtsschade heeft.

Diagnose

De diagnose artrose wordt gesteld door uw arts op basis van uw klachten en lichamelijk onderzoek. Soms zal uw arts een röntgenfoto laten maken of bloedonderzoek laten doen.

Uw verhaal en lichamelijk onderzoek

De arts maakt voor het stellen van de diagnose gebruik van uw verhaal en lichamelijk onderzoek. Uw arts onderzoekt of er vocht aanwezig is in uw gewrichten en/of er vergroeiingen voelbaar zijn. Afhankelijk van uw klachten wordt verder gekeken.

Röntgenonderzoek

Soms laat uw arts röntgenfoto's maken. De informatie die dit oplevert, is vaak beperkt. Op de foto kunnen afwijkingen te zien zijn, terwijl u toch weinig klachten heeft. Omgekeerd kan de foto er goed uitzien, terwijl u veel pijn heeft. De ruimte tussen twee botuiteinden op de foto zegt iets over de dikte van het kraakbeen. Maar de kwaliteit van dat kraakbeen is op de foto niet te zien.

Bloedonderzoek

Artrose is niet vast te stellen door bloedonderzoek. Uw arts laat vaak wel bloed prikken om andere aandoeningen, zoals reumatoïde artritis, jicht of ijzerstapelingsziekte (hemochromatose) zo veel mogelijk uit te sluiten.

Behandeling

Artrose is nog niet te genezen, maar er is wel degelijk iets aan te doen. De behandeling van artrose verloopt via onderstaande stappen. Wanneer de behandelingen onvoldoende resultaat geven, gaat u in overleg met uw zorgverleners, naar een volgende stap.

	Wat?	Wat precies?	Welke zorgverlener?
Stap 1	Voorlichting	Wanneer u goed op de hoogte bent van artrose, begrijpt u beter waarom u bepaalde adviezen en behandelingen krijgt. Ook zorgt dit ervoor dat u deze informatie makkelijker toepast in uw dagelijks leven.	Huisarts, fysio- en oefentherapeut
	Leefstijl-adviezen	Dit zijn adviezen waarmee u zelf uw klachten kunt verminderen en achteruitgang van uw functies kunt vertragen. Deze kunnen gaan over bewegen, uw gewicht en de balans tussen in- en ontspanning.	Huisarts, fysio- en oefentherapeut
	Paracetamol	U kunt paracetamol gebruiken om de pijn te verminderen. Paracetamol heeft weinig of geen bijwerkingen. Het beste is om regelmatig paracetamol in te nemen. U bouwt dan een spiegel op. Dit betekent dat er in het bloed een bepaalde concentratie van de werkzame stof aanwezig moet zijn voor een optimale werking. Het helpt tegen pijn en koorts, maar niet tegen ontstekingen. Vraag uw arts naar de meest geschikte dosering voor uw situatie.	Huisarts
Stap 2	Bewegen	Oefeningen kunnen uw klachten verminderen. Ze zorgen voor een betere beweeglijkheid van het gewricht, coördinatie van het bewegen en spierkrachtversterking. Wanneer u de oefeningen regelmatig doet, verkleint u de kans dat klachten terugkomen of verergeren.	Oefentherapeut Fysiotherapeut Ergotherapeut
	Voeding	Overgewicht belast uw gewrichten extra. Bij overgewicht is het belangrijk om af te vallen.	Diëtist
	Medicatie	Behalve paracetamol kunt u ook gebruikmaken van NSAID's of opiaten. Overleg altijd met uw arts wanneer u met een bepaalde pijnstillers wilt beginnen of stoppen. De middelen kunnen bijwerkingen geven. U leest hierover in de bijsluiter van het medicijn.	Huisarts
	NSAID's	Dit zijn sterke pijnstillers met een ontstekingsremmende werking, zoals ibuprofen of diclofenac.	Huisarts

	Wat?	Wat precies?	Welke zorgverlener?
Stap 3	Opiaten	Dit zijn morfineachtige medicijnen zonder ontstekingsremmend effect.	Huisarts
	Injecties	Bij sommige mensen geeft een injectie met een ontstekingsremmer in het aangedane gewricht enkele weken tot maanden verlichting. De klachten kunnen wel terugkomen; de injectie kan een ontstekingsreactie door artrose remmen. De artrose blijft bestaan.	Huisarts
	Verwijzing	Een verwijzing naar een medisch specialist. Afhankelijk van de beperkingen gaat u naar een reumatoloog of orthopeed	Huisarts
Stap 4	Behandeling	Behandeling door reumatoloog/reumaverpleegkundige.	Reumatoloog/reumaverpleegkundige
	Operatie	Wanneer u alle stappen heeft doorlopen zonder het gewenste resultaat kunt u in aanmerking komen voor een operatie. Mogelijk krijgt u een gewrichtsprothese of worden afwijkingen operatief gecorrigeerd.	Orthopeed

Aanvullende informatie over artrose

Voor meer informatie over artrose kunt u terecht bij:

- www.artrosenetwerkmiddenholland.nl
Via deze website vindt u een fysio- of oefentherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van artrose. Ook bevat de website informatie over (omgaan met) artrose.



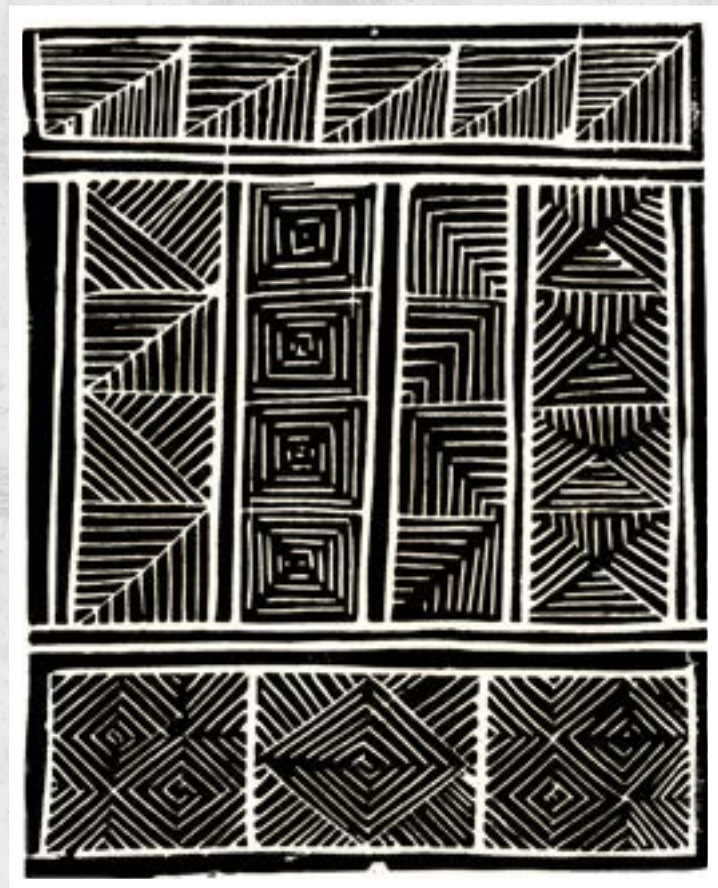
- www.artrosezorg.nl
De stichting Artrosezorg geeft onder andere voorlichting, bevordert wetenschappelijk onderzoek naar behandelmethode en stimuleert patiëntencontact.
- www.poly-artrose.nl
De landelijke Poly-Artrose Lotgenoten Vereniging behartigt de belangen van mensen met (poly-)artrose. Ook geeft de vereniging voorlichting over artrose en bevordert ze lotgenotencontact. Op de website vindt u informatie over artrose.

■ www.reumanederland.nl

ReumaNederland is de landelijke fondsenwerver op het gebied van reuma. Het financiert en initieert wetenschappelijk reumaonderzoek. Van de website kunt u folders downloaden over verschillende vormen van reuma en over gerelateerde onderwerpen, zoals reuma en werk. Daarnaast ondersteunt ReumaNederland lokale patiëntenorganisaties, geeft voorlichting en draagt het zorg voor belangenbehartiging.

■ www.thuisarts.nl

Deze website geeft betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte. Bij vragen en klachten thuis, voor, tijdens en na uw bezoek aan de huisarts. De website is samengesteld door huisartsen.



Dit hoofdstuk gaat in op verschillende onderwerpen waarmee mensen met artrose te maken kunnen krijgen. Het verschilt per persoon of genoemde zaken betrekking hebben op de eigen situatie. Er worden tips gegeven over hoe u kunt omgaan met de genoemde problemen. Verschillende professionals kunnen in diverse fasen hierbij ondersteunen, zo kunt u een beroep doen op de brede expertise van de ergotherapeut of in een ander stadium op de reumaverpleegkundige. De huisarts blijft uw eerste aanspreekpunt. Ook staat vermeld waar u terecht kunt voor meer informatie.

2.1 Pijn

In het dagelijks leven kunnen de lichamelijke gevolgen van artrose een grote impact hebben. Pijn is een symptoom dat in alle gewrichten met artrose kan optreden. Het ontstaat geleidelijk en treedt vooral op bij te veel of te weinig bewegen en bij het overbelasten van het gewricht. Pijn kan uitstralen naar het gewricht (bijvoorbeeld naar het bovenbeen, de onderrug of onderarm).

Na bewegen of oefenen kunt u gewrichtspijn of spierpijn ervaren. Dit is niet erg. Pas als de gewrichtspijn langer dan 2 tot 4 uur aanhoudt, is het een teken dat u te veel heeft gedaan. Spierpijn mag gerust 2 of 3 dagen duren. Probeer

die dagen minder intensief te oefenen, maar blijf wel rustig doorgaan met bewegen, zodat u spierkracht opbouwt. Sterke spieren geven steun aan uw gewrichten.

Pijn kan ook andere oorzaken hebben. Als u erg moe bent, veel stress ervaart of in een emotionele dip zit, heeft u vaak meer pijn. U leest hier meer over in de volgende hoofdstukken.

Wat kunt u zelf doen?

- Om de mate van pijn te beïnvloeden, kunt u ten eerste de pijn leren te begrijpen. Probeer een onderscheid te maken tussen spierpijn en gewrichtspijn. Wanneer u pijn heeft, is dit een teken dat u moet oppassen. Het is goed om te luisteren naar uw lichaam. Soms kan het zinvol zijn een pijndagboekje bij te houden. Ook kan het helpen om kleine gewrichten, zoals handen, minder te belasten en meer gebruik te maken van grotere gewrichten bij het uitvoeren van handelingen (bijvoorbeeld tillen: til het gewicht met uw gehele onderarm in plaats van alleen met uw handen).
- Probeer dagelijks te bewegen en te oefenen, omdat dit zorgt voor sterkere spieren. Het is bovendien belangrijk om uw gewrichten zo goed mogelijk te kunnen blijven gebruiken.

- Heeft u ondanks het gebruik van medicatie nog pijn? Bespreek dit dan met uw huisarts.
- Bij pijn kunnen warmte en ontspanning verlichting geven.
- Indien een gewricht ontstoken is en warm aanvoelt, kan een ijspakking (niet langer dan 10 minuten per keer) of crème met een pijnstillers zorgen voor vermindering van pijn.

Veelgestelde vragen over pijn

Wat kan ik doen als ik 's ochtends na het opstaan pijn heb?

Doe een paar oefeningen om de pijnlijke gewrichten rustig te bewegen en te ontspannen, bijvoorbeeld op de rand van het bed. Neem de tijd om langzaam op gang te komen en/of neem een warme douche. Het water warmt de spieren en gewrichten sneller op waardoor de beweeglijkheid toeneemt.

Als ik begin met bewegen/oefenen ervaar ik pijn. Wat kan ik doen?

Bewegen is belangrijk, ook al is een gewricht ontstoken. Als u bij pijn niet beweegt, worden spieren ook niet gebruikt en kan spiermassa afnemen. Dit kan ertoe leiden dat u in conditie en daarmee in functioneren achteruitgaat. Door rustig uw spieren los te maken, uw gewrichten voorzichtig te bewegen, soms met hulp, zonder de uiterste standen op te zoeken, verbetert u de doorstroming in en rond het gewricht. Daardoor wordt de pijn langzaam minder en

kunt u steeds beter bewegen. Als u dit een paar keer heeft ervaren, kunt u uw eerste reactie om niet te bewegen uitschakelen en gaan bewegen, ook wanneer uw gewrichten en spieren eerst protesteren.

Hoe kan ik tijdens het oefenen en bewegen zo min mogelijk pijn hebben?

Ontspannen is het sleutelwoord. Pijn geeft snel verhoging van de algehele spierspanning in uw lichaam. Dit bemoeilijkt het bewegen. Door vooraf en tijdens de beweging zo bewust mogelijk te ontspannen, voorkomt u extra spierspanning en kans op (meer) pijn tijdens het bewegen.

Kan ik extra medicijnen nemen als ik pijn heb?

Soms heeft u meer last van de klachten van artrose. Bijvoorbeeld bij koud en vochtig weer, overbelasting of stress op het werk. Het kan dan passend zijn om tijdelijk een extra pijnstillers te nemen. Met uw huisarts spreekt u af wat voor u daarin verstandig is.

2.2 Medicatie

Om de pijn te verminderen, kunt u paracetamol gebruiken. Paracetamol heeft weinig of geen bijwerkingen. Het beste is om regelmatig paracetamol in te nemen, zodat u een spiegel opbouwt. Dit betekent dat er in het bloed een

bepaalde concentratie van de werkzame stof aanwezig moet zijn voor een optimale werking. Vraag uw arts naar de meest geschikte dosering voor uw situatie.

Door deze medicatie te nemen kunt u uw dagelijkse activiteiten blijven doen of bijvoorbeeld uw beweeg oefeningen opnieuw opbouwen. Let er wel op dat u, doordat u minder pijn ervaart, uw grenzen niet overschrijdt. Pijnstillers pakken de oorzaak van de artrose niet aan en worden als ondersteunend gezien. Houdt er ook rekening mee dat artroseklachten per periode kunnen verschillen. Het is niet altijd nodig om blijvend pijnstillers te nemen. Tijdens een periode met minder klachten kan de pijnstilling (deels) worden afgebouwd.

Behalve paracetamol kunt u ook gebruik maken van NSAID's of opiaten.

- NSAID's. Dit zijn pijnstillers met een ontstekingsremmende werking, zoals Ibuprofen, Naproxen of Celecoxib. Dit moet vaak in combinatie met een maagzuurremmer worden ingenomen.
- Opiaten. Dit zijn morfineachtige medicijnen zonder ontstekingsremmend effect, bijvoorbeeld Tramadol of Temgesic. Niet iedereen kan deze medicatie goed verdragen.

Overleg altijd met uw arts wanneer u met een bepaalde pijnstiller wilt beginnen of stoppen.

Bij sommige mensen kan een injectie met een ontstekingsremmer in het aangedane gewricht helpen. Dit geeft dan enkele dagen, weken of maanden verlichting. De klachten kunnen terugkomen: de injectie remt de ontsteking, maar de artrose blijft bestaan.

Medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. U leest hierover in de bijsluiter van het medicijn. Indien bijwerkingen optreden, is het belangrijk te overleggen met uw arts of apotheker. Medicijnen kunnen invloed hebben op spijsvertering, voedselopname en stofwisseling.

Wat kunt u zelf doen?

- Het is belangrijk uw medicijnen steeds op vaste tijden in te nemen. Op deze manier wordt er een goede concentratie van het medicijn in het bloed opgebouwd en heeft het middel optimaal effect.
- Lees de bijsluiter van het medicijn goed door. De bijsluiter bevat richtlijnen rondom de inname en wat u moet doen wanneer u een dosis heeft overgeslagen.
- Heeft u om enige reden uw medicijn niet regelmatig ingenomen? Bespreek dat dan met uw huisarts of apotheker.
- Wanneer u vragen heeft of er onduidelijkheden zijn, kunt u uw apotheker of huisarts vragen om een gesprek.
- Verander nooit zelf uw dosis en stop nooit met de inname van medicatie zonder overleg met uw zorgverlener.

Veelgestelde vragen over medicatiegebruik

Bij welke professionals kan ik terecht met vragen over mijn medicatie?

U kunt terecht bij de apotheek, huisarts of bij de specialist die de diagnose heeft gesteld (de orthooped, reumatoloog of reumaverpleegkundige).

Welke bijwerkingen kunnen de medicijnen hebben?

Wanneer u een medicijn krijgt voorgeschreven, is het van belang om de bijsluiter goed door te lezen. Elk medicijn heeft namelijk bijwerkingen. Of u er last van krijgt, is niet te voorspellen. Indien u bang bent dat u last van bijwerkingen krijgt of als u daadwerkelijk last heeft, bespreek dit dan met uw arts. U kunt met vragen over bijwerkingen ook terecht bij uw apotheek.

Waar moet ik op letten wanneer ik mijn medicatie meeneem op vakantie?

Wanneer u op vakantie gaat, let dan op het vervoeren van de medicatie. Het is aan te raden een medicijnpaspoort (te verkrijgen bij de apotheek) mee te nemen. Ook is het verstandig een medische verklaring van uw arts mee te nemen. Voor reizen binnen Schengenlanden met medicijnen die onder de Opiumwet vallen (bijvoorbeeld morfine), is een Schengenverklaring nodig. Meer informatie vindt u

www.hetcak.nl. U kunt daar ook de verklaring downloaden. Houd rekening met een verwerkingstijd van 2 weken.

U kunt altijd advies vragen aan uw huisarts over eventueel geadviseerde vaccinaties, het vervoeren en bewaren van medicijnen en/of verplichte medische verklaringen.

Alternatieve geneeswijzen

Overweegt u een alternatieve behandeling of medicatie? Overleg dan eerst met uw behandelend arts. Stop in ieder geval nooit zomaar met de voorgeschreven medicatie.

Er zijn veel vormen van alternatieve behandelingen. Hierbij ontbreekt de wetenschappelijke onderbouwing van de werking van de behandeling. “Baat het niet, dan schaad het niet” gaat hier niet op. Het is namelijk mogelijk dat een alternatieve behandeling de werking van uw medicatie beïnvloedt. Ook zijn dergelijke behandelingen vaak duur. Wanneer u er gebruik van wilt maken, vraag dan na op welke termijn u effect kunt verwachten.

Zie ook: de [folder ‘Alternatieve behandeling’](#) van Reuma-Nederland, of het boek ‘Reuma & Alternatieve behandelmethoden (2018)’, geschreven door Hans Rasker en Bart van den Bemt.

2.3 Vermoeidheid

Veel mensen met artrose hebben last van vermoeidheid. Vermoeidheid is normaliter een gevolg van inspanning en kan zowel lichamelijk als geestelijk worden ervaren. Na een dag hard werken of intensief sporten, voelen de meeste mensen zich moe. Bij artrose is echter niet altijd duidelijk wat de oorzaak is van de moeheid. U kunt het gevoel hebben dat u nooit helemaal uitgerust bent. Het is mogelijk dat u zich van het ene op het andere moment uitgeput voelt. Zelfs vlak na het opstaan, na een goede nachtrust, kan u een gevoel van uitputting overvallen. Deze vermoeidheid is een symptoom van artrose en kan een grote impact hebben op uw leven. Het vinden van een goede balans in de belasting die haalbaar is met de artrose helpt om controle te krijgen over de vermoeidheid.

Vermoeidheid kan ontstaan door verschillende factoren:

■ *Lichamelijke factoren*

Een hoge ziekteactiviteit, pijn en bloedarmoede kunnen een rol spelen. Het kan een bijwerking van de medicijnen zijn of ontstaan door slaapproblemen. Ook te lang uw spieren gespannen houden om de pijn op te vangen, maakt moe.

■ *Psychosociale factoren*

Er is een relatie tussen vermoeidheid bij artrose en humeur. Vermoeidheid kan vaker optreden door het gevoel dat u geen invloed op de klachten heeft, de vrees dat de klachten niet meer overgaan of gevoelens van angst en depressie. Andersom is er ook een relatie: meer zelfvertrouwen en ondersteuning van mensen in uw omgeving kunnen leiden tot minder vermoeidheid.

■ *Activiteiten*

Sommige mensen zijn in lichamelijk opzicht te actief. Zij overschrijden steeds hun grenzen, met vermoeidheid als gevolg. Anderen zijn juist te weinig actief. Ook dit kan leiden tot vermoeidheidsklachten.

■ Stress vanwege bovengenoemde factoren of door andere oorzaken, kan ook leiden tot vermoeidheid.

Soms is de oorzaak van vermoeidheid niet goed te achterhalen.

Langdurige vermoeidheid kan gevolgen hebben voor het dagelijks functioneren. U kunt uw taken op het werk of thuis moeilijker uitvoeren. Sommige mensen worden daarvoor emotioneel, geïrriteerd of verdrietig. Ook kunnen zij zich schuldig voelen omdat een familielid of een collega taken overneemt.

Wat kunt u zelf doen?

- Neem uw vermoeidheidsklachten serieus. Kijk eerst zelf wat volgens u de belangrijkste oorzaak is van vermoeidheid. Bespreek de klachten met uw huisarts. Praat er ook over met familie of vrienden. Zij kunnen u steunen en/of zaken van u overnemen.
- Zorg voor een goede verdeling van activiteiten en rustmomenten. Leer uw vermoeidheid herkennen, houd een tijdje een dagboek bij hoe u uw dagen invult, wanneer u vermoeid wordt en hoe die vermoeidheid voelt. Mogelijk helpt dit u inzicht te krijgen.
- Zorg voor goede voeding. Wanneer u moe bent, heeft u mogelijk geen zin om een gezonde maaltijd te maken. Soms heeft u helemaal geen trek. Juist dan is het belangrijk om goed op de voeding te letten. Een diëtist kan u daarbij helpen.
- De dingen die belangrijk zijn in uw leven geven u meestal voldoening en vreugde. Probeer in deze momenten te investeren en zet dingen die u minder belangrijk vindt op een lager pitje, zodat u energie heeft voor wat uw leven zin en plezier geeft. Durf 'nee' te zeggen tegen anderen en maak keuzes. Dat is niet altijd makkelijk, maar soms wel noodzakelijk.
- Zorg voor goede therapietrouw: neem uw medicatie in volgens de voorschriften en volg de behandeling zoals voorgeschreven.
- Een regelmatig slaap-waakritme lijkt voor het verminderen van vermoeidheid belangrijker dan de hoeveelheid slaap. Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Houd eventuele middagdutjes kort.
- Probeer regelmatig te bewegen. Door op een ontspannen manier te bewegen, kunt u vermoeidheid verminderen.
- Praat over uw vermoeidheid met mensen uit uw omgeving. Pijn en vermoeidheid zijn onzichtbare klachten. Daarom kunt u onbegrip van uw omgeving ervaren. Het is van belang dat u aangeeft dat u pijn heeft of vermoeid bent. Anderen begrijpen hierdoor dat u iets niet kunt of een afspraak afzegt.

Veelgestelde vragen over vermoeidheid

Bij welke professionals kan ik terecht met mijn vermoeidheidsklachten?

Uw (huis)arts kan samen met u bekijken of er een medische oorzaak is die bijdraagt aan uw vermoeidheid. Door het gesprek krijgt u meer inzicht in wat artrose bij u teweeg brengt. Zo krijgt u meer grip op uw vermoeidheid en op de factoren die u misschien kunt beïnvloeden. Ook kunnen (para)medici of ervaringsdeskundigen u tips geven ten aanzien van het omgaan met klachten in het dagelijks leven.

Bewegen

Het is mogelijk dat u, door krachtverlies of pijn, minder goed of minder lang kunt bewegen. Omdat bewegen zorgt voor soepeler gewrichten en sterkere spieren is het erg belangrijk dat u blijft bewegen. Sterke en soepele spieren en gewrichten kunnen het gemis van het kraakbeen beter opvangen, waardoor u beter blijft functioneren. Vaardigheden en bewegingsfuncties die u eenmaal heeft verloren, komen moeilijk terug. Daarnaast zorgt bewegen ook voor een betere algehele conditie, een positiever zelfbeeld en een grotere mate van zelfstandigheid. Conditietraining is mogelijk, zonder dat gewrichtsschade ontstaat of bestaande gewrichtsschade verergert.

De algemene beweegnorm voor volwassenen is elke dag een half uur matig intensief bewegen. U beweegt matig intensief wanneer u het warm krijgt en een versnelde hartslag heeft maar tegelijkertijd wel kunt blijven praten. Uw persoonlijke situatie bepaalt welke manier van bewegen voor u het beste is. Het is belangrijk dat u kiest voor een manier van bewegen die bij u past en waar u plezier aan beleeft. Meestal vermijden mensen met artrose contactsporten en sporten met grote lichamelijke inspanning of piekbelasting. Deze sporten bieden geen goede wijze van bewegen. Bij zwemmen, fietsen en wandelen beweegt u gelijkmatig en hoeven uw gewrichten geen grote schokken op te vangen. Zwemmen en oefenen in verwarmd water is een goede manier van bewegen. U kunt bij de lokale reumavereniging meer informatie krijgen over zwemmen in verwarmd water.

Wat kunt u zelf doen?

- Probeer niet over uw grenzen te gaan tijdens het bewegen.
- Probeer het aangedane gewricht niet te veel te belasten. Probeer het wel te bewegen, omdat inactiviteit van het gewricht waar artrose in zit, resulteert in meer stijfheid en/of pijn.
- Houd een beweegdagboek bij. Hoeveel beweegt u op een dag? Heeft u een zittend of staand beroep? Wat doet u aan sporten en recreatief bewegen?

- Door te bewegen met anderen (in een groep) kunt u het vaak beter volhouden. Er zijn diverse beweegprogramma's bij de oefen- of fysiotherapeut, sportschool en/of de lokale reumavereniging.
- Naast bewegen is het doen van dagelijkse oefeningen ook goed om gewrichten optimaal functioneel te houden. U kunt via het internet apps en voorbeeld filmpjes op YouTube vinden.

Veelgestelde vragen over bewegen bij artrose

Welke professionals kunnen mij helpen?

Een oefen- of fysiotherapeut die bekend is met artroseklachten kan u adviseren over geschikte oefeningen en oefenvormen. De therapeuten van het Artrosenetwerk Midden-Holland zijn gespecialiseerd in het behandelen van artrose. Kijk op de website www.artrosenetwerkmiddenholland.nl voor een therapeut bij u in de buurt.

Hoe maak ik een beweegdagboek?

Maak een overzicht van wat u per dag beweegt. Kijk hierbij naar het aantal minuten dat u loopt, fietst, trappen loopt, enz. Welke sport doet u? Hoeveel tijd ontspant u zich bewust? Dit geeft vaak inzicht in wat u te weinig/te veel doet en waar winst is te behalen. Probeer een half uur matig intensief te bewegen.

Als ik begin met bewegen/oefenen ervaar ik pijn.

Wat kan ik doen?

Bewegen is belangrijk. Als u bij pijn niet beweegt, worden spieren ook niet gebruikt en kan spiermassa afnemen. Dit kan ertoe leiden dat u in conditie en daarmee in functioneren achteruitgaat. Door rustig uw spieren los te maken, uw gewrichten voorzichtig te bewegen, soms met hulp, zonder de uiterste standen op te zoeken, verbetert u de doorstroming in en rond het gewricht. Daardoor wordt de pijn langzaam minder en kunt u steeds beter bewegen. Als u dit een paar keer heeft ervaren, kunt u uw eerste reactie om niet te bewegen uitschakelen en gaan bewegen, ook wanneer uw gewrichten en spieren eerst protesteren.

2.4 Zelfmanagement

Door een chronische aandoening verandert er veel in uw leven. U moet leren omgaan met uw klachten en beperkingen. Dat is niet altijd eenvoudig. Het vinden van een balans tussen hoe u uw leven wilt inrichten en wat er mogelijk is met artrose, is een zoektocht. Hierbij is het belangrijk dat u zelf bepaalt wat er gebeurt en dat u zelf richting geeft aan uw leven. Dit noemen we zelfmanagement.

Zelfmanagement is op te splitsen in 4 onderdelen:

1. Zelfzorg op het medische gebied

Hier gaat het bijvoorbeeld over het tijdig en op de juiste manier innemen van uw medicatie. Ook bent u bezig met zelfzorg wanneer u uw ziekteactiviteit zelf bijhoudt via een app of dagboekje.

2. Aanpassen van uw leefstijl

■ Activiteiten

Het hebben van artrose is geen reden om helemaal geen activiteiten meer te ondernemen. Het is belangrijk dat u uw lichaam leert kennen, dat u een evenwicht vindt tussen activiteiten en rust en dat u leert plannen wat voor

Hoe gaat het? Die vraag krijgt u vaak als u bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denkt u dan – net als veel anderen – dat er wordt gevraagd hoe het gaat met uw ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over uw gezondheid en welbevinden. En ook niet over wat u nodig heeft om u beter te voelen.

Praat erover, bijvoorbeeld met uw huisarts.

Op www.mijnpositievegezondheid.nl staat een test die u helpt de vraag 'hoe gaat het?' goed te beantwoorden.

u het beste werkt. Soms is het nodig keuzes te maken in de hoeveelheid activiteiten of moet u de zwaarte van een activiteit aanpassen. Door regelmatig korte pauzes in te lassen, kunt u beter het evenwicht tussen inspanning en ontspanning bewaren. Probeer uw grenzen te bepalen en te bewaken. U mag best een keertje over uw grenzen gaan, maar houd er in uw planning rekening mee dat hersteltijd nodig kan zijn. Afleiding door een hobby of leuke activiteit is ook belangrijk. Neem dat op in uw planning. Het kan u de pijn en beperkingen die u kunt ervaren tijdelijk laten vergeten.

■ Bescherm uw gewrichten

U kunt uw gewricht(en) beschermen door ze niet tot het uiterste te belasten, en uw grote gewrichten te gebruiken in plaats van (kwetsbare) kleine gewrichten. Vermijd draai- en wringbewegingen en piekbelasting waarbij u ineens veel kracht of druk op het gewricht legt. Verdeel de belasting over meerdere gewrichten om de handeling te verlichten. Soms kan een hulpmiddel een handeling lichter maken.

■ Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Neem gezonde voeding, rook niet en beweeg voldoende (elke dag een half uur matig intensief). Indien u rookt, kunt u hulp zoeken om te stoppen. Uw huisarts kan u voorlichten over de mogelijkheden van begeleiding bij stoppen met roken.

■ Voeten

Voetklachten komen bij artrose veel voor. Dit kan beperkingen geven bij het lopen, staan of traplopen. Daarom is een goede verzorging van uw voeten belangrijk. Medisch pedicures, podotherapeuten en orthopedisch schoenmakers kunnen u advies geven over het verzorgen van uw voeten, over steunzolen of aanpassingen aan uw schoenen. Sommige pedicures hebben een speciale reumaopleiding gevolgd. U vindt hen op www.provoet.nl.

3. Omgaan met (de gevolgen van) de chronische ziekte artrose

Verzamel informatie over situaties waarbij u tegen problemen aanloopt. Organiseer zelf wat u nodig heeft om thuis, tijdens sociale activiteiten en op uw werk actief te kunnen blijven. Bespreek met uw zorgverlener, op het werk en thuis wat goed gaat en wat wellicht anders kan. Zoek tijdig hulp als het niet gaat en vraag anderen u hierbij te helpen als dit moeilijk voor u is. U kunt voor oplossingen van andere mensen met ervaringen met artrose onder andere terecht bij www.reumagouda.nl en www.poly-artrose.nl/wat-is-artrose. Ook de reumaverpleegkundige en andere professionals kunnen u hierbij helpen.

Mensen met artrose kunnen een zelfmanagementtraining volgen. Daarin staat de regie houden over het eigen leven

met artrose centraal. Andere vragen die in de training aan bod komen, zijn: hoe verwerkt u dat u artrose heeft? Hoe gaat u om met de mensen om u heen? Hoe geeft u uw grenzen aan? Meer informatie: de zelfmanagementcursus 'Reuma uitgedaagd'.

Uw artrose heeft vaak ook gevolgen voor uw naaste familie en goede vrienden. Zij zien u met uw pijn en vermoeidheid. Vaak willen zij graag helpen, maar weten niet goed op welke wijze. Zij worden ook wel 'mantelzorgers' genoemd. Meer informatie vindt u op www.mezzo.nl.

Om zelfstandig te blijven, kan een hulpmiddel soms het verschil maken. Het kan een handeling zoveel eenvoudiger maken dat u energie overhoudt. Er zijn diverse hulpmiddelen voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten; zoals voor het bereiden van maaltijden, aanpassingen voor op het werk of voor het uitvoeren van uw hobby. Veel hulpmiddelen zijn verkrijgbaar bij winkels die huishoudelijke artikelen verkopen. Andere kunt u verkrijgen via www.hulpmiddelenwijzer.nl of www.scouters.nl. Op www.nationaalkeurmerk Hulpmiddelen.nl vindt u bedrijven die hulpmiddelen maken die over een speciaal keurmerk beschikken. Zo kunt u er zeker van zijn dat het hulpmiddel voldoet aan de veiligheidseisen. Ook kunt u advies vragen

bij een ergotherapeut of reumaverpleegkundige. Indien u hulpmiddelen nodig heeft op uw werkplek, dan is het goed om naast de ergotherapeut ook de bedrijfsarts om advies te vragen.

4. Het communiceren met uw zorgverleners

Houd uw eigen ziekteverloop bij middels een dagboek of lijstjes. Dit helpt om samen met uw zorgverleners te besluiten welke behandeling voor u het best is. Er zijn ook smartwatches of apps die dit kunnen bijhouden (bijvoorbeeld ReumaCoach of Reuma app). Informatie over een goede voorbereiding voor een gesprek met een zorgverlener vindt u op www.3goedevragen.nl.

Voeding

Er zijn geen speciale voedingsadviezen voor mensen met artrose. Het is niet wetenschappelijk bewezen dat het volgen van een bepaald dieet invloed heeft op uw klachten. Het is voor u, net als voor ieder ander, belangrijk om gezond te eten. Pijn en gewrichtsklachten nemen niet af, maar het zorgt wel voor een betere lichamelijke conditie. Door gezonde producten te kiezen, krijgt u de benodigde vitamines en mineralen binnen, waardoor uw gezondheid en weerstand op peil blijft.

Algemene adviezen zijn: drink geen alcohol, rook niet, eet wekelijks peulvruchten, één keer per week (vette) vis en maximaal 500 gram rood en/of bewerkt vlees per week. Zorg voor voldoende calcium en vitamine D. Kijk op www.voedingcentrum.nl voor meer advies.

Sommige mensen ervaren positieve effecten van het gebruik van bepaalde kruiden, vitamines en mineralen, ook al is dit meestal niet bewezen in wetenschappelijk onderzoek. Voedingssupplementen en middelen met kruiden zijn pillen, capsules, tabletten of drankjes die een of meer vitamines, mineralen, enzymen of kruiden bevatten. Er zijn veel verschillende soorten voedingssupplementen of kruidenmiddelen te koop bij de drogist en apotheek. Let op bij het gebruik hiervan! Van de meeste voedingssupplementen en middelen met kruiden is niet aangetoond dat ze iets tegen de klachten kunnen doen. Ook kunnen ze bijwerkingen geven, of een wisselwerking met de medicijnen veroorzaken. Overleg daarom altijd met uw arts voor u hiermee begint.

Glucosamine is een eiwit dat voorkomt in het kraakbeen. Bij het ouder worden, wordt dit minder aangemaakt. Onderzoek geeft wisselende effecten van het van Glucosamine supplement. Het kan milde pijnstilling geven bij artrose van de knie. Als u het wilt proberen, probeer het dan dan mini-

maal 3 maanden om een effect te merken (1500mg glucosaminesulfaat). Het middel wordt niet vergoed.

Het is mogelijk dat u door de artrose erg afvalt of juist in gewicht aankomt. In beide gevallen is het belangrijk te blijven bewegen en gezond te eten. Overgewicht leidt tot meer belasting van uw gewrichten, waardoor (meer) pijn kan ontstaan. Daarnaast heeft de vetstofwisseling een slechte invloed op kraakbeenweefsel. Als u wilt afvallen of aankomen, dan kan een diëtist u hierbij helpen. Ook wanneer u kauw- en slikproblemen, maag- en darmklachten heeft of wanneer uw medicijnen uw eet- of drinklust beïnvloeden, geeft een diëtist tips en advies.

Bij het bereiden van maaltijden kunt u problemen ervaren. Mogelijk heeft u te weinig energie om een gezonde maaltijd te maken. Het kan voor u lastig zijn om groenten te snijden of een blik te openen. Er zijn diverse hulpmiddelen te koop die dit kunnen vergemakkelijken. Zorg ervoor dat het doen van boodschappen niet te belastend is. Haal minder spullen in één keer, of benut een trolley of fiets. Ook kunt u (een deel van de) boodschappen via internet bestellen en thuis laten bezorgen.

Veelgestelde vragen over voeding

Welke professionals kunnen mij helpen?

Een diëtist kan u helpen bij een passend individueel voedingsadvies. De huisarts kan u algemene voedingsadviezen geven. Een ergotherapeut kan adviseren over hulpmiddelen bij het bereiden van voedsel.

Met welke vragen kan ik terecht bij een diëtist?

Een diëtist kan advies geven over uw voeding (spatroom), al of niet in relatie met artrose. Zoals over het verbeteren van eetlust, gewichtsvermindering, gezonde voeding en adviezen ter verbetering van de stoelgang. U kunt ook terecht voor vragen over voedselbereiding wanneer dat u minder goed afgaat door artrose.

2.5 Emoties en sociale relaties

Emoties

Artrose is een aandoening die niet meer overgaat, en bij tijd en wijle grote invloed op uw leven kan hebben. Af en toe kunt u boos, machteloos, angstig of verdrietig zijn, omdat u artrose heeft. Sommige mensen hebben extra moeite met het erkennen van het chronische karakter van de ziekte. Het kan opluchten om uw gevoelens met anderen te delen. Praaten is immers een goede manier om emoties te verwerken. Wanneer boosheid of verdriet blijft voortduren en uw functioneren belemmert, is het zinvol hulp te zoeken.

Hoe gaat het? Die vraag krijgt u vaak als u bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denkt u dan – net als veel anderen – dat er wordt gevraagd hoe het gaat met uw ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over uw gezondheid en welbevinden. En ook niet over wat u nodig heeft om u beter te voelen.

Praat erover, bijvoorbeeld met uw huisarts.

Op www.mijnpositievegezondheid.nl staat een test die u helpt de vraag 'hoe gaat het?' goed te beantwoorden.

Relaties

Bij artrose kan de relatie met mensen om u heen veranderen. Bijvoorbeeld doordat u sommige rollen niet meer kunt vervullen of meer op hulp van anderen bent aangewezen. Misschien vindt u het lastig om hulp te vragen. Of voelt u zich weinig gesteund door uw partner, vrienden, collega's of zorgverleners. Om begrip van uw omgeving te krijgen, is het belangrijk dat u verwoordt wat u voelt en aangeeft of iets wel of niet gaat. Soms wil een partner of kennis graag helpen terwijl u dat misschien niet wilt, of verwacht u hulp terwijl uw omgeving dat niet geeft. Spreek met elkaar af wat voor u werkt. Het is vaak zoeken en uitproberen voordat u een goede samenwerking met uw omgeving vindt. Mocht u er samen niet uitkomen, dan is het belangrijk hulp te vragen bij de huisarts, reumaverpleegkundige of de ervaringen van de reumavereniging te gebruiken.

Depressie

Depressieve gevoelens kunnen normaal zijn wanneer u heeft gehoord dat u artrose heeft. U heeft nergens meer zin in, voelt zich moe en/of heeft geen plezier meer in het leven. U kunt veel huilen, snel geïrriteerd zijn, piekeren, moeite hebben met concentreren en/of schuldgevoelens hebben. Belangrijk is dat deze gevoelens niet de overhand krijgen of langdurig blijven. Erkennen dat deze gevoelens erbij horen, kan soms al opluchten. Bedenk wat u kan hel-

pen om u weer prettig te voelen. Dat kan zijn door te gaan bewegen, of te bellen met een goede vriend(in). Ook kunt u zichzelf belonen wanneer u iets heeft gedaan waar u tegenop zag.

Houden de depressieve gevoelens lang aan, vraag dan om professionele ondersteuning van de praktijkondersteuner van de huisarts, een psycholoog of maatschappelijk werker.

Verliesverwerking

Het verliezen van uw gezondheid is ingrijpend. Mensen ervaren een heel scala van emoties, die er allemaal erbij horen. Het kost tijd om alles te verwerken. Gun uzelf de tijd hiervoor.

Seksualiteit

Wanneer u artrose heeft, kan dit een verandering betekenen in omgang met intimiteit, sensualiteit en seksualiteit. Het is mogelijk dat u fysieke problemen ervaart, zoals pijn, moeheid of dat u sommige seksuele handelingen niet meer kunt. Ook kunt u last hebben van depressieve gevoelens, schaamte of neerslachtigheid. Daarnaast kunnen bepaalde medicijnen ervoor zorgen dat u minder zin in seks heeft. Voor dit laatste kan aanpassing van het tijdstip waarop u deze medicatie inneemt een optie zijn.

Minder of geen seks betekent niet alleen minder vrijen, maar kan ook betekenen dat er minder momenten zijn van

tederheid en intimiteit. U kunt zoeken naar andere manieren van vrijen of intimiteit met elkaar. Bij ReumaNederland vindt u veel informatie en tips, onder andere over minder zin om te vrijen of hoe om te gaan met pijn tijdens het vrijen.

Voor alle bovenstaande onderwerpen geldt dat het belangrijk is dat u eerlijk bent over wat u wilt, uzelf de tijd geeft om aan nieuwe situaties te wennen, erover praat met uw partner/omgeving en eventueel advies vraagt aan uw (huis) arts of een andere hulpverlener.

Wat kunt u zelf doen?

- Praat over uw emoties en gevoelens met anderen.
- Stel uzelf vragen en houdt een dagboek bij: waaraan merkt u dat u in een dip raakt? Wat maakt u vrolijk? Dit biedt inzicht.
- Vraag om professionele hulp als u steeds weer in de knoop raakt met uw emoties en/of als u een langere periode depressieve gevoelens ervaart.
- Zoek naar andere omstandigheden om het vrijen mogelijk te maken (bijvoorbeeld een ander tijdstip).
- Zoek naar andere manieren van intimiteit die u en uw partner prettig vinden.

Veelgestelde vragen

Hoe kan ik mijn omgeving vertellen dat ik artrose heb?

Wanneer u uw omgeving wilt vertellen over artrose, kunt u beginnen met een eenvoudige uitleg over de aandoening en aangeven welke invloed het op uw leven heeft. Het is belangrijk aan uw omgeving uit te leggen dat de ziekte een wisselend verloop kent. Er zijn periodes waarin u in meer of mindere mate last heeft van beperkingen. De ene dag heeft u meer (beweeg)mogelijkheden dan de andere dag. Deze uitleg kan leiden tot begrip. Helaas is het altijd mogelijk dat er mensen in uw omgeving minder begripvol reageren. Daar kunt u weinig aan doen. Leg uit hoe uw situatie is en probeer u verder weinig aan te trekken van eventueel onbegrip.

Bij ReumaNederland is informatie te verkrijgen over hoe u kunt vertellen over uw leven met artrose. Ook de plaatselijke reumaverenigingen hebben veel ervaringskennis over dit onderwerp.

Waar krijgt mijn gezin en familie mee te maken?

In eerste instantie is het van belang dat uzelf en uw eventuele partner, (klein)kinderen, familie en vrienden leren omgaan met de nieuwe situatie en daarmee ook met de gevolgen die artrose met zich mee kan brengen. Soms wijzigen rollen binnen het gezin en het huishouden en wisselen gezinsleden van (huishoudelijke) taken. Praat hierover met uw gezinsleden.

Hoe ziet de toekomst met artrose eruit?

Het hebben van artrose verandert niet alleen uw huidige leven, maar ook uw toekomstige. Reumatische aandoeningen genezen niet, hebben een chronisch karakter en kunnen een wisselend verloop hebben. Hoe het uw toekomst gaat beïnvloeden, is van veel factoren afhankelijk en is moeilijk te voorspellen. Een goede balans vinden tussen uw activiteiten en rustmomenten kan helpen de artrose onder controle te krijgen, ook in de toekomst.

Aan wie kan ik vragen stellen over sociale relaties en emoties?

U kunt uw vragen bespreken met een psycholoog, seksuoloog, huisarts of praktijkondersteuner van de huisarts. Ook kunt u terecht bij Sensoor: een landelijke telefonische hulpdienst die 24 uur per dag, 7 dagen per week beschikbaar is voor een gesprek van mens tot mens. Aandachtsgebieden van Sensoor zijn: eenzaamheid, seksuele problemen, relatieproblemen, levensvragen, verslavingsproblemen, psychosociale problemen en welzijn.

Werk

Het is mogelijk dat u door artrose beperkingen ervaart bij uw werk of studie. U kunt last hebben van ochtendstijfheid, niet lang kunnen zitten, een slechte motoriek als gevolg van pijn en stijfheid. Het is afhankelijk van uw situatie of u met behulp van verschillende aanpassingen uw werk kunt blijven doen of de studie kunt blijven volgen.

Wellicht kunt u op het werk een aantal maatregelen treffen. Voorbeelden hiervan zijn:

- het aanpassen van het takenpakket
- vaker een korte pauze nemen en uw werktempo aanpassen
- uw werkrooster aanpassen aan uw mogelijkheden
- aanpassingen op de werkplek (laten) uitvoeren of met hulpmiddelen werken

De bedrijfsarts kan in het arbeidsproces voor u van waardevolle betekenis zijn. Hij geeft u tips en kan met u meedenken. Indien u uw werk niet meer kunt uitvoeren, kunt u samen kijken naar andere mogelijke opties, zoals omscholing of re-integratie. De bedrijfsarts heeft beroepsgeheim en mag niets zonder uw toestemming bespreken met uw werkgever of huisarts.

Andere mogelijke aspecten die kunnen bijdragen aan het verbeteren of behouden van een goede werksfeer:

- blijf communiceren met uw leidinggevende, collega's en bedrijfsarts
- probeer licht en zwaar werk af te wisselen
- geef uw grenzen aan
- denk actief mee over uw eigen situatie
- bewaak uw werkdruk
- neem een open en positieve werkhouding aan
- kijk naar de mogelijkheden in plaats van de beperkingen

Uw collega's en anderen in uw omgeving kennen waarschijnlijk de ziekte niet. Vertel hen wat de artrose voor u betekent en wat uw mogelijkheden zijn. Dit kan begrip creëren. Echter niet iedereen in uw omgeving zal begripvol reageren op uw uitleg. Onbegrip zult u waarschijnlijk blijven tegenkomen. De zelfmanagementcursus '[Reuma uitgedaagd](#)' bespreekt hoe u hiermee kunt omgaan.

Wat kunt u zelf doen?

- Informatie over werken in loondienst of als zelfstandige vindt u op www.reumanederland.nl. Ook vindt u daar ideeën over wat u kunt doen als werken niet meer gaat.

Veelgestelde vragen over werk

Moet ik mijn werkgever vertellen dat ik artrose heb?

U bent alleen verplicht uw werkgever te vertellen dat u artrose heeft als de aandoening van invloed is op het uitoefenen van uw beroep. Als er voor u geen aanpassingen nodig zijn, bent u niet verplicht uw werkgever op de hoogte te stellen.

Wat zijn mijn rechten als werknemer met een chronische aandoening?

In de wetgeving zijn maatregelen getroffen voor werknemers met een chronische aandoening. Als u uw arbeidsvoorwaarden bekijkt, let dan op de volgende punten:

- Welke mogelijkheden zijn er voor werknemers met een ziekte of handicap?
- Kunt u weer terugkomen na een ziekteperiode? Zo ja, in welke functie?
- Krijgt u tijdens uw ziekteverzuim doorbetaald en zo ja, hoeveel (welk percentage van uw salaris)?
- Is er een wachttijd tussen de eerste ziektedag en het begin van de uitkering

Welke aanpassingen zijn mogelijk op mijn werk?

Op grond van de wetgeving is de werkgever verplicht om binnen zijn verantwoordelijkheid alles in werking te stellen om iemand met een chronische aandoening op de werkvloer te voorzien van steun. Wanneer u denkt dat u speciale aanpassingen op uw werkplek nodig heeft, bespreek dit dan met uw werkgever. Neem daarbij de tijd om alle mogelijke opties na te gaan in het kader van veranderingen of aanpassingen op de werkvloer. Een ergotherapeut kan u helpen bij het maken van beslissingen op dit gebied. Na evaluatie van uw werkomgeving en functie kan de ergotherapeut strategieën en hulpmiddelen voorstellen die uw werksituatie verbeteren. Bijvoorbeeld een gehandicaptenparkeerplaats, een speciaal afgestemd bureau en bureaustoel, variabele werktijden en ingeplande rustpauzes. Andere organisaties die u op dit terrein kunnen adviseren, zijn [de Arbodienst](#) of [stichting MEE](#).

Welke professionals kunnen mij helpen?

Bedrijfsarts, ergotherapeut, stichting MEE, de Arbodienst. Ook de participatiecoaches van de P-AL vereniging kunnen u ondersteunen.

De Poly-Artrose Lotgenoten (P-AL) vereniging werkt samen met gecertificeerde én ervaringsdeskundige participatie-coaches. Ze weten veel over loopbaanbegeleiding, participatie, re-integratie en wet- en regelgeving op het gebied van werken met een chronische ziekte. Zij kunnen met u mee naar de bedrijfsarts. Twee paar oren horen meer dan één. U vindt hen op de website van de P-AL vereniging.

Hobby en vrije tijd

In het dagelijkse leven kunt u beperkingen ervaren als gevolg van de artrose. Ook tijdens het uitvoeren van uw hobby's kunt u tegen problemen aanlopen. Probeer hobby's en taken goed te verdelen over de week. Soms moet u hierin keuzes maken. Het kan zijn dat u minder kunt blijven doen door de artrose. Overschrijd uw grenzen niet. Maak tijd voor uzelf, voor een hobby of leuke activiteit. Dit maakt dat u beter in balans bent om met de gevolgen van de artrose te kunnen omgaan.

Misschien kunt u een bepaalde hobby niet meer uitoefenen door de belasting die het geeft of doordat de handelingen moeilijker gaan. Zoek dan naar een andere hobby, waaraan u ook plezier beleeft en die wel binnen uw mogelijkheden ligt. Soms kan een hobby wel mogelijk blijven door inzet van een hulpmiddel.

Eventueel kan een ergotherapeut samen met u bekijken op welke manier u uw hobby kunt uitvoeren, hoe u een balans vindt tussen rust en inspanning binnen activiteiten en welke eventuele aanpassingen of hulpmiddelen hierbij kunnen helpen.

Het grillige karakter van de artrose maakt dat u de ene keer wel en de andere keer niet kunt meedoen met activiteiten. Of dat u bepaalde handelingen niet goed meer kunt uitvoeren. Dit kan leiden tot onbegrip vanuit de omgeving. Probeer uitleg te geven aan de mensen in uw omgeving zodat zij u kunnen ondersteunen en begrijpen. Dit wil niet zeggen dat iedereen goed zal reageren op uw uitleg.

Er zijn speciale reisorganisaties voor minder-valide mensen. Voorbeelden hiervan vindt u via www.deblauwegids.nl.



3 OVERZICHT ARTROSEZORG IN MIDDEN-HOLLAND EN BETROKKEN ZORGVERLENERS

Hieronder staan op alfabetische volgorde de zorgverleners waarmee u te maken kunt krijgen. Oefen-, fysio-, en ergotherapeuten en pedicures kunnen zich bijscholen op het gebied van artrose. Zij hebben dan extra kennis om u te behandelen. U bent natuurlijk vrij om te kiezen voor een professional die zich niet heeft gespecialiseerd in artrose. Er kunnen kosten zijn verbonden aan behandelingen van de diverse professionals. Vraag na bij uw zorgverzekeraar of professional wat de behandeling kost.

Apotheek

De apotheek levert medicijnen, hulpmiddelen en verstrekt daarnaast zelfzorggeneesmiddelen. De apotheker geeft u voorlichting en informatie over de door u te gebruiken medicatie. Hij kan uitleggen wat de werking en het doel van uw medicijnen zijn, aangeven wanneer u verbetering van uw klachten kunt verwachten, welke bijwerkingen er eventueel kunnen optreden en hoe u het medicijn moet gebruiken. Voordat u medicijnen krijgt, controleert de apotheker een aantal zaken: gebruikt u medicijnen die elkaars werking ongunstig beïnvloeden? Gebruikt u verschillende medicijnen tegelijkertijd die hetzelfde effect hebben? Heeft u een ziekte of allergie, waardoor een bepaald medicijn beter niet kan worden gebruikt? De apo-

theker controleert zo of het voorgeschreven middel veilig aan u kan worden gegeven. Zo niet, dan neemt hij contact op met uw arts. Tevens geeft de apotheek advies over zelfzorgmiddelen en specifieke hulpmiddelen die het gebruik of de toediening van het medicijn makkelijker kunnen maken. Voorbeelden hiervan zijn een tabletsplitter of een apparaat dat de verpakkingen voor u opent. Het is belangrijk voor uw veiligheid om uw medicatie steeds bij dezelfde apotheek te halen. Deze apotheek heeft dan uw gehele medicatiegebruik in beeld. Haalt u uw medicatie bij verschillende apotheken let dan goed op uw eigen medicatieveiligheid. Op de website www.apotheekzorg.nl vindt u goede informatie over medicijnen.

Bedrijfsarts

Een werkorganisatie wordt bijgestaan door een arbo-deskundige. Dit kan een bedrijfsarts, arbeidshygiënist, veiligheidsdeskundige of arbeids- en organisatiedeskundige zijn. Deze zorgt voor veiligheid, gezondheid en welzijn van de werknemers. De bedrijfsarts gaat bij voorkeur preventief te werk, waardoor gezondheidsschade wordt beperkt. Daarnaast begeleidt de bedrijfsarts zieke werknemers. Zo kan onder andere worden gekeken welke aanpassingen op het werk mogelijk zijn. Informeer op uw werk naar de contact-

gegevens van de bedrijfsarts. U kunt altijd zelf contact opnemen met de bedrijfsarts.

Diëtist

De diëtist is de deskundige op het gebied van voeding. De diëtist kan samen met u uw gewichtsverloop en uw voedingsgewoonten bespreken om tot een persoonlijk voedings- en/of dieetadvies te komen. Een diëtist helpt bij over- of ondergewicht en adviseert over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen. Bij verminderde bewegingsmogelijkheden kan de diëtist advies geven over bijvoorbeeld het vergemakkelijken van de voedselbereiding.

Ergotherapeut

Een ergotherapeut helpt u als u door artrose moeite heeft met alledaagse handelingen, zoals eten, drinken, aankleden, koken, hobby's of het werken met een computer. Het doel van ergotherapie is dat u dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk en naar eigen tevredenheid kunt (blijven) uitvoeren. Hij bedenkt samen met u praktische oplossingen wanneer u beperkingen in het dagelijks leven ervaart. Hij kan ook hulpmiddelen aanraden om uw gewrichten te ontzien. Tevens kijkt de ergotherapeut hoe u uw lichaam zo goed en efficiënt mogelijk kunt gebruiken tijdens activiteiten. Ergotherapie is direct toegankelijk, u heeft geen verwijzing nodig van uw (huis)arts.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut heeft specifieke kennis van spieren en gewrichten en de manier waarop deze het beste kunnen worden belast. De fysiotherapeut kijkt samen met u naar uw bewegingsklachten in relatie tot uw bewegingsmogelijkheden en tot situaties in het dagelijks leven. Er wordt gekeken naar de mate van pijn in rust en tijdens bewegen, het soort pijn en wanneer de pijn optreedt. Met deze gegevens maakt de fysiotherapeut een persoonlijk behandelplan. U gaat aan de slag met oefeningen, training en adviezen voor de situaties waarbij u problemen ondervindt. Onderdeel van de behandeling is ook het omgaan met chronische pijn en adequaat reageren op de diverse soorten pijn in verschillende situaties. Omdat de fysiotherapeut werkt vanuit uw persoonlijke situatie, wordt de belasting (wat u doet) en de belastbaarheid (wat u kunt doen) van uw lichaam beter op elkaar afgestemd. Sommige fysiotherapeuten hebben extra scholing gevolgd en zijn gespecialiseerd in reumatische aandoeningen en/of chronische pijn. U vindt deze fysiotherapeuten op www.artrosenetwerkmiddenholland.nl.

Huisarts

Een huisarts behandelt mensen met gezondheidsproblemen in de ruimste zin van het woord. De huisarts is voor veel mensen het eerste aanspreekpunt, ook voor klachten rondom artrose.

Maatschappelijk werker

Een maatschappelijk werker ondersteunt mensen bij het oplossen van en leren omgaan met de problemen waar zij tegenaan lopen in het dagelijks leven of in het werk. De hulpverlening bestaat veelal uit informeren en adviseren en is vaak kortdurend van aard.

Oefentherapeut Cesar en Mensendieck

De oefentherapeut heeft als doel het functioneren te verbeteren, zodat u uw dagelijkse activiteiten kunt (blijven) uitvoeren. De oefentherapeut kijkt samen met u naar uw beweeggedrag en kijkt hierbij specifiek naar uw persoonlijke situatie en beweegmogelijkheden. De oefentherapeut geeft u zo de mogelijkheid om zelf uw klachten te verminderen of hiermee beter te leren omgaan. Hij maakt u bewust van uw dagelijkse houdingen en bewegingen en geeft u oefeningen om soepeler te worden of spieren te versterken. Hierdoor wordt de belasting (wat u doet) en de belastbaarheid (wat u kunt doen) van uw lichaam beter op elkaar afgestemd. Sommige oefentherapeuten hebben extra scholing gevolgd en zijn gespecialiseerd in reumatische aandoeningen en/of chronische pijn. U vindt deze oefentherapeuten op www.artrosenetwerkmiddenholland.nl.

Orthopeed

Een orthopeed is een medisch specialist die zich heeft gespecialiseerd in het bewegingsstelsel: de botten, spieren en pezen. U komt bij de orthopeed terecht als er een operatie aan een gewricht of een gewrichtsvervangende operatie wordt overwogen.

Orthopedisch instrumentmaker

Een orthopedisch instrumentmaker beslist in overleg met u en de voorschrijvend arts welke orthese kan worden gemaakt. Een orthese biedt ondersteuning aan een lichaamsdeel of lichaamsfunctie. Dit is bijvoorbeeld een pols- of kniebrace. Eventueel kan hij ook protheses maken die worden ingezet ter vervanging van een lichaamsdeel.

Orthopedisch schoenmaker

Een orthopedisch schoenmaker maakt orthopedisch of therapeutisch schoeisel op aanwijzing van de voorschrijvend arts. Ook past een orthopedisch schoenmaker bestaand schoeisel aan voor mensen met voetproblemen en/of speciale behoeften.

Pedicure

De pedicure geeft een verzorgende behandeling aan de voeten, zoals het knippen van de nagels, verwijderen van eelt en likdoorns, of het losmaken van ingroeïende nagels. Hij geeft ook advies, verwijst door naar een podotherapeut of arts en kan ortheses maken. Sommige pedicures hebben extra scholing gevolgd en zich gespecialiseerd in reumatische aandoeningen.

Plastisch chirurg

Een plastisch chirurg voert reconstructies of correcties uit ter verbetering van een afwijking van een gewricht of het beter laten functioneren van een gewricht.

Podotherapeut/podoloog

Een podotherapeut behandelt voetklachten. Hij herkent en behandelt aandoeningen aan de voet en enkel, maar ook gerelateerde houdingsklachten. Een podotherapeut kan aanpassingen aan het schoeisel doen en maakt ortheses.

Praktijkondersteuner huisarts (POH)

Een praktijkondersteuner verleent huisartsgeneeskundige zorg in de huisartspraktijk. De praktijkondersteuner geeft voorlichting over het ziektebeeld, begeleidt bij medicatiegebruik en leefstijlveranderingen en voert controleonderzoeken uit.

Psycholoog

Een psycholoog is een deskundige op het gebied van emoties en gedachten en biedt hulp bij het omgaan met gevolgen van artrose. Behandeling door een psycholoog kan gericht zijn op acceptatie van de chronische ziekte, vermindering van stress of behandeling van angst of depressie.

Reumatoloog

Een reumatoloog is een medisch specialist en werkt in het ziekenhuis. Hij behandelt reumatische aandoeningen en de gevolgen hiervan voor de patiënt. Bij een vermoeden van een reumatische aandoening verwijst de huisarts u naar de reumatoloog. De reumatoloog verricht onderzoek, stelt de diagnose en start de behandeling. Hij kan u ook doorverwijzen naar andere hulpverleners.

Reumaverpleegkundige

Een reumaverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in reumatische aandoeningen. Hij werkt op de poli reumatologie in het ziekenhuis en werkt nauw samen met de reumatoloog. De reumaverpleegkundige geeft voorlichting over de ziekte en behandeling en biedt begeleiding tijdens het ziekteproces en bij de beperkingen die artrose in het dagelijks leven met zich meebrengt. Indien de situatie het vereist, legt de reumaverpleegkundige huisbezoeken af. Deze verpleegkundige kan

u, in overleg met de behandelend arts, doorverwijzen naar andere hulpverleners.

Revalidatiearts

Een behandeling uitgevoerd door een revalidatiearts is er op gericht patiënten zo goed mogelijk te leren functioneren met de beperkingen door de artrose en hierbij een zo groot mogelijke zelfstandigheid te behouden. De revalidatiearts werkt samen met andere zorgverleners. Tijdens de revalidatiebehandeling is hij eindverantwoordelijk. Een revalidatietraject is alleen mogelijk na verwijzing door een behandelend arts in overleg met u. Het [Hand & Pols Centrum Gouda](#) is een onderdeel van een revalidatiebehandeling specifiek gericht op handproblematiek.

Stichting MEE

Stichting MEE ondersteunt mensen met een beperking. U kunt bij deze stichting terecht met vragen over opvoeding, ontwikkeling, leren, werken, samenleving, wonen, regelgeving en geldzaken. Stichting MEE heeft als doel mensen bij te staan bij het behouden van hun zelfregie. U kunt rechtstreeks, zonder verwijzing, contact opnemen met Stichting MEE.

Wijkverpleegkundige/verzorgende

Als u hulp nodig heeft bij uw persoonlijke verzorging en verpleging kan de wijkverpleegkundige/verzorgende van de thuiszorg u hierbij ondersteunen. Dit kan tijdelijk zijn of permanent.



Wat is ervaringsdeskundigheid en ervaringskennis?

Een ervaringsdeskundige is iemand die een ziekte, aandoening of tegenslag heeft meegemaakt. Hij heeft ervaring opgedaan hoe hiermee om te gaan, het te verwerken en te komen tot oplossingen. Als u artrose heeft, zult u die kennis eerst moeten verwerven. U komt, soms met vallen en opstaan en op verschillende manieren, te weten wat de ziekte voor u betekent en hoe u zo normaal mogelijk kunt leven met artrose. Als u op den duur de ziekte heeft verwerkt, er over kunt praten en u kunt verwoorden wat het met u en uw leven doet, dan kunt u spreken van ervaringskennis. Met die ervaringskennis bereikt u bijvoorbeeld dat de zorg beter op uw situatie wordt afgestemd, dat u uw werk beter kunt volhouden en dat u sociaal kunt blijven meedoen. Die ervaringskennis kunt u uiteindelijk weer overdragen aan anderen met artrose of zelfs met een andere chronische ziekte. Dan bent u echt een ervaringsdeskundige.

Hoe verwerft u ervaringskennis?

- *Samen met uw thuisfront en vriendenkring.*
Bij artrose is het belangrijk dat uw naasten goed op de hoogte zijn wat artrose voor u betekent, zowel emotioneel als praktisch. Dat weten ze alleen als u erover praat en als ze weten welke oplossingen u aan het zoeken of uitproberen bent. Zo kunnen ze u ondersteunen en u de

ruimte geven. Vraag op tijd hulp en geef aan waar u juist geen hulp bij wilt omdat u het zelf wilt blijven doen.

- *Via zorgverleners.*
U krijgt veel adviezen op verschillende gebieden van verschillende zorgverleners. Over medicatie, over bewegen, over leefstijl. Maar hoe past dat in uw situatie, thuis en op het werk? U moet daar zelf over nadenken en meepraten. Als u veel achter de computer moet zitten voor uw werk, hoe komt u dan aan beweging? Loopt u veel tijdens het werk, hoe komt u dan aan rust?
- *Via anderen met artrose en via de P-AL vereniging en reumavereniging.*
Veel mensen met artrose hebben al die adviezen van zorgverleners leren toepassen op hun eigen situatie. Soms op manieren die u zelf niet zou bedenken. Het hebben van artrose vergt soms creatieve en zelfs ongebruikelijke denkwijzen en oplossingen. U bent gewend de dingen op een bepaalde manier te doen, maar er zijn ook veel andere manieren mogelijk. Zelf komt u daar misschien niet op. Door met anderen in gesprek te gaan, krijgt u vaak (ongemerkt) ideeën voor uw eigen situatie.

Hoe vindt u ervaringsdeskundigen?

Ervaringsdeskundigheid is niet zichtbaar. Het is soms lastig mensen te vinden die een soortgelijke aandoening hebben en met wie u ervaringen kunt uitwisselen. U kunt ervaringsdeskundigen in uw eigen omgeving zoeken maar er is ook een kant-en-klaar netwerk: de lokale reumavereniging.

In de regio Midden-Holland

Reumavereniging Gouda e.o.

In Midden-Holland is er de Reumavereniging Gouda en omstreken (Gouda, Alphen a/d Rijn, Krimpenerwaard, Bodegraven-Reeuwijk en Waddinxveen). Zie: www.reumagouda.nl.

De vereniging is opgericht door en voor mensen die een vorm van reuma hebben. De lokale vereniging is bedoeld voor mensen met diverse vormen van reuma, dus niet alleen voor mensen met artrose. Veel problemen, zoals vermoeidheid en pijn, zijn namelijk niet specifiek voor artrose maar komen voor bij alle reumatische aandoeningen. Een reumapatiëntenvereniging stimuleert onderlinge contacten tussen mensen met reuma, geeft informatie en voorlichting, biedt een luisterend oor, biedt bewegingstherapieën en behartigt lokaal de patiëntbelangen.

De patiëntenvereniging werkt vanuit ervaringsdeskundigheid op het gebied van reuma. De aanwezige kennis komt

voort uit eigen ervaringen met een vorm van deze ziekte. Mensen met, soms jarenlange, ervaring met reuma weten bij uitstek hoe adviezen en leefregels van zorgverleners kunnen worden vertaald naar de dagelijkse praktijk, omdat zij die vertaalslag zelf hebben gemaakt. Zij kunnen met u meedenken over uw situatie, soms in praktische zin en soms als klankbord. Ze zouden zelfs 'ervaringsprofessionals' kunnen worden genoemd. Als ervaringsprofessionals spreken vertegenwoordigers van de vereniging met bijvoorbeeld de gemeente of zorginstellingen en komen zo op voor de belangen van mensen met reuma.

Vaak biedt een reumavereniging ook mogelijkheden tot gezamenlijk bewegen, zoals een oefengroep in warm water of aangepaste bewegetherapie. Een reumavereniging organiseert ook informatiebijeenkomsten over specifieke reuma-gerelateerde onderwerpen en organiseert gezamenlijke recreatieve activiteiten.

De lokale reumaverenigingen in Nederland zijn zelfstandige verenigingen en zijn voor een deel aangesloten bij de landelijke organisatie ReumaZorg Nederland. Ook worden ze in de SRPN (Samenwerkende Reuma Patiëntenorganisaties Nederland) vertegenwoordigd door ReumaNederland. De activiteiten van de verenigingen worden deels gesubsidieerd door ReumaNederland, de landelijke fondsenwerver voor reuma.

P-AL vereniging

De P-AL is in 2001 opgericht door mensen met poly-artrose om op deze manier beter de belangen van mensen met artrose/poly-artrose te kunnen vertegenwoordigen. Leden ontvangen vier keer per jaar een P-AL Magazine, waar de laatste ontwikkelingen van de gerelateerde onderzoeken en ervaringen van lotgenoten in staan. De vereniging houdt twee keer per jaar een ledendag, waar sprekers over de laatste ontwikkelingen op het gebied van artrose vertellen. Meer informatie: www.poly-artrose.nl en secretariaat@poly-artrose.nl. Er is een besloten forum op facebook.

De ervaringskennis – ladder van artrose

Ervaring: U leert leven met artrose

Ervaringskennis: U bouwt artrose in uw leven in en u kunt verwoorden wat dat met u doet.

Ervaringsdeskundigheid: U bent niet de enige. U begrijpt hoe uw ervaring met artrose ook voor een ander van nut kan zijn. En u kunt uw ervaringskennis overbrengen aan anderen met artrose.

Ervaringsprofessionaliteit: U kunt de eigen ervaringen en die van anderen met soortgelijke aandoeningen overdragen aan derden (bijvoorbeeld bij belangenbehartiging).



5 ADRESSEN

Bij uitgave van deze gids zijn de contactgegevens en websites hieronder gecontroleerd. Wijzigingen zijn voorbehouden.

Voor oefentherapie en fysiotherapie is het mogelijk een speciale artrose-opleiding te volgen. Houd hier rekening mee bij uw keuze voor een professional. U vindt hen via www.artrosenetwerkmiddenholland.nl U bent natuurlijk vrij om te kiezen voor een professional die deze opleiding niet heeft gevolgd.

In de gemeentegids van uw gemeente of via het internet vindt u adresgegevens van:

- Apothekers
- Diëtisten
- Ergotherapeuten
- Huisartsen
- Huishoudelijke hulp
- Maatschappelijk werk
- Pedicures
- Psychologen
- Seksuologen
- Thuiszorg- en hulporganisaties
- Het Wmo-loket

ORGANISATIES

■ Artrosenetwerk Midden-Holland

W: www.artrosenetwerkmiddenholland.nl

■ Groene Hart Ziekenhuis

Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda

T: 0182 505 050

W: www.ghz.nl

■ Polikliniek Orthopedie Groene Hart Ziekenhuis

* *Locatie Gouda*

T: (0182) 50 55 83

* *Locatie Bodegraven*

T: 0182 505001

* *Locatie Schoonhoven*

T: 0182 50 50 05

* *Locatie Zuidplas*

T: 0180 33 16 99

■ **Polikliniek Reumatologie Groene Hart Ziekenhuis**

* *Locatie Gouda*

T: 0182 50 50 05

* *Locatie Zuidplas*

T: 0180 33 16 99

* *Locatie Schoonhoven*

T: 0182 50 50 05

■ **Hand & Pols Centrum Gouda**

Buchnerweg 1, 2803 GR Gouda

T: 0182 749016

E: info@zhpc.nl

W: www.hpc.nl

■ **Ieder(in) (belangenbehartiging)**

Bezoekadres:

Churchillaan 11 – 1e etage, 3527 GV Utrecht

Postadres:

Postbus 169, 3500 AD Utrecht

T: 030 – 720 00 00

E: post@iederin.nl

W: www.iederin.nl

■ **MEE Plus (ondersteuning bij zelfredzaamheid)**

Tielweg 3, 2803 PK Gouda

T: 0182 520 333

W: www.meeplus.nl

■ **Nederlandse Patiënten Vereniging (advies en een luisterend oor)**

T: 0318 547 888

E: info@npvzorg.nl

W: www.npvzorg.nl

■ **Patiëntenfederatie Nederland (belangenbehartiging)**

Orteliuslaan 871 - 1e verdieping, 3528 BE Utrecht

T: 030 297 03 03

E: info@patientenfederatie.nl

W: www.patientenfederatie.nl

■ **Per Saldo (financiële ondersteuning)**

Churchillaan 11, 3527 GV Utrecht

T: 0900 742 48 57

W: www.pgb.nl

■ **Reuma Nederland**

T: 020 589 64 64

E: info@reumanederland.nl

W: www.reumanederland.nl

■ **Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland**

E: info@reumazorgnederland.nl

W: www.reumazorgnederland.nl

■ **De Luisterlijn (een luisterend oor)**

T: 0900 07 67

■ **Stichting September**

Nieuwpoortkade 2a, 1055 RX Amsterdam

T: 020 60 60 745

E: info@septembermultimedia.nl

W: www.stichtingseptember.nl

■ **Zorgbelang Inclusief (belangenbehartiging)**

Zuidelijk Halfrond 1, 2801 DD Gouda

T: 088 929 40 00

E: info@zorgbelanginclusief.nl

W: www.zorgbelanginclusief.nl

■ **ZorgBrug**

Postbus 314, 2800 AH Gouda

T: 0182 50 54 32

E: info.zorgbrug@ghz.nl

W: www.zorgbrug.nl

■ **Zorgpartners Midden-Holland**

T: 0182 723 723

E: klantcontact@zorgpartners.nl

W: www.zorgpartners.nl

(REUMA)VERENIGINGEN MIDDEN-HOLLAND

■ **Reumavereniging Gouda en omstreken**

(Gouda, Alphen a/d Rijn, Krimpenerwaard,
Bodegraven-Reeuwijk en Waddinxveen)

E: info@reumagouda.nl

W: www.reumagouda.nl

■ **Stichting Platform Gehandicapten & Chronisch zieken Zuidplas**

Beatrixlaan 58, 2751 XZ Moerkapelle

T: 06-53705107

E: info@pgczuidplas.nl

W: www.pgc Zuidplas.nl

VERVOER

■ **GroeneHartHopper**

T: 0900 9988 778

W: www.groeneharthopper.nl

■ **Stichting Bodegraven Vervoer van Deur tot Deur**

Bodegraven-Reeuwijk

T: 0172 614 730

E: info@vervoervandeurtotdeur.nl

W: www.vervoervandeurtotdeur.nl

■ **Valys**

Postbus 402, 2900 AK Capelle aan den IJssel

T: 0900 96 30

E: info@doove.nl

W: www.valys.nl

HULPMIDDELEN

■ **Doove Care Groep**

Wilhelminakade 10, 2741 JV Waddinxveen

T: 0182 624 900

W: www.doove.nl

■ **Harting Bank**

W: www.harting-bank.nl

■ **Hulpmiddelencentrum**

W: www.hulpmiddelencentrum.nl

■ **Medipoint**

T: 088 - 10 20 100

W: www.medipoint.nl

■ **Meyra**

T: 071 542 60 10

E: zoeterwoude@meyra.nl

W: www.meyra.nl

■ **Thuiszorgwinkel**

W: www.thuiszorgwinkel.nl

■ **Thuiszorgwinkel Vegro**

Bodegraafsestraatweg 3, 2805 GK Gouda

W: www.vegro.nl

■ **Welzorg**

T: 088-0016700

M: 06-22415870 (WhatsApp)

E: info@welzorg.nl

W: www.welzorg.nl

ORTHOPEDISCH SCHOENMAKERS IN DE REGIO

■ **Bergshoeff Maatschoenmakers**

Wilhelminastraat 10, 2801 XK Gouda

T: 0182 672228

E: ilmaestro@online.nl

W: www.orthopedischeschoenen.info

■ **Hanssen Footcare**

Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda

T: 071 5765578

W: www.footcare.nl

■ **Livit Orthopedie**

Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda

T: 088 2452000

E: klantenservice@livit.nl

W: www.livit.nl

■ **Penders Voetzorg**

Ronsseweg 2, 2803 ZM Gouda

T: 0182 513078

W: www.pendersvoetzorg.nl

Overige websites genoemd in de gids

www.3goedevragen.nl

www.apotheekzorg.nl

www.deblauwegids.nl

www.cbr.nl

www.hetcak.nl

www.hulpmiddelenwijzer.nl

www.mijnpositievegezondheid.nl

www.nationaalkeurmerk hulpmiddelen.nl

www.poly-artrose.nl

www.provoet.nl

www.reumanederland.nl

www.reumagouda.nl

www.reumapv-nieuwerkerkadijssel.nl

www.reumautgedaagd.nl

www.reumazorgnederland.nl

www.scouters.nl

www.thuisarts.nl

www.voedingscentrum.nl

Extra informatie

- Zorgboek Reumatoïde Artritis (Stichting September)
- Vermoedheid bij RA (Reumafonds)
- Folder 'Alternatieve behandeling' (Reumafonds)
- 'Reuma & Alternatieve behandelmethoden (2014)'
- Hans Rasker en Bart van den Bemt
- 'Reuma en behoud van werk' (Reumafonds)
- Reumamagazine (www.reumamagazine.nl)

Voor mensen met artrose bestaat er een bijzonder uitgebreid informatie- en zorgaanbod. Het valt soms niet mee om daarin de weg te vinden. Daarom hebben zorgaanbieders in Midden-Holland de handen ineen geslagen om een overzicht te maken van alle voorzieningen. Het resultaat: de artrosegids Midden-Holland. De gids is bedoeld voor mensen met artrose en hun naasten, maar ook voor zorgprofessionals.