

Meer regie: tips voor mensen met reuma

1

Grip op uw reuma



2

Zoek en vraag naar informatie



3

Deel uw ervaringen



4

Maak uw eigen stappenplan



5

Vergroot uw kennis en vaardigheden



6

Organiseer zelf uw zorg



Meer regie: tips voor mensen met reuma



Grip op uw reuma

Leven met een reumatische aandoening is een hele opgave. Belangrijk is dat u een balans vindt tussen hoe u uw leven wilt inrichten. Wat vraagt reuma van u en uw omgeving? Op vele gebieden kunt u zelf de regie over uw leven in eigen hand houden of weer opnemen. Bepaal wat u zelf wilt blijven doen, wat u blij maakt en bij welke dingen u graag hulp krijgt. Daardoor krijgt u meer grip op uw leven met reuma.



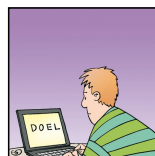
Zoek en vraag naar informatie

Zoek naar informatie over reuma. Bijvoorbeeld naar behandelmogelijkheden of naar informatie over hoe u om kunt gaan met pijn bij bewegen. Vraag actief naar informatie over uw medicatie, het juist innemen van uw medicijnen en mogelijke bijwerkingen. Er wordt veel onderzoek naar reuma gedaan waardoor informatie verandert. Pas uw omgang met reuma aan op de nieuwste informatie.



Deel uw ervaringen

U kent als geen ander uw eigen lichaam, klachten en problemen. Omdat reuma vaak onzichtbaar en grillig verloopt is het goed om tijdig te reageren op veranderingen. Het is belangrijk om uw ervaringen te bespreken met uw zorgverlener(s). Wees duidelijk en vertel welke klacht u had en wat u er aan gedaan hebt. Wissel eventueel ook ervaringen uit met andere mensen met reuma en leer van elkaar.



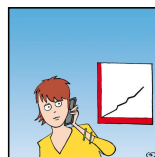
Maak uw eigen stappenplan

Houd uw ziekteverloop, klachten en verschijnselen in de gaten. Bijvoorbeeld met een dagboek of vragenlijst. Bespreek het verloop met uw zorgverlener(s) en maak samen afspraken. Bespreek ook mogelijkheden van tussentijdse communicatie, zoals e-consult. Maak een stappenplan om uw doel te bereiken. Stel een haalbaar einddoel en verdeel dit in subdoelen. Bedenk hoe u uw doelen wilt bereiken.



Vergroot uw kennis en vaardigheden

Vergroot uw eigen vaardigheden door kennis te vergaren, vragen te stellen, veel en duidelijk te communiceren met uw partner, gezin, vrienden, werkgever en behandelaars. Houd u aan de afspraken die u met uw zorgverlener maakt. Vraag om tips. Laat weten als u iets niet begrijpt, maak bewuste keuzes. Leer omgaan met uw pijn, "ontspan" bij vermoeidheid en bouw conditie op met uw beweegprogramma.



Organiseer zelf uw zorg

U weet als geen ander welke hulp u kunt gebruiken. Overleg steeds met uw zorgverleners wat goed gaat en waar u graag meer ondersteuning of informatie over wilt. Maak ook duidelijke afspraken met uw familie en vrienden. Praat ook op uw werk over welke hulp en steun u van hen hoopt te krijgen. Zoek op tijd hulp als het niet goed gaat. Weet bij wie u terecht kunt met uw vragen en problemen.