

Leven met reuma

Waarom hulpmiddelen?

Hulpmiddelen zijn vaak handig en helpen je dingen makkelijker te maken als je door je reuma ergens moeite mee hebt. Redenen om een hulpmiddel te gebruiken zijn:

- Om je gewrichten te beschermen/ontlasten
- Om te voorkomen dat je klachten verergeren
- Om langer zelfstandig activiteiten te blijven doen wat zonder gebruik van dat hulpmiddel niet kan of veel moeilijker is

Heb je een hulpmiddel permanent nodig dan voelt dat soms als een verlies maar door een hulpmiddel te gebruiken, is het makkelijker je zelfstandigheid te behouden.

Als je het hulpmiddel tijdelijk nodig hebt, bijvoorbeeld na een operatie, is er meestal geen probleem. Het gebruik van bijvoorbeeld een kruk is dan volkomen logisch.

Wat is een hulpmiddel?

Een hulpmiddel kun je op verschillende manieren interpreteren. Het hoeft niet altijd een officieel (medisch) hulpmiddel te zijn. Je kunt ook veel dingen zelf (laten) maken of zaken anders organiseren. Er zijn dus meerdere manieren om een hulpmiddel in te zetten. Handige vragen om tot de voor jou beste oplossing te komen zijn de volgende:

1. Wat is het probleem?
2. Wil ik het zelf blijven doen of schakel ik iemand anders in?
3. Als ik het zelf wil blijven doen, welke hulpmiddelen zijn er waardoor ik het zelf kan?

Keuze hulpmiddel

Let bij de keuze van een hulpmiddel op het volgende:

- Wat wil je bereiken wat zonder hulpmiddel nu niet lukt?
- Welk hulpmiddel past het beste bij jouw probleem?

- Is het eenvoudig in gebruik?
- Zijn de kosten acceptabel?

Wie kan je adviseren?

Het is zinvol om een lijstje te maken met de belangrijkste handelingen in je dagelijks leven waar je moeite mee hebt of pijn bij krijgt en die je graag wilt blijven doen. Daarvoor moet dan een oplossing komen. Dit lijstje gebruik je als je je laat adviseren.

Laat je bijvoorbeeld adviseren door de volgende hulpverleners:

- ergotherapeut – voor aanpassingen en hulpmiddelen in en om het huis en het hiermee leren omgaan
- arbeidsdeskundige of arbodeskundige – voor aanpassingen op het werk
- oefen- of fysiotherapeut – voor de juiste manier van bewegen met loophulpmiddelen en aanpassingen
- orthopedisch schoenmaker of podotherapeut – voor aanpassingen van schoeisel en aanmeten van zooltjes
- reumaverpleegkundige – voor advies welke hulpverlener je het beste in kunt schakelen en voor allerlei tips
- andere mensen met reuma

Hulpverleners geven een onafhankelijk advies en mensen met reuma adviseren vanuit hun eigen ervaringen. Soms zijn praktische zaken ook gewoon in een winkel te koop. Denk aan een dikke pen die je bij de Bruna of andere goede winkels voor kantoorartikelen.

Ervaringen van anderen

Wil je graag ervaringen met hulpmiddelen uitwisselen met andere mensen met reuma? Je kunt op verschillende manieren in contact komen met lotgenoten.

[Kom in contact met anderen](#)

[Lees meer over soorten hulpmiddelen](#)