

Leven met reuma

# Hobby's en uitgaan

## Hobby's

Het is leuk om in je vrije tijd iets te doen waar je energie van krijgt of rust en voldoening door vindt. Dat kan koken zijn, schilderen, fotograferen, lezen of zingen. En er zijn nog 1001 andere mogelijkheden.

Misschien zoek je een (nieuwe) hobby die past bij jouw mogelijkheden. Wat vind je leuk om te doen? Wat past bij jou? En wat is voor jou haalbaar als je door je reuma soms vermoeid bent of last hebt van pijn?

Het belangrijkste is natuurlijk dat jij er plezier aan beleeft. Ben je op zoek naar ideeën voor een hobby? Op het internet vindt je talloze websites met inspirerende tips.

Kom je er niet uit? Vragen eens aan andere mensen met reuma hoe zij dit doen, bijvoorbeeld via de [besloten Facebookgroep Samen Reuma](#) of via een [reumapatiëntenvereniging](#).

Ook een ergotherapeut kan je advies geven hoe je met het gebruik van hulpmiddelen je favoriete hobby blijft doen.

[Lees meer over de ergotherapeut](#)

## Uitgaan

Uitgaan kan van alles inhouden: een avondje naar de bioscoop, het theater, uit eten of dansen. Ga lekker uit als je daar zin in hebt. Neem vóór jouw uitje wat extra rust en plan ook voor de dag erna niet te veel, als je denkt dat je tijd nodig zult hebben om bij te komen.

*Tip: Ga je uit eten? Neem dan jouw eigen bestek of handvatverdickers mee.*