

Leven met reuma

Omgaan met stress en bezorgdheid in de coronatijd

Er zijn een aantal slimme tips die je kunnen helpen om je zo prettig mogelijk te blijven voelen in deze coronatijd.

Tip 1:

Verander je gewoontes om het besmettingsrisico te verkleinen. Draag bijvoorbeeld handschoenen buiten. Dan herinner je jezelf eraan dat je beter je gezicht of andere mensen niet kan aanraken. Of kies andere, rustige routes, waar je niet veel mensen tegenkomt als je een frisse neus gaat halen.

Tip 2:

Verminder je angstgevoelens of bezorgdheid door:

- (Digitaal of telefonisch) contact met je vrienden, familie of andere dierbaren. Zo blijf je mens. En dat werkt ook nog eens wederzijds!
- Beperk de hoeveelheid informatie die je krijgt over corona. Lees alleen informatie van een betrouwbare bron en zoek geen informatie die je extra bang maakt.

Tip 3:

Leef gezond. Denk aan:

- Beweeg en slaap voldoende
- Eet en drink gezond
- Denk positief. Vergeet ook niet om elke dag even te lachen.

Tip 4:

Zorg voor je geestelijke veerkracht: jij staat aan het stuur:

- Koester positieve en liefdevolle sociale contacten
- Streef ernaar om de nieuwe omstandigheden die je niet kan veranderen, te accepteren en pas je leven erop aan
- Zoek ontspannende bezigheden waar jij van tot rust komt
- Blijf in het hier en nu met je gedachten en je bezigheden

- Schep regelmaat en rust in je dag
- Zorg voor een prettige en veilige sfeer in huis. Je lievelingsmuziek beluisteren kan al een groot verschil maken
- Zoek hulp bij je arts als je merkt dat je reumaklachten verergeren.

Bron: Rinie Geenen & Tim Koppert (Lezing tijdens het congres van de Europese vereniging voor reumatologie, EULAR, 2020)

[Lees meer veelgestelde vragen over het coronavirus en reuma](#)