

Leven met reuma

Overige vragen

Ik heb door mijn reuma extra zorg en ondersteuning nodig. Bij welke instantie kan ik een aanvraag doen?

Afhankelijk van welk soort ondersteuning of zorg je nodig hebt, geldt er een ander loket. De belangrijkste loketten zijn het zorgloket van je gemeente en je zorgverzekeraar. Maar er bestaan meer instanties. Om de weg te vinden kan je terecht op onze [Loketwijzer](#) of ga naar [regelhulp.nl](#).

Word je telkens door instanties naar een andere instantie doorverwezen? Of wil je advies waar je terecht kan? Bij [het Juiste Loket](#) stel je je vraag per telefoon of per email en krijg je gratis een persoonlijk advies.

Wil je hulp bij het doen van een aanvraag van zorg of ondersteuning? Een maatschappelijk werker van de stichting Mee weet de weg en helpt om je aanvraag in te dienen. Ga naar [mee.nl](#) voor een maatschappelijk werker bij jou in de buurt.

Waarom is het goed om te stoppen met roken als ik reuma heb?

Roken is natuurlijk voor niemand gezond, maar zeker als je een vorm van reuma hebt, is stoppen met roken één van de beste dingen die je kunt doen voor je gezondheid.

Uit onderzoek is namelijk gebleken dat:

- sommige medicijnen minder goed werken als je rookt. Dit geldt onder andere voor methotrexaat en infliximab (Remicade[®], Inflectra[®], Remsima[®]);
- roken de aandoening zelf negatief kan beïnvloeden. Roken kan bijvoorbeeld leiden tot een verergering van klachten bij [axiale spondyloartritis](#) en bij [reumatoïde artritis](#). Ook over de schadelijke effecten van roken bij andere vormen van reuma wordt steeds meer bekend;
- roken de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten verhoogt, terwijl [dit risico bij sommige vormen van reuma al duidelijk verhoogd is](#).

De precieze oorzaak van veel reumatische aandoeningen is nog niet duidelijk. Wel is bekend dat roken, naast erfelijke aanleg, een belangrijke factor is die bij het ontstaan van reuma een rol kan spelen. Dit is bijvoorbeeld **aangevoerd voor reumatoïde artritis**.

Stoppen met roken is voor veel mensen niet eenvoudig. Als je het fijn vindt om begeleiding te hebben bij het stoppen, dan kun je daarvoor terecht bij je huisarts, een rookpoli in het ziekenhuis of bij **STIVORO**.

Kan het weer van invloed zijn op mijn klachten?

Merk jij invloed van het weer op jouw reumaklachten? Dit is heel goed mogelijk.

Het weer kan invloed hebben op je klachten, maar heeft geen invloed op je aandoening zelf. De reuma en het verloop ervan zullen er niet door verminderen of verergeren.

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar klachten bij reuma en de invloed van het weer. Het weer bestaat uit veel verschillende aspecten, zoals vochtigheid of temperatuur. Inmiddels weten we het volgende:

- Bij vochtig weer hebben veel mensen met gewrichtsontstekingen meer last van hun pijnklachten. Ook dagen met veel wind en een lage luchtdruk leiden tot meer pijn. Terwijl op droge dagen mensen met reumatische klachten juist minder pijn ervaren. Dat blijkt uit **onderzoek** van de Universiteit van Manchester.
- Veel mensen met reuma hebben bij warm weer minder last van pijn en stijfheid in hun gewrichten en spieren. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat warmte de doorbloeding verbetert. Als het koud is kan je weer meer pijn ervaren.

Mijn partner heeft reuma gekregen. Wat kan ik voor hem/haar doen en waar kan ik op letten in onze relatie?

Krijgt je partner een reumatische aandoening dan heeft dit vaak invloed op je relatie en de manier waarop jullie gewend waren te leven.

Misschien hebben jullie samen iets aan de volgende tips:

- Praat samen over de nieuwe situatie, de praktische gevolgen en hoe jullie je erbij voelen. Luister naar elkaar en wat jullie van elkaar nodig hebben om ermee om te gaan.
- Je partner kan zelf aangeven waar ze je hulp bij nodig heeft en ook waar ze geen hulp bij nodig heeft. Spring bij of neem praktische taken van je partner (tijdelijk) over, maar doe dat niet als hij/zij dat niet nodig vindt.

- Blijf jullie gevoelens over de gevolgen van de reuma met elkaar delen. Zodat je van elkaar weet hoe de ander erbij zit. Reuma heeft veel invloed op de emoties van jullie allebei en jullie moeten dit ieder voor zich én samen een plek geven.
- Houd er rekening mee dat je partner soms door pijn of vermoeidheid anders kan reageren dan je gewend was. Maar dit geldt ook voor jou, ook jij moet wennen aan de nieuwe situatie en het kan zijn dat je je bijvoorbeeld onmachtig of boos over de situatie voelt.
- Blijf elkaar zien als die speciale persoon, je partner is nog steeds diezelfde.
- Doe leuke dingen met elkaar, zoals jullie dat gewend waren. Ook als daarvoor een hulpmiddel nodig is.
- Lees informatie over de reumatische aandoening van je partner. Dat helpt om beter te begrijpen waar ze last van heeft.

[Lees meer over omgaan met reuma voor jou en je partner](#)

[Lees meer over reuma en seksualiteit](#)

[Lees meer over de verschillende vormen van reuma](#)

Mijn moeder heeft reuma. En ik help haar met haar huishouden en voor vervoer naar de fysiotherapeut. Het is veel in combinatie met mijn werk en gezin. Waar kan ik informatie of advies krijgen over mantelzorg?

Je hulp is heel waardevol voor je moeder. Maar vooral op langere duur doe je er goed aan kritisch te kijken naar je eigen draagkracht. Je eigen leven gaat ook door.

Soms is het mogelijk om mantelzorgtaken door een ander iemand te laten doen, zoals een vrijwilliger, een ander familielid of een professional. Of je kan een professioneel iemand inschakelen om een aantal regeltaken over te nemen, een zogeheten 'mantelzorgmakelaar'. Vraag aan je zorgverzekeraar of de zorgverzekeraar van je moeder of een mantelzorgmakelaar of vervangende mantelzorg wordt vergoed. Op regelhulp.nl lees je meer wat er op het gebied van ondersteuning mogelijk is.

Meer advies en tips voor mantelzorgers vind je bij [MantelzorgNL](#), de organisatie die opkomt voor de belangen van mantelzorgers.

Waar vind ik informatiemateriaal over reuma voor kinderen?

Er zijn voor kinderen van verschillende leeftijden boekjes over reuma. Kijk op de website van de [jeugdreumavereniging](#) voor meer informatie.

Wil je kind een spreekbeurt geven of een werkstuk maken over reuma, dan is er ons [spreekbeurt- of werkstukpakket](#). Op die pagina lees je hoe je een pakket kunt bestellen.

Zoek je informatie voor iemand van rond de 18 jaar? Dan geeft de website [jong-en-reuma.nl](#) informatie speciaal voor deze leeftijdsgroep.

Ik heb een zeldzame vorm van reuma. Ik lees er niets over op de website. Hoe kom ik aan informatie?

Sommige reumatische aandoeningen komen maar heel weinig voor, dat zijn 'zeldzame aandoeningen'. Zeldzame vormen van reuma zijn meestal minder goed onderzocht en er is vaak weinig over bekend. Als je een zeldzame vorm van reuma hebt, kan het dus helaas zo zijn dat je geen informatie over je aandoening op onze site kunt vinden.

Heb je vragen over een zeldzame vorm van reuma? Je kunt je vragen aan je arts stellen. Ook vind je veel informatie op de website [www.orpha.net](#).

Waar vind ik informatie over reuma in een andere taal?

Op de websites van zusterorganisaties van ReumaNederland in andere landen vind je informatie over reuma in andere talen.

Kijk voor informatie in het

Duits op: [Deutsche Reuma Liga](#)

Engels op: [Arthritis and Musculoskeletal Alliance](#) en op [Arthritis Foundation](#)

Frans op: [French League Against Rheumatism](#)

Italiaans op: [Associazione Nazionale Malati Reumatici](#)

Spaans op: [Liga Reumatológica Española](#)

Turks op: [Türkiye Romatizma Araştırma ve Savaş Derneği](#)

Hoe komt de informatie over reuma op deze website tot stand?

De medische informatie op deze site wordt samengesteld door ReumaNederland, de **Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR)**, de **Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV)** en de **Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR)**. Door deze nauwe samenwerking bieden wij de meest actuele en betrouwbare medische informatie aan op het gebied van reuma.

De overige informatie op deze site wordt geschreven door medewerkers van ReumaNederland. Voor alle informatie op deze site wordt gebruik gemaakt van de ervaringsdeskundigheid van mensen met reuma.

[Terug naar veelgestelde vragen over leven met reuma](#)