

Leven met reuma

# Huishouden, koken, hobby's, zitten en slapen

Hieronder vind je allerhande tips en hulpmiddelen voor:

- het huishouden
- in de keuken
- bij hobby's
- bij het zitten
- bij het slapen

## Tips en hulpmiddelen voor het huishouden

Heb je moeite met het doen van je huishouden? Hieronder enkele praktische tips:

Als je problemen met je handen hebt:

- Hang de was zoveel mogelijk op zonder wasknijpers. Er zijn ook knijpers zonder veer die je 'los' op de waslijn kunt zetten.
- Gebruik kleeerhangers om de was op te hangen.
- Maak gebruik van lichtgewicht materialen.
- Er zijn sleutelhouders waarmee je makkelijk je sleutels kunt gebruiken.
- Was met een spons af in plaats met een afwasborstel.
- Gebruik een wissertje om je aanrecht schoon te maken in plaats van een vaatdoek.
- Maak de handvatten van je schoonmaakspullen dikker met bijvoorbeeld isolatiemateriaal.

Als je schouderklachten hebt:

- maak vaker gebruik van een (lichtgewicht) keukentrapje.
- zet vaak gebruikte spullen op ongeveer ooghoogte.

Als je moeite met bukken hebt:

- Er bestaat een 'helping hand' (een grijphulp)
- Als de brievenbus in je voordeur zit, is het soms handig een brievenvanger achter de brievenbus te plaatsen. Dat is een soort vangnet waarin de post valt.
- Als je een wasmachine of wasdroger hebt, plaats deze dan op een verhoging.

Als je moeite met staan hebt:

- Doe het strijken of andere huishoudelijke taken zoveel mogelijk zittend.

Als je last van vermoeidheid hebt:

- Gebruik een wasdroger, vaatwasser of andere apparaten waarmee je energie bespaart.
- Schakel een huishoudelijke hulp in. Zo houd je meer energie over voor andere dingen. Vraag deze aan via je gemeente (Wmo- of zorgloket)

Deze lijst met hulpmiddelen is niet volledig, maar vooral bedoeld om je op ideeën te brengen.

## Tips, aanpassingen en hulpmiddelen voor in de keuken

Enkele tips voor het inrichten van een nieuwe keuken of het aanpassen van een bestaande keuken:

- Een vaatwasser op aanrechthoogte is handig als je moeite hebt met bukken.
- Als je klachten van je schouder, ellebogen, polsen of handen hebt, zijn treklades in de kasten onder het aanrecht handiger dan planken. Je hoeft dan minder te bukken, te reiken of zaken te verplaatsen. Je hebt gelijk overzicht waar wat staat.
- Apothekerskasten zijn erg handig en overzichtelijk. Zet de veel gebruikte spullen tussen schouderhoogte en niet lager dan je heupen. zodat je minder hoeft te reiken of bukken als je daar moeite mee hebt.
- Als je problemen met staan hebt, maak gebruik van een kruk (op wieltjes). Zitten de onderkastjes dan in de weg, haal deze weg als dat mogelijk is. Je kunt dan jouw knieën kwijt terwijl je zittend het eten bereidt.
- Moeite met het optillen van pannen: maak gebruik van een keramische kookplaat. Je kunt de pannen gewoon verschuiven, over de kookplaat. Zo nodig met een hulpmiddel, dat laatste kan ook een (hittebestendig) opgerold doekje zijn.
- Kies een hendel mengkraan als je handproblemen hebt.
- Schaf alleen apparaten aan waarvan je de knoppen goed kan bedienen.

Ga eens na of de manier waarop je kookt eenvoudiger kan:

Als je moeite hebt met reiken, bukken of tillen:

- Berg spullen niet hoger op dan schouderhoogte en niet lager dan je heupen. Dan hoeft je minder te

reiken of te bukken.

- Gebruik kleine, lichte pannen met twee oren of pannen waarbij het deksel vastzit als je water afgiet.
- Maak gebruik van een afgietdeksel of stoommandje.

Als je moeite hebt met (lang) staan:

- Bekijk of je zittend kunt koken.
- Snijdt groente en andere voorbereidingen aan een tafel of plank die op zithoogte is vastgemaakt.

Als je handfunctie verminderd is:

- Maak zoveel mogelijk gebruik van elektrische apparaten. Let bij aankoop of ze makkelijk schoon te maken zijn. Bijvoorbeeld een elektrische blik- en potopener.
- Kijk voordat je een product koopt hoe de verpakking van het eten geopend moet worden. Of kies voor een product dat voor jou gemakkelijker klaar te maken is. Koop bijvoorbeeld: geschilde aardappelen, voorverpakt en kleingesneden vlees, voorgewassen en gesneden groenten.
- Gebruik voor het schillen van aardappels en wortels een dunschiller met een breder handvat.
- Doe een verdikking om het handvat van roerlepels, messen of vorken.
- Zorg dat jouw messen scherp zijn; botte messen kosten meer kracht.
- Gebruik een aangepast mes of een aangepaste kaasschaaf.
- Gebruik een antislipmatje, handig voor het opendraaien van een potje

Als je last hebt van vermoeidheid

- Voorbereidingen doe je vaak in een vaste volgorde. Richt de keuken zo in dat je bij alle handelingen profiteert van de kortste route.
- Zorg ervoor dat je altijd iets in huis hebt wat eenvoudig is klaar te maken als je een slechte dag hebt.

## Hulpmiddelen bij hobby's

**Muziek:** Muziekinstrumenten kan je laten aanpassen aan jouw beperking. Er zijn bijvoorbeeld neksteunen, borststeunen, standaarden, beugels en draagbanden. Er zijn verschillende instrumentenmakers die muziekinstrumenten aanpassen. Of kijk op de website van [Muziekotheek](#).

**Tuinieren:** Er zijn verschillende soorten speciaal aangepast tuingereedschap, bijvoorbeeld bladgrijpers, oprapers en tweewielige kruiwagens. Er bestaat tuingereedschap met een verlengde stok voor als je moeite hebt met bukken. Je kunt dat vaak ook zelf maken.

Als je een verminderde handfunctie hebt, kan het helpen het handvat dikker te maken.

**Kaarten:** Als je moeite hebt met het vasthouden van speelkaarten, denk dan eens aan een

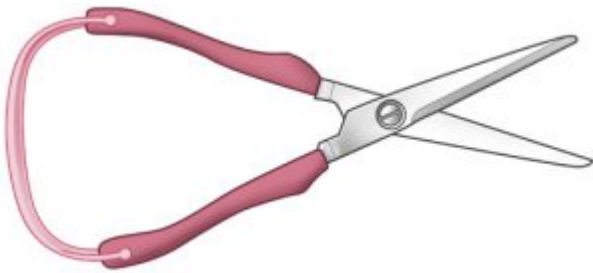
kaartenstandaard, een kaartenschudder en/of grote kaarten.

**Handwerken:** Er bestaan dikkere brei- en haakpennen en een loep voor bij het borduren. Een elektrische breimachine is ook een mogelijkheid. Dit soort zaken zijn vaak bij een goede handwerkwinkel te koop.

**Schilderen:** Er zijn allerlei handigheidjes voor het schilderen, zoals: een tafelezel, verdikte kwasten en penselen, verdikkingsmateriaal voor kwasten (tape, schuimrubber, karton), pennenhouders voor schilderspenselen, een schilderspalet met grotere duimopening of een palet met een handgreep aan de onderkant. Veel van dit soort materiaal is in een goede doe het zelf winkel of hobbywinkel te koop.

**Knippen:** Bij veel hobby's heb je een schaar nodig. Denk bijvoorbeeld aan kleding maken of kaarten maken. Als je handproblemen hebt, zijn er verschillende soorten aangepaste scharen, bijvoorbeeld drukscharen, scharen met een veer en elektrische scharen.

[Hulpmiddelenwijzer.nl](http://Hulpmiddelenwijzer.nl) geeft je meer voorbeelden en ideeën.



## Aanpassingen bij het zitten

In grote lijnen zijn er 3 soorten stoelen die nuttig kunnen zijn als je reuma hebt:

- Een ruststoel; deze geeft vooral steun laag in jouw rug. Een 'sta-op-stoel' is een soort ruststoel die je helpt met opstaan en gaan zitten.
- Een trippelstoel; dit is een soort bureaustoel op wielen, met een rem. Hiermee kan je je in huis voortbewegen
- Een werkstoel; dit is een bureaustoel met of zonder armleuningen.

Mogelijk kom je via je zorgverzekering in aanmerking voor vergoeding van een aangepaste stoel of trippelstoel.

Een goedkopere mogelijkheid in plaats van een 'sta-op-stoel' is het plaatsen van klossen onder de poten

van een bestaande stoel. Op die manier wordt de stoel hoger en hoef je jezelf minder ver op te drukken.

Bij een **werkstoel of bureaustoel** is het belangrijk dat:

- de stoelhoogte aangepast is aan de hoogte van het bureau
- jouw voeten plat de grond kunnen raken, waarbij je knieën in een hoek van 90 graden staan. Gebruik eventueel een voetenbankje
- jouw billen zich iets hoger bevinden dan je knieën
- er evenveel gewicht op beide billen is
- jouw voeten en rug gesteund worden
- de zitting lang genoeg is, zodat je bovenbenen voldoende steun hebben
- er geen verdraaiing in jouw rug is
- jouw beeldscherm op de juiste hoogte staat, zodat je recht vooruit kunt kijken

Voor jouw werk kan een aangepaste bureaustoel nodig zijn. Het **UWV** verstrekt hiervoor onder bepaalde voorwaarden subsidies aan werkgevers.

## Aanpassingen bij het slapen

**Matras en bedbodem** vormen met elkaar een geheel dat jouw lichaam de juiste ondersteuning en comfort moet bieden. Het soort matras moet goed combineren met het soort bodem.

Zo bestaan er spiraalbodems, lattenbodems of boxspringbodems. Laat je in de winkel informeren welke bodem goed combineert met welk matras en met jouw klachten.

Wil je een nieuw bed gaan kopen, ga dan eerst na welke klachten je bij het oude bed hebt. Is het matras of de bedbodem de oorzaak van de problemen? Heb je een verstelbare bedbodem nodig? Wil je alleen het matras vervangen? Vertel in de winkel welk soort bedbodem je hebt. Wat mag het matras kosten?

De belangrijkste eigenschappen van de combinatie van een bedbodem en matras zijn:

- goede ondersteuning
- ventilatie en vochtdoorlatendheid
- gebruiksgemak

'Het beste bed' voor mensen met reuma bestaat niet. De keuze voor een bed, matras en beddengoed is heel persoonlijk. Voor de keuze van een goed matras maakt het wel uit in welke houding je het meeste ligt: op je buik, je rug of op je zij.

Er zijn veel soorten matrassen, zoals latexmatrassen, traagschuimmatrassen, waterbedden en binnenveringsmatrassen.

*Tip: Vraag of je jouw aanschaf eerst een aantal dagen of weken op proef mag hebben zodat je het thuis kunt proberen. Kan dat niet, vraag dan of je het bed een paar uur in de winkel mag proberen. Ga eventueel naar verschillende winkels om te vergelijken.*

*Tip: Als je gaat 'proefliggen' in een beddenwinkel, is het slim om zo uitgerust mogelijk te zijn. Als je erg vermoeid bent, ligt ieder bed namelijk prettig.*

**Aanpassingen aan het bed** kunnen meer gebruiksgemak geven.

Heb je bijvoorbeeld moeite met uit bed komen? Maak dan gebruik van een bedverhoger, een hoog bed of een hoog-laag bed.

Is het beddengoed te zwaar voor op je lichaam? Een lichtgewicht dekbed of een dekenboog vermindert het gewicht van het **beddengoed**. Een dekenboog maakt het soms wat onaangenaam koud in bed. Je kunt dan een moltondeken over je lichaam leggen. Sommigen mensen vinden een elektrische onderdeken of bovendeken erg prettig en ontspannend voor de spieren.

Welk **hoofdkussen** het meest geschikt voor jou is, hangt af van je slaaphouding:

- Ben je een rugslaper? Kies dan een laag kussen dat de ruimte tussen je hoofd en schouders opvult.
- Ben je een zijslaper? Kies dan een voldoende dik kussen dat jouw hoofd en nek ondersteunt zodat deze in het verlengde van je rugwervels liggen. Een kussen met nekrol of van traagschuim kan een goede keuze zijn.

[Lees ook de veelgestelde vraag over het kopen van een matras](#)

[Bekijk meer tips en hulpmiddelen](#)