

Leven met

Waarom hulpmiddelen?

Hulpmiddelen zijn vaak handig: ze helpen je om dingen makkelijker te kunnen doen, als je door je reuma ergens moeite mee hebt.

Er zijn verschillende redenen waarom je iets aan een hulpmiddel kan hebben, bijvoorbeeld:

- om je gewrichten te beschermen/ontlasten
- om te voorkomen dat je klachten verergeren
- om langer zelfstandig activiteiten te blijven doen, zonder de hulp van een ander

Lees hieronder wat een hulpmiddel is, hoe je tot een keuze komt en wie je adviseert:

Wat is een hulpmiddel?

Een hulpmiddel is een ding dat jou help om iets makkelijker te kunnen doen. Het hoeft niet altijd een officieel (medisch) hulpmiddel te zijn. Je kunt ook veel dingen zelf (laten) maken. Of iets aanpassen. Er zijn dus meerdere manieren om een hulpmiddel in te zetten.

Emoties bij het gebruiken van een hulpmiddel

Veel mensen die voor de keuze staan om 1 of meer hulpmiddelen te gaan gebruiken vinden dat eerst lastig. Soms stellen ze het lange tijd uit, omdat het kan voelen als een verlies. Toch helpt het hulpmiddel jou om 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. Bovendien verwacht je het na een tijdje niet meer nodig te hebben.

Hoe kies je een hulpmiddel

Let bij de keuze van een hulpmiddel op het volgende:

- Wat wil je bereiken wat zonder hulpmiddel nu niet lukt?
- Welk hulpmiddel of welke aanpassing helpen het beste om jouw probleem op te lossen?
- Is het eenvoudig in gebruik?
- Zijn de kosten acceptabel?

Wie geeft je advies bij jouw keuze?

Voordat je je laat adviseren is het slim om een lijstje te maken. Een lijstje met de belangrijkste dagelijkse handelingen waar je moeite mee hebt of pijn bij krijgt, maar die je wel graag wilt of moet blijven doen. Voor deze handelingen zoek je een oplossing. Gebruik dit lijstje als je je laat adviseren.

Met je vragen over hulpmiddelen en aanpassingen in en om het huis kan je terecht bij:

- **Een ergotherapeut:** voor aanpassingen en hulpmiddelen in en om het huis en het hiermee leren omgaan
- **Een arbeidsdeskundige of arbodeskundige:** voor hulpmiddelen en aanpassingen op je werk
- **Een oefen- of fysiotherapeut:** voor de juiste manier van bewegen met loophulpmiddelen en aanpassingen
- **Een orthopedisch schoenmaker of podotherapeut:** voor aanpassingen aan je schoenen en het maken van zooltjes
- **Een reumaverpleegkundige:** voor advies welke hulpverlener je het beste in kunt schakelen en voor allerlei handige tips
- **andere mensen met reuma:** zij geven jou vanuit hun persoonlijke ervaring tips hoe zij de dingen thuis aanpakken, welk hulpmiddel ze handig vinden of waar ze het hebben gekocht.

Hulpmiddelen koop je bij hulpmiddelenwinkels, maar zijn tegenwoordig ook bij huishoudelijke artikelenwinkels te koop. Of bij bijvoorbeeld kantoorboekhandels, denk aan een extra dikke pen of een verhoger voor je beeldscherm.

Ervaringen delen met andere mensen met reuma

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](#)