

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.

Wat is haalbaar?

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.

Tips uitwisselen?

Kom je er niet uit? Vraag eens aan andere mensen met reuma hoe zij dit doen. Of deel en lees tips van anderen. Dit kan via:

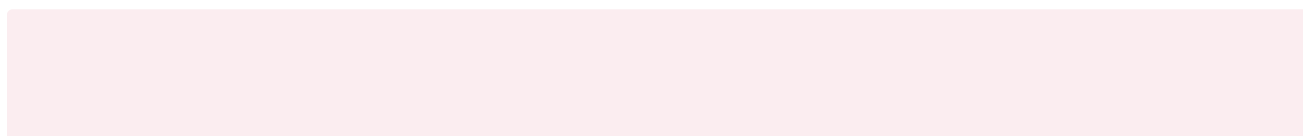
- onze [besloten Facebookgroep Samen Reuma](#)
- het [prikbord van ReumaNederland](#)
- of word lid van een van de [reumapatiëntenverenigingen](#)

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 houd er rekening mee dat je de dag erna misschien ook tijd nodig zult hebben om bij te komen.



Tips bij uitgaan:

- *Heb je overdag meer energie dan 's avonds? Het kan ook slim zijn om je uitje overdag te doen: uit eten gaan kan ook met een lunch buiten de deur. Bioscopen draaien vaak overdag ook films.*
- *Ga je uit eten? Neem dan jouw eigen bestek of handvatverdickers mee.*