

# Over de behandeling

## Hoe vind ik een fysio- of oefentherapeut?

Zoek jij een fysiotherapeut of een oefentherapeut? We hebben een paar tips waar je op kan letten bij het zoeken:

- Vraag aan je huisarts of je reumatoloog welke fysio- of oefentherapeut hij jou aanraadt voor jouw klachten. En of hij jou aanraadt om een gespecialiseerde therapeut te zoeken.
- Ga bij jezelf na hoe ver je wilt en kan reizen om bij je fysio- of oefentherapeut te komen.
- Kijk in je zorgpolis hoe de vergoeding van fysio- of oefentherapie is geregeld. Kom je er niet uit? Neem telefonisch contact op met de klantenservice van je zorgverzekeraar.
- Vraag na bij de therapeut of bij de klantenservice van je zorgverzekeraar of deze een contract met elkaar hebben afgesloten.
- Je vindt een in reuma gespecialiseerde fysio- of oefentherapeut op [Kies uw Reumazorg](#).
- Andere fysio- of oefentherapeuten vind je op de [website van de fysiotherapeutenvereniging](#) of de [website van de oefentherapeutenvereniging](#).

## Ik heb door mijn reuma veel klachten aan mijn vingers en polsen. Ook heb ik steeds minder kracht in mijn handen. Wat is hier aan te doen?

Als de functie van je handen achteruit gaat, overleg dan met je reumatoloog of huisarts of je verwezen kan worden naar een handenteam in het ziekenhuis. Je kunt er terecht met klachten aan je handen, je polsen of je onderarmen. In zo'n team werken verschillende behandelaars zoals een fysiotherapeut, een ergotherapeut, een revalidatiearts en een plastisch (handen-)chirurg. Met elkaar maken deze behandelaars voor jou een op maat gesneden behandelplan.

Daarnaast bestaan er ook fysiotherapeuten en ergotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen van klachten aan de handen. Je reumatoloog kan je daar meer over vertellen.

## Ook al gebruik ik medicijnen, ik heb nog steeds pijn aan mijn voeten. Lopen is daardoor lastig, ook omdat mijn schoenen niet goed passen. Wat kan ik hieraan doen?

Klachten van de voeten komen bij reuma veel voor. Vraag aan je arts of je reumaverpleegkundige om in

elk geval ieder jaar je voeten te onderzoeken en je klachten te bespreken. Je arts kan je naar andere behandelaars verwijzen om je klachten te verminderen. Zoals een podotherapeut, een orthopedisch schoenmaker of een pedicure. Besteed zelf ook aandacht aan de verzorging van je voeten. Je leest hier een aantal tips.

Lees meer informatie over voetzorg en reuma

## **Ik moet te lang wachten voordat ik voor een eerste afspraak bij een reumatoloog terecht kan. Wat kan ik hieraan doen?**

De norm is dat je niet langer dan 4 weken hoeft te wachten op een eerste afspraak bij de reumatoloog. Moet je langer wachten en vind je dit een probleem, neem dan contact op met je zorgverzekeraar. Je zorgverzekeraar bemiddelt voor jou om te kijken of er bij een ander ziekenhuis in jouw regio eerder plek is. Alle zorgverzekeraars bieden deze 'wachtlijstbemiddeling', zij zijn daartoe verplicht.

Je zorgverzekeraar zal kijken of een ander ziekenhuis bij jou in de buurt eerder plek heeft. Als afstand voor jou geen probleem is, kijken ze ook verder weg. Jij bent altijd degene die beslist of je naar dat andere ziekenhuis wilt gaan.

Deze bemiddeling gaat niet ten koste van andere mensen: soms valt een afspraak in een ander ziekenhuis uit. En het ene ziekenhuis heeft het drukker dan het andere.

## **Mijn huisarts heeft een vorm van reuma bij mij vastgesteld. Maar hij heeft mij niet doorgestuurd naar de reumatoloog of medicijnen voorgeschreven. Wat kan ik doen?**

Het is een lastige situatie als je hebt gehoord dat je een vorm van reuma hebt en er gebeurt verder niets. Je zit dan met allerlei vragen en je wilt vast weten of er een behandeling is die jou kan helpen.

Er zijn enorm veel soorten reuma, je kunt het beste nog eens vragen aan de huisarts hoe jouw aandoening heet.

Als je eenmaal weet welke vorm van reuma je hebt, kun je informatie vinden op onze website over veel vormen van reuma en de behandeling ervan.

Neem die informatie dan weer mee naar je huisarts om samen te bespreken wat de huisarts voor je kan betekenen bij de behandeling of dat het toch zinvol is om (eenmalig) een afspraak bij een reumatoloog te maken.

## **Waar kan ik het beste terecht voor de behandeling van mijn reumatische aandoening?**

Welk ziekenhuis of behandelcentrum het beste bij je past, is afhankelijk van wat jij zelf belangrijk vindt. Wat voor de ene persoon namelijk van belang is, kan voor een ander minder zwaar wegen. Bepaal dus wat je wensen zijn en welke dingen voor jou belangrijk zijn.

Je kunt daarbij denken aan:

- de expertise en ervaring van het ziekenhuis of centrum in de behandeling van jouw reumatische aandoening
- de aanwezigheid van andere specialismen, zoals orthopedie, revalidatie of een pijnpoli. Heb je naast reuma een andere aandoening waarvoor je wordt behandeld? Dan is het handig hier rekening mee te houden bij je keuze zodat je in hetzelfde ziekenhuis of behandelcentrum terecht kunt
- de mogelijkheid voor een consult bij een reumaverpleegkundige
- de wachttijd tot een (eerste) afspraak bij de specialist
- de reistijd en -afstand

Let goed op of het ziekenhuis of behandelcentrum dat je op het oog hebt gecontracteerd is met jouw zorgverzekeraar. Zo voorkom je dat je achteraf veel moet bij betalen. Je kunt deze informatie terugvinden op de website van je zorgverzekeraar.

Om het maken van een keuze te vergemakkelijken kun je gebruik maken van de online keuzehulp Kies Uw Reumazorg. Kies Uw Reumazorg geeft een actueel overzicht van de reumazorg zoals die in de Nederlandse ziekenhuizen en behandelcentra geboden wordt. Verder kun je je wensen ook bespreken met je huisarts, zodat hij of zij met je kan meedenken bij je keuze.

Ga naar [Kies uw Reumazorg](#)

## **Aan wie stel ik mijn vraag over de diagnose of over mijn behandeling?**

Bij vragen over je klachten, de diagnose en de behandeling kun je altijd bij je huisarts terecht. Indien nodig verwijst de huisarts je door naar een specialist of andere behandelaar. De huisarts kan je bijvoorbeeld verwijzen naar een reumatoloog, een revalidatiearts, orthopedisch chirurg of fysiotherapeut. Bereid je goed voor op het gesprek met je arts en maak eventueel een lijstje met vragen zodat je niets vergeet.

Duurt het nog een tijd voordat je een afspraak hebt? Je kunt je behandelaar ook vragen om een telefonisch consult.

[Lees meer over de behandeling van reuma](#)

## **Als ik mijn arts heb bezocht heb ik meestal achteraf nog heel veel vragen. Hoe kan ik dat voorkomen?**

De belangrijkste tip die we geven is: wees je bewust van het doel van het gesprek en bereid je erop voor door van te voren je vragen op te schrijven. Neem deze mee naar het gesprek met de arts. Bijvoorbeeld wat je beslist aan je arts wilt vertellen en waar je ongerust over bent.

Vind je het spannend? Vraag een vertrouwd iemand om mee te gaan. Twee horen meer dan één.

Andere tips die we van mensen met reuma kregen zijn:

- Maak aantekeningen tijdens het gesprek. Of spreek van te voren af dat degene die meegaat dit voor je doet.
- Vraag aan je arts of hij belangrijke informatie voor je wilt opschrijven.
- Vraag je arts waar je meer informatie kunt krijgen of vinden. Misschien bestaat er een betrouwbare website of een patiëntenvereniging.
- Vraag je arts of hij moeilijke informatie met een afbeelding kan uitleggen.
- Stel vragen en als je het antwoord niet begrijpt, vraag dan door.
- Vraag je arts hoe je contact met hem opneemt als je tussentijds dringende vragen hebt.

Lees meer tips over het gesprek met je zorgverlener

Heb je knie- of heupklachten en bezoek je daarvoor een orthopedisch chirurg? Gebruik handige geheugensteuntjes voor het gesprek, je vindt ze op [consultkaart.nl](http://consultkaart.nl).

## **Wat is een second opinion?**

Een second opinion betekent letterlijk een 'tweede mening'. Als je een second opinion vraagt, dan ga je naar een onafhankelijke, andere behandelaar met de vraag wat die van jouw huidige diagnose of behandeling vindt. Bijvoorbeeld omdat je eventuele twijfel aan je huidige behandeling of diagnose wilt uitsluiten of een bevestiging van je huidige diagnose of behandeling zoekt.

Een second opinion is mogelijk bij verschillende soorten behandelaars, zoals een huisarts, een reumatoloog of een fysiotherapeut.

Een second opinion betekent niet dat je een klacht hebt over je huidige behandelaar. Ook stap je niet over naar een nieuwe behandelaar: het gaat om een eenmalige, goed afgebakende vraag.

Lees meer informatie over de second opinion

## **Ik voel me niet begrepen door mijn arts. Wat kan ik doen?**

Als je je niet begrepen voelt door je arts, dan is dat heel vervelend. Het kan verschillende oorzaken hebben. Misschien heb je onvoldoende tijd, duidelijkheid of uitleg van je arts gekregen over je diagnose of je behandeling. Maar het kan ook komen doordat het niet zo klikt met je arts. De manier van

communiceren gaat dan bijvoorbeeld stroef of je hebt de indruk dat de arts niet begrijpt hoe jij je voelt.

Heb je behoefte aan meer tijd, duidelijkheid of uitleg van je arts? We hebben een paar tips:

- Maak een afspraak met je arts, probeer je volgende afspraak te vervroegen, of plan zo nodig een dubbele afspraak in.
- Bedenk van te voren wat je wilt bespreken met je arts: waar heb je behoefte aan? Is dat bijvoorbeeld meer aandacht en tijd of een betere uitleg? Of heb je behoefte aan meer duidelijkheid over de diagnose of het behandelplan?
- Schrijf al je vragen en punten op en houd dit lijstje bij de hand als je je arts spreekt.
- Overleg met je arts welke behandelaar je verder kan helpen met adviezen of een wat langer gesprek. Je arts kan je bijvoorbeeld verwijzen naar een reumaverpleegkundige of een fysiotherapeut.

Is het communiceren met je arts lastig of heb je geen klik? Misschien heb je iets aan de volgende tips:

- Je arts heeft vooral een medische rol en tijdens een consult heeft hij maar kort de tijd voor je. Geen arts is hetzelfde en de een lukt het beter in die korte tijd een prettig contact te leggen dan de ander.
- Vraag je arts zo mogelijk om een verwijzing naar een andere behandelaar, zoals een reumaverpleegkundige of een maatschappelijk werker. Die hebben meer tijd en ruimte om een luisterend oor, begrip of praktische adviezen te bieden.
- Neem een vertrouwd iemand mee naar het gesprek met je arts. Twee horen meer dan één en het kan een steunend gevoel geven.
- Wil het niet boteren tussen jou en je arts? Overweeg zo nodig om naar een andere arts over te stappen. Met een andere arts heb je misschien wel een klik. Informeer eerst bij je zorgverzekeraar wat mogelijk is: de vergoeding en keuzemogelijkheden zijn per zorgverzekeringspakket weer anders.
- Je kunt ook je ervaringen met lotgenoten delen. Vaak begrijpen anderen met reuma heel goed wat je doormaakt of waar je mee zit. Je kunt via [onze besloten Facebookgroep](#) of een [reumapatiëntenvereniging](#) in contact komen met ervaringsdeskundigen.

Lees onze tips voor het gesprek met je zorgverlener

## Waarom krijg ik een oproep om de griepvaccinatie te halen als ik reuma heb?

Vanaf half oktober start de jaarlijkse griepvaccinatie. Als je een vorm van reuma hebt en afweer onderdrukkende medicijnen gebruikt, krijg je van de huisarts een oproep voor de griepvaccinatie. Je beslist zelf of je de griepvaccinatie wilt halen, je bent dit niet verplicht.

Voorbeelden van afweer onderdrukkende medicijnen zijn:

- azathioprine (Imuran®)
- methotrexaat (MTX)
- prednisolon

- biologische reumaremmers, zoals Etanercept (Enbrel®)

De gevolgen van griep kunnen ernstig zijn als je afweer minder goed werkt. Griep kan je reumatische aandoening verergeren en dit kan ernstige risico's voor je gezondheid met zich meebrengen.

## **Wat is griep?**

Griep is een vervelende ziekte die vanzelf overgaat. De eerste klachten zijn rillerigheid, hoesten, keelpijn, kortademigheid en/of neusverkoudheid. Daarna volgt hoge koorts. De meeste klachten verdwijnen na 2 tot 3 dagen. De koorts kan 5 dagen aanhouden.

## **Wie krijgt de griepprik?**

Sommige mensen zijn vatbaarder voor de griep, bijvoorbeeld vanwege hun leeftijd (60 jaar of ouder), medicijngebruik of vanwege een reumatische aandoening. Ook andere aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten of diabetes verhogen de vatbaarheid voor griep. De griepprik is de beste manier om het risico op griep te verkleinen en wordt in deze gevallen aanbevolen.

## **Wat zit er in de griepprik?**

Elk voorjaar maken deskundigen een inschatting van de griepvirussen die in de winter het meest zullen voorkomen. Van deze meest voorkomende virussen worden dode virusdeeltjes in het griepvaccin gedaan. Door deze dode virusdeeltjes in te spuiten gaat het lichaam daar afweerstoffen tegen maken. Op die manier ben je beschermd tegen de meest voorkomende griepvirussen. Omdat de griepprik alleen dode virusdeeltjes bevat, kun je geen griep krijgen van de griepprik.

## **Hoe snel werkt de griepprik?**

De griepprik werkt na zo'n 2 weken. Word je daarna besmet met een van de virussen uit de griepprik, dan heb je al afweerstoffen die je tegen de griep beschermen. Krijg je toch griep, dan verloopt die vaak veel milder. Ook ben je beter beschermd tegen ernstige gevolgen van de meest voorkomende griepvirussen.

## **Hoe goed werkt de griepprik tegen de griep?**

De werking van de griepprik is afhankelijk van verschillende factoren, zoals je leeftijd, hoe goed je afweersysteem werkt en het virus dat uiteindelijk de griep veroorzaakt. Ook de tijd tussen de vaccinatie en eventuele blootstelling aan het griepvirus kan van invloed zijn op de werking.

## **Heeft de griepprik bijwerkingen?**

De meeste mensen krijgen niet veel bijwerkingen van de griepprik. Sommige mensen krijgen last van roodheid en pijn op de plaats van injectie. Heel soms krijgen mensen last van lichte koorts en pijnlijke spieren.

## Voor wie is de griepprik af te raden?

Voor mensen met een ernstige allergie voor kippeneieren en vrouwen die net zwanger zijn, wordt de griepprik afgeraden. Bij koorts is het verstandig om de griepprik later te halen. Als je alleen verkouden bent is het niet nodig om de griepprik uit te stellen.

## Let op bij Rituximab

Na een infuus met Rituximab (Mabthera®) reageert je afweersysteem minder efficiënt en soms zelfs niet op de griepprik. Heb je een oproep gekregen voor de griepprik en gebruik je Rituximab (Mabthera®)? Overleg dan met je reumatoloog wanneer je de prik het beste kunt gaan halen.

Wil je meer weten over de griepprik? Kijk dan op de website van het RIVM.

## Ik heb knieklachten door beginnende artrose. De huisarts heeft mij naar de orthopedisch chirurg verwezen. Wat kan ik verwachten?

De orthopeed zal eerst onderzoeken wat er met je knie aan de hand is. Vaak kan hij door lichamelijk onderzoek en een paar tests al veel te weten komen. Een MRI-scan is bij beginnende knie-artrose vaak niet nodig. En als jij je knie goed kan strekken en je knie schiet niet 'op slot', dan hoeft er vaak, zeker als jij boven de 50 jaar bent, geen kijkoperatie gedaan te worden. In zo'n geval zal de orthopeed jou beweegadviezen of een verwijzing naar de fysiotherapeut voorstellen. Heb je langdurig last van een dikke knie, dan kan de orthopedisch chirurg je voorstellen om je een injectie in de knie te geven met een ontstekingsremmend middel.

Meer informatie over beginnende knie-artrose lees je in de folder van de NOV (Nederlandse Orthopaedische Vereniging).

## Door mijn reuma sta ik niet zo stevig op mijn benen. Wat kan ik doen om te voorkomen dat ik val?

We hebben een paar tips die je kunnen helpen om een valpartij te voorkomen. Zowel binnens- als buitenshuis.

- Train je evenwicht en je spierkracht. Vraag voor slimme oefeningen een fysiotherapeut om advies. Vaak geven fysiotherapeuten ook speciale valpreventie-trainingen. Vraag ernaar bij je huisarts of je fysiotherapeut.

- Laat je medicijnen controleren door je huisarts of apotheker: je medicijnen kunnen je spieren verslappen of zorgen dat je duizelig of slaperig bent.
- Zorg dat je gezond en afwisselend eet zodat je lichaam genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Daardoor blijven je spieren en je botten zo sterk mogelijk.
- Draag stevige schoenen die goed passen en waar je niet mee uitglijdt.
- Laat jaarlijks je ogen controleren bij de opticien of bij de oogarts. Volg hun advies op, zoals bijvoorbeeld een nieuwe bril. Goed zien helpt je om in evenwicht te blijven.
- Maak je huis veilig. Denk aan:
  - het wegwerken van losliggende snoeren
  - het gebruiken van antislipmateriaal onder kleden en matjes
  - goede verlichting zodat je alles goed ziet als het schemerig of donker is.

Kijk voor meer informatie op [Veiligheid.nl](http://Veiligheid.nl):

Naar meer informatie over valpreventie

*Bron: brochure 'Blijf overeind, voorkom vallen' van Veiligheid.nl*

Terug naar veelgestelde vragen over reuma