

Over omgaan met reuma

Waarom is een goede gebitsverzorging belangrijk als je reuma hebt?

Heb je reuma of gebruik je medicijnen tegen reuma, dan loop je meer risico op gebitsklachten, zoals ontstekingen aan je kiezen, tanden of tandvlees. Een goede gebitsverzorging en een regelmatig bezoek aan de mondhygiënist en tandarts zijn daarom extra belangrijk om je gebit en je tandvlees zo gezond mogelijk te houden.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor je een grotere kans loopt om problemen aan je gebit te krijgen als je reuma hebt, bijvoorbeeld:

- Je kunt je gebit niet zo makkelijk verzorgen door klachten aan de gewrichten van je handen of je kaak.
- Je hebt een droge mond en je hebt weinig of geen speeksel, wat voorkomt bij het **syndroom van Sjögren**. Doordat je een gebrek aan speeksel hebt en het speeksel ook niet van goede kwaliteit is, heb je meer kans op gaatjes in je tanden en kiezen.
- Je hebt last van pijn in je mond door kleine zweertjes (afters), bijvoorbeeld door de **ziekte van Behçet** of **Lupus Erythematoses**. Hierdoor kan het pijnlijker en lastiger zijn om je gebit te verzorgen.
- Je hebt last van tandvleesontsteking (parodontitis): dit komt gemiddeld vaker voor bij mensen met **Reumatoïde Artritis (RA)**. Er wordt nog onderzoek gedaan hoe dit verband in elkaar zit. Er zijn namelijk aanwijzingen dat tandvleesontsteking een nadelig effect heeft op de ontwikkeling en het verloop van RA.

Je kunt zelf al veel doen door dagelijks je gebit goed schoon te houden. Je tandarts en/of mondhygiënist kan je advies geven hoe je dit doet en welke verdere voorzorgsmaatregelen je kunt nemen om klachten aan je mond- of gebit tegen te gaan. Zo kan het goed zijn om extra op controle te komen.

Heb je door je reuma meer behoefte aan mondzorg, zoals extra controles of behandeling door de mondhygiënist? Op aanvraag van je behandelaar kan dit soms vergoed worden vanuit de basisverzekering.

Lees meer informatie over de vergoeding van mondzorg bij reuma

Wat kan ik hebben aan een speciale reuma-app op mijn smartphone?

Een speciale reuma-app op je smartphone kan een handig hulpmiddel zijn. Bijvoorbeeld om je te helpen om regelmatig te bewegen of om je klachtenpatroon goed te volgen. Er bestaan verschillende apps die

je gratis kunt downloaden via de Apple Store of Google Play. Een voorbeeld is de Reuma App van het Erasmus MC als hulpmiddel bij je dagelijks leven. Of de ReumaMeter app van Reade om te volgen hoe het met je reuma gaat.

Er bestaan ook apps die je alleen kunt downloaden als je onder behandeling bent bij het ziekenhuis dat de app maakt. Vraag ernaar bij je reumatoloog of je reumaverpleegkundige.

Ik loop tegen veel veranderingen aan sinds ik reuma heb. Bestaat er een training om meer grip te krijgen op mijn leven? Zoals het leren omgaan met mijn grenzen en de reacties uit mijn omgeving?

Om weer de regie over je veranderende leven te krijgen kun je veel hebben aan het delen van je ervaringen en het uitwisselen van tips met andere mensen met reuma. Om je hierbij te helpen bestaat er de zelfmanagementtraining 'ReumaUitgedaagd!'.

In deze training komen onderwerpen zoals het benutten van je mogelijkheden, communicatie met je omgeving, het aangeven van je grenzen of het omgaan met vermoeidheid aan de orde.

Iedereen met een vorm van reuma kan meedoen. Er zijn trainingen voor volwassenen (26 jaar en ouder) en jongeren (16 – 25 jaar). De trainers hebben zelf ook een vorm van reuma, dus zij hebben óók ervaring met het omgaan met reuma in hun leven.

Lees hier meer informatie over ReumaUitgedaagd! en hoe je je kunt aanmelden.

Voel je niet zoveel voor een training? Je kunt ook ervaringen en tips uitwisselen met andere reumapatiënten in de besloten Facebookgroep van ReumaNederland,, 'Samen reuma'.

Ik heb reuma en wil graag ervaringen uitwisselen. Hoe kom ik in contact met andere mensen die reuma hebben?

Wil je van gedachten wisselen met mensen die ook reuma hebben? Je kunt je ervaringen delen binnen onze besloten Facebookgroep, 'Samen reuma'. Je meldt je aan op deze pagina.

Het is ook mogelijk om mensen met reuma te ontmoeten via een reumapatiëntenvereniging.

Vind een reumapatiëntenvereniging bij jou in de buurt

Lees meer over het ontmoeten van anderen

Ik heb een vraag over het omgaan met reuma: bij wie kan ik terecht?

Wil je advies of informatie over leven met je reumatische aandoening, dan kun je terecht bij de

reumaverpleegkundige of reumaconsulent. Dat is een verpleegkundige die gespecialiseerd is in de gevolgen van en het leven met reuma. Je vindt een reumaverpleegkundige of -consulent in het ziekenhuis of bij de plaatselijke thuiszorginstelling.

Wil je gericht advies over bewegen, stel je vraag dan aan je fysiotherapeut. Voor vragen over (woning)aanpassingen en hulpmiddelen kun je terecht bij een ergotherapeut.

Meestal kan de huisarts je verwijzen naar een behandelaar. Wil je weten of de behandeling wordt vergoed en onder welke voorwaarden? Neem hiervoor contact op met je zorgverzekeraar.

Lees meer over het omgaan met reuma

Ik heb door mijn reuma vaak pijn en ik ben snel moe. In mijn omgeving begrijpen mensen dat niet, bijvoorbeeld als ik hierdoor niet aan alles mee kan doen. Wat kan ik daar aan doen?

Je klachten door reuma zijn vaak onzichtbaar en grillig. Er valt vaak niet aan je te zien dat je geen energie meer hebt of pijn hebt. Dat kan het lastig maken om aan iemand die geen reuma heeft, uit te leggen waar je last van hebt of waar hij rekening mee kan houden. De ander ziet immers niet aan je dat je klachten hebt!

Het kan heel vervelend zijn als je het vaak hebt uitgelegd, maar het kwartje valt niet. Je kunt je dan geïrriteerd of boos gaan voelen.

Wie weet heb je iets aan de volgende tips:

- Besef dat het meestal geen onwil is als iemand je niet begrijpt. Vaak snappen mensen pas wat voor gevolgen reuma voor jouw dagelijkse leven heeft, als ze zelf een vergelijkbare ervaring hebben.
- Voorkom misverstanden. Check bij degene met wie je praat of hij begrepen heeft wat je hebt verteld. In de communicatie tussen mensen zit vaak ruis, het is dus altijd handig om nog eens te checken of je boodschap is overgekomen.
- Leg het eens op een andere manier uit, als je eerdere poging niet werkt. Je kunt daarbij ook denken aan het delen van informatie via deze website, of een [filmpje](#).
- Veel mensen gebruiken ook de lepeltheorie om uit te leggen hoe het is om chronisch ziek te zijn. Lees meer over de lepeltheorie op [deze externe blog](#), of lees de [originele tekst in het Engels](#).
- Wees zo concreet en duidelijk mogelijk, als het gaat om wat je wel en niet kunt of wanneer.
- Accepteer dat er altijd mensen zullen zijn die het niet gaan begrijpen. Dat kun je niet veranderen, probeer je aandacht en energie op iets of iemand anders die je wel begrijpt te richten.

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 ook onze tips voor het gesprek met je arts

Na het bezoek aan mijn arts heb ik vaak niet onthouden wat er allemaal is besproken. Mag ik een geluidsopname maken van het gesprek met mijn arts?

Ja, je mag voor privégebruik van het gesprek met je arts een geluidsopname maken. Als je een gesprek in de spreekkamer opneemt, kan dit helpen om beter te onthouden wat de arts heeft uitgelegd. Hierdoor kan je bijvoorbeeld een betere beslissing over de behandeling nemen of begrijp je beter wat de arts heeft gezegd.

Het is aan te raden om het van te voren aan je arts te vertellen als je het gesprek gaat opnemen. Dat is belangrijk voor het onderlinge vertrouwen en de relatie met je arts. Ook zal je arts dan beter snappen wat je nodig hebt: bijvoorbeeld een duidelijke uitleg.

Je leest meer informatie over geluidsopnames maken van het gesprek met je arts op de website van de Patiëntenfederatie.

Sinds ik reuma heb ben ik vaak somber en heb ik nergens zin in. Waar komt dat door en wat kan ik eraan doen?

Je bent niet alleen. Een sombere stemming komt vaker voor bij mensen met reuma. Er kunnen verschillende oorzaken zijn. Zo kan somberheid ontstaan doordat:

- Je bezig bent om de reuma en de gevolgen voor jouw leven te verwerken: hier kan je een verdrietig, somber, boos of bang gevoel door krijgen.
- De reuma zelf stoffen in je lichaam aanmaakt die sombere stemmingen geven.
- Je stemming negatief wordt beïnvloed door de medicijnen die je tegen de reuma gebruikt.

Blijf niet alleen met je sombere stemming. Praat erover met je arts. Samen kunnen jullie kijken wat bij jou de oorzaak is en wat jullie eraan kunnen doen. Denk aan:

- Gesprekken met iemand die je begrijpt en helpt om grip op je stemming te krijgen.
- Een aanpassing aan je reumamedicijnen of extra medicijnen tegen sombere stemmingen.
- Een onderzoek naar andere lichamelijke oorzaken van je dip.

Terug naar veelgestelde vragen over leven met reuma