

Leven met reuma

Voor partners

Als jouw partner reuma heeft, dan heeft dat invloed op jouw leven en jullie leven samen. Door reuma verandert het leven zoals jullie dat gewend waren. Dit hoeft niet te betekenen dat niks meer kan.

Maar het is wel handig met een aantal zaken rekening te houden. Het is belangrijk om samen een nieuwe weg te vinden in het leven met reuma binnen jullie relatie. Hieronder vind je een aantal tips.

Verwerking en emoties

Je partner gaat vaak door een rouwproces, dat geldt ook voor jou. Elke mens doorloopt dit proces anders. Zorg ervoor dat jullie vooral met elkaar in gesprek blijven en regelmatig bij elkaar checken hoe het met jullie is.

Jij als partner kan emoties hebben zoals onmacht, overbezorgdheid of juist 'onderbezorgdheid'. Je kan daarnaast alles voelen, wat er bij de verwerking van verlies verder komt kijken: ontkenning, boosheid, verdriet. Je bent misschien vermoeid of somber omdat jij ook moet wennen aan reuma in jullie leven. Dat is heel normaal.

Erover praten

Praat over jullie emoties. Misschien lukt dat op en kan jouw partner jou weer steunen in jouw verwerking. En dat werkt ook weer andersom: onderling begrip helpt.

Tip: ga er af en toe samen voor zitten en neem de tijd om van elkaar te horen hoe het gaat met jullie afzonderlijk en met jullie samen.

Het is slim om reuma samen te 'verwerken' en daarnaast elkaar ook de ruimte te geven voor de persoonlijke verwerking van alles wat er gebeurt.

Leuke dingen doen

Reuma gooit roet in het eten, maar jullie zijn nog steeds dezelfde persoon, met die speciale eigenschappen, waar je op viel/valt.

Probeer gewone dingen en leuke dingen met elkaar te blijven doen. Dat is in het begin vaak een zoektocht, omdat je partner met reuma last heeft van vermoeidheid, pijn en beperkingen. En die klachten zijn wisselend. Kijk samen wat jullie wel kunnen, of verzin samen nieuwe bezigheden om samen op pad te zijn, iets gezelligs of iets creatiefs te doen.

Soms moet je iets nieuws verzinnen omdat iets dat jullie vroeger graag samen deden niet meer makkelijk gaat. Gingen jullie vroeger samen hardlopen? Misschien kunnen jullie nu samen wandelen.

Seksualiteit en intimiteit

Door reuma kan jullie seksleven veranderen. Je partner met reuma kan last hebben van pijn en vermoeidheid. Daardoor verandert misschien de manier waarop jullie vrijen of intiem zijn. Of misschien is een tijdje de behoefte aan seks minder. Wat ook kan, is dat jij als partner bang bent om je partner met reuma pijn te doen.

Probeer samen nieuwe manieren te ontdekken om intiem te zijn. Erover praten op een rustig moment kan helpen om erachter te komen wat kan en fijn is voor jullie allebei.

[Meer lezen over reuma en seksualiteit](#)

Hulp of advies

Komen jullie problemen tegen waar jullie samen niet uitkomen, overweeg dan om advies te vragen aan bijvoorbeeld een reumaverpleegkundige, maatschappelijk werker of psycholoog.

Er bestaan ook hulpverleners die jullie een steuntje in de rug geven bij het herontdekken van jullie seksleven. Maak een afspraak met jullie huisarts zodat deze jullie gericht kan verwijzen.

Verandering van je rol als partner

Als partner van jouw geliefde met reuma schiet je misschien vaak te hulp. In het huishouden bijvoorbeeld. Een valkuil hierbij is dat je soms teveel overneemt. Of dat je teveel taken erbij krijgt zodat het voor jou te zwaar wordt.

Overleg samen wanneer het belangrijk is dat je wel taken doet of overneemt en wanneer het niet nodig is, omdat je partner het zelf kan.

Mantelzorg bieden

Soms is het nodig dat je partner zorg van je nodig heeft, zoals hulp bij aankleden, wassen of het injecteren van medicijnen.

Dat is een heel andere rol dan jij en je partner gewend waren. Je bent partner en soms mantelzorgger maar geen zorgverlener. Praat met elkaar over jullie verwachtingen, behoeften en mogelijke oplossingen.

Vraag zo nodig hulp of ondersteuning bij de gemeente of in jullie netwerk.

Wil je meer informatie over mantelzorg?

Lees meer op mantelzorg.nl.

Jouw werk en hobby's

Voor jullie allebei is een eigen leven met eigen bezigheden net zo belangrijk als voordat reuma in jullie leven kwam. Dit helpt ook om afleiding te krijgen.

Heeft de situatie thuis invloed op je werk? Vertel op je werk dat je partner je soms wat vaker nodig heeft. Er bestaan regelingen die je ondersteuning geven, zoals zorgverlof. Bespreek dit met je leidinggevende en check de regelingen in je CAO of vraag ernaar bij medewerkers van personeelszaken.