



## Reuma raakt je Waarover wil jij praten?

Reuma raakt je. De ziekte heeft grote gevolgen voor je dagelijks leven, werk en relaties. Het kan voor verschillende klachten, problemen en vragen zorgen. Hierover praten is niet altijd gemakkelijk. Toch is het goed en belangrijk. Dan weet de arts of verpleegkundige beter waar jij in je leven met reuma tegenaan loopt. Samen kunnen jullie dan kijken welke mogelijkheden er zijn om er iets aan te doen. Bijvoorbeeld door je medicatie aan te passen. Het kan ook zijn dat een doorverwijzing naar een andere zorgverlener nodig is, zoals een fysiotherapeut of bedrijfsarts. Ook kun je zelf dingen aanpassen of veranderen. Dit heet zelfmanagement.

De thema's die voor mensen met reuma belangrijk zijn in hun leven zijn **ziekte**, **dagelijks functioneren**, **leefstijl** en **relaties & welzijn**. In deze folder gaat het over onderdelen die bij jouw **leefstijl** komen kijken. Met het doornemen van deze folder kom je erachter welke dingen je graag met de arts of verpleegkundige wilt bespreken.

## Hoe gebruik je deze folder?

Hieronder staan onderdelen van **leefstijl** waar veel mensen met reuma mee te maken krijgen. Bedenk welke onderwerpen je graag wilt bespreken. Heb je veel onderwerpen, maak dan een top 3. Staan onderwerpen er niet bij? Schrijf ze dan zelf op.



### Bewegen

- Ik beweeg voldoende, maar ervaar problemen.
- Ik wil meer bewegen.
- Ik ben op zoek naar een passende sport.
- Ik wil meer weten over een app of online programma dat mij helpt om te bewegen.



### Eten

- Ik wil weten welke voeding goed en minder goed is voor de reuma.
- Ik wil een speciaal dieet gaan volgen.
- Ik kan het eten niet goed klaarmaken.
- Ik ervaar problemen tijdens het eten, zoals het gebruiken van bestek.
- Ik kan niet goed kauwen door de reuma.



### Stress en ontspanning

- Ik ervaar veel stress.
- Ik kan mij moeilijk ontspannen.
- Ik kan moeilijk mijn grenzen aangeven en 'nee' zeggen.



### Roken

- Ik wil minder gaan roken.
- Ik wil stoppen met roken.
- Ik weet dat ik moet stoppen met roken, maar ik kan het niet.
- Ik wil meer weten over de invloed van roken op reuma.



### Gewicht

- Ik wil afvallen.
- Ik weet dat ik moet afvallen, maar ik kan het niet.
- Ik heb een te laag gewicht, aankomen is lastig voor mij.
- Ik ben aangekomen door de medicatie.



### Iets anders waarover ik wil praten

- Ik wil weten of ik de kosten vergoed kan krijgen, om mijn leefstijl te verbeteren.
- .....
- .....
- .....
- .....