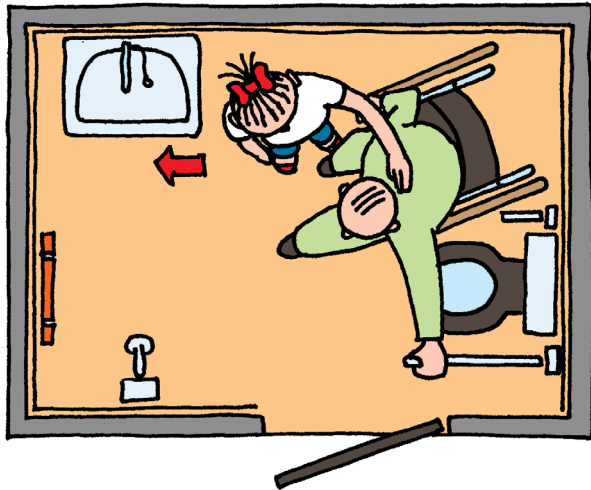


bediening van de computer, instaphulpen voor de auto, speciale kleding, een hoger toilet: er is erg veel. Ook het aanpassen van badkamer of werkplek kan uw naaste zelfredzamer maken. Ergotherapeuten zijn hierin gespecialiseerd en u kunt een consult aanvragen via de huisarts, maar ook op internet is veel te vinden.



## De Mantel-Zorgacademie

### ! Wilt u graag meer weten?

- + [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)
- + [www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl)
- + [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)
- + [www.vindeenhulpmiddel.nl](http://www.vindeenhulpmiddel.nl)
- + [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)
- + Voor meer informatie of aanvullende uitleg kunt u ook terecht bij uw huisarts, wijkverpleegkundige of uw gemeente



## Tips voor de mantelzorg



## ! Reuma

Reuma is een heel breed begrip waar meer dan 100 aandoeningen onder vallen. Allemaal hebben ze gemeen dat bewegen moeilijker en pijnlijker wordt. Mensen kunnen last krijgen van hun handen, waardoor het huishouden of computerwerk moeilijker wordt. Maar iemand kan ook volledig rolstoelgebonden raken. De pijn wisselt veelal per dag en per seizoen. Wat kunt u als mantelzorger doen wanneer uw naaste te kampen krijgt met reuma?

## ! Blijf Bewegen

Beweging is en blijft goed voor mensen met reuma. Het maakt de ziekte draaglijker, is goed voor gewrichten en spieren, houdt de conditie op peil en geeft een goed gevoel. Bewegen kunt u natuurlijk uitstekend samen doen: regelmatig wandelen of zwemmen. Wat warmer water kan bovendien fijn zijn voor iemand met reuma. Bij reuma gaat het om het vinden van de balans tussen meer en minder en overleg wel met arts of fysiotherapeut.

## ! Reuma heb je niet alleen

Dat wordt niet voor niets zo gezegd. De diagnose reuma beïnvloedt uw leven net zo goed. Dingen die vroeger vanzelfsprekend waren, zoals een actieve vakantie, zijn dat nu niet meer. Ook de grillige aard van reuma – dus de ene dag erger dan de andere dag – kan boos of verdrietig maken, net als onbegrip uit de omgeving. Soms is immers niet te zien dat iemand reuma heeft, terwijl er wel veel pijn kan zijn. Voor steun, om

uw hart te luchten of met vragen kunt u op werkdagen van 9 tot 12 bellen met de Reumalijn (0900 20 30 300; 3ct/min). Dat kan ook online ([www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)) en natuurlijk bij alle patiëntenverenigingen voor de specifieke vormen van reuma, zoals de Nationale Vereniging voor Fibromyalgie-patiënten.



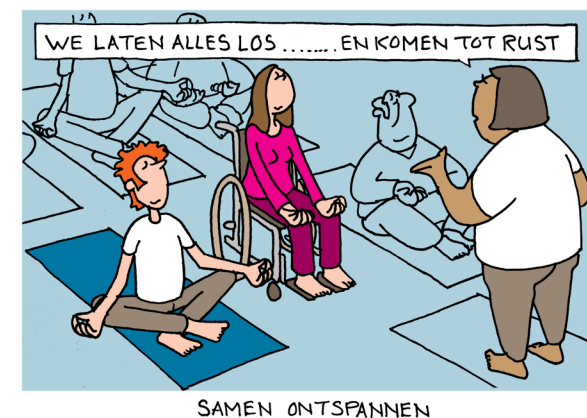
## ! Respijtzorg

Voorkom dat het langzaam maar zeker voor u te zwaar wordt en denk tijdig aan respijtzorg. Door respijtzorg in te zetten, neemt een ander de zorg deels van u over. Er zijn allerlei vormen. Iemand kan bij u thuis komen of uw naaste kan naar een andere plek gaan, het kan af en toe of juist structureel zijn en ook de mate waarin kan verschillen. De financiering verschilt: het kan gratis zijn en er zijn, soms via uw aanvullende verzekering, vergoedingen mogelijk; zoals een aantal dagen mantelzorgvervangings. Mezzo, de vereniging van mantelzorgers, heeft een internetplatform voor respijtzorg. Daar staat ook een test waarmee u kunt nagaan welke vorm van respijtzorg het beste bij u past: [www.tijdvoorjehzelf.mezzo.nl](http://www.tijdvoorjehzelf.mezzo.nl)



## ! Ontspanning helpt

Reuma kan door spanning erger worden en door die pijn kan iemand weer meer gespannen raken. En gespannen spieren maakt pijnlijke gewrichten nog pijnlijker. Gewone, regelmatige ontspanning kan die cirkel doorbreken. Rustige, ontspannen muziek helpt, maar ook de ander erop wijzen wanneer hij/zij – vaak onbewust – gespannen zit, bijvoorbeeld met opgetrokken schouders. Samen ontspannen door naar yoga of een warme sauna te gaan kan bovendien het gat vullen dat het opgeven van oude gezamenlijke activiteiten heeft veroorzaakt.



## ! Dagelijkse handelingen makkelijker

Voor veel problemen bij reuma zijn hulpmiddelen ontwikkeld die uw naaste meer eigen regie en zelfredzaamheid bieden. Hij/zij zal dan minder van u afhankelijk zijn. Behalve de grote voorzieningen zoals rolstoelen en speciale douchestoelen om zelf heerlijk warm te douchen, zijn er ook allerlei kleine materialen die een groot verschil kunnen maken. Aangepast bestek, een speciale