

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen van het 'bewegingsapparaat', zoals gewrichten, spieren, pezen en botten, die niet door een ongeval zijn veroorzaakt. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken.

### Leefstijl bij Reuma

- gebruik geen of weinig alcohol
- rook niet, of vraag hulp als je ermee wilt stoppen
- drink voldoende, bv. water, koffie en thee
- eet gevarieerd
- neem elke dag 250 gram groente en 2 porties fruit
- neem 2 keer per week (vette) vis
- zorg dat je voldoende calcium binnenkrijgt
- houd in de gaten of je een gezond gewicht hebt
- **beweeg** voldoende

**Bewegen** helpt om je prettig te voelen, vermoeidheid tegen te gaan en in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Ook worden door beweging de gewrichten soepeler. Voldoende beweging kan ook helpen om af te vallen. Door bewegen behoud je bovendien zoveel mogelijk spierkracht. Dit is belangrijk, omdat veel mensen met een chronische aandoening minder spiermassa hebben.

Een **gezond gewicht** betekent dat je niet te zwaar of te licht bent. Een gezond gewicht is belangrijk als je reuma hebt: als je niet te zwaar bent krijg je bv. minder snel pijnklachten en kun je je makkelijker bewegen.

Sommige **diëten** zouden iets tegen reumatische klachten kunnen doen. Van geen enkel dieet is echter wetenschappelijk bewezen dat het inderdaad tegen reuma helpt. Overleg met de (huis)arts als je toch een bepaald dieet wilt proberen. Let erop dat geen belangrijke voedingsmiddelen weg gelaten worden.

### Reuma Nederland

Reuma Nederland komt op voor de belangen van 2 miljoen patiënten met reuma. Op de website van deze stichting treft u veel informatie aan over o.a. de ziekte, het leven met reuma, artrose en wetenschappelijk onderzoek. Wilt u weten of er een patiëntenvereniging bij u in de buurt is; ook dat kunt u hier terugvinden.



### Hulpmiddelen

Er zijn verschillende hulpmiddelen verkrijgbaar, die u kunnen helpen bij bv. het openen van een verpakking, het uitdrukken van een tablet, het indrukken van een oogdruppelflesje of het indrukken van een inhalatieapparaat. Vraagt u er gerust naar in de apotheek.

**Hulpmiddelwijzer.nl** biedt een uitgebreid overzicht van allerlei soorten hulpmiddelen.

### Meer weten?

Heeft u nog vragen over reuma? Vraag het ons of raadpleeg betrouwbare websites.



### Betrouwbare Internetsites

[www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl): de website van Reuma Nederland met informatie over o.a. leven met reuma, onderzoek etc.

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl): de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

[www.mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net): op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl): met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving, onderhouden door de landelijk apothekers organisatie.

[www.kijksluiter.nl](http://www.kijksluiter.nl): Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken, eventueel samen met een familielid of mantelzorger.



[www.lareb.nl](http://www.lareb.nl): de website van de landelijke registratie bijwerkingen.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl): informatie over ziektebeelden, samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

[www.betrouwbarebron.nl](http://www.betrouwbarebron.nl): hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

[www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl): informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ook geschikt voor laaggeletterden.

[www.bijsluiterwoordenboek.nl](http://www.bijsluiterwoordenboek.nl): een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



**Apotheek Flevowijk**  
Lelystraat 80, 8265 BE Kampen  
T. 038-3371400  
F. 038-3371414  
E [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl)

Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl)  
Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)  
Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](https://www.facebook.com/FlevowijkApo)  
Afspraak plannen via internet: [Flevowijkapo.youcanbook.me](http://Flevowijkapo.youcanbook.me)