

LEREN LEVEN MET BEPERKINGEN

IN NEDERLAND HEBBEN BIJNA TWEE MILJOEN NEDERLANDERS EEN VORM VAN REUMA. JE HOUDT JE LEVEN LANG LAST VAN DE AANDOENING AAN GEWRICHTEN, SPIEREN OF PEZEN.

DOOR SIMON DE WILDE

Wie denkt dat reuma één aandoening is en vooral voorkomt bij oude mensen, komt bedrogen uit. Reuma is een verzamelbegrip dat ruim honderd chronische aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen omvat. In totaal hebben bijna twee miljoen Nederlanders een vorm van reuma en dit zijn mensen van alle leeftijden. "Je kunt helaas zelfs met jeugdreuma geboren worden", zegt Ingrid Lether, manager onderzoek en innovatie bij het Reumafonds.

DRIE CATEGORIËN

Volgens Lether en het Reumafonds is reuma onder te verdelen in grofweg drie categorieën. De eerste en meeste voorkomende vorm is artrose, ongeveer 1,1 miljoen Nederlanders hebben te maken met de afbraak van het kraakbeen in een of meerdere gewrichten. "Dit is deels een natuurlijk proces dat hoort bij het ouder worden en daar krijgt vrijwel iedereen mee te maken. Omdat we steeds ouder wor-

den, hebben meer mensen er last van." Ongeveer 420.000 Nederlanders hebben ontstekingsreuma. Bij ontstekingsreuma is het immuunsysteem van het lichaam beschadigd. "In normale toestand geeft je immuunsysteem een seintje als bijvoorbeeld de splinter in je vinger eruit gezwoven is.

» **DE OORZAAK VAN REUMA IS ONBEKEND EN KAN DAARDOOR NOG NIET WORDEN GEWEZEN**

Dan mag het zweien stoppen, maar bij ontstekingsreuma ontbreekt dat seintje en gaat je afweersysteem door en valt het je eigen cellen aan."

Een derde categorie is weke-de-lenreuma. Hieronder vallen aandoeningen aan onder andere spieren, banden, pezen en het kapsel om gewrichten. Zo'n 240.000 mensen hebben een vorm van weke-delenreuma, waarvan fibromyalgie het bekendste voorbeeld is. Maar ook een tenniselleboog valt hieronder.

STIJFHEID

De oorzaak van reuma is onbekend en kan daardoor nog niet worden gene-



INGRID LETHER
Reumapatiënt

bewegen lastig en pijnlijk is, geeft dat bijvoorbeeld ook beperkingen op de werkvloer.

ACCEPTATIE

Het is een vonnis als je op je 35ste te horen krijgt dat je een vorm van reuma hebt. Het belangrijkste voor iemand met een vorm van reuma is volgens Lether acceptatie. "De eerste stap is echt voor jezelf erkennen dat je chronisch ziek bent en soms hulp nodig hebt." Veel mensen modderen veel te lang door op hun werk, terwijl bijvoorbeeld een aangepast toetsenbord maar een kleine moeite is.

"Daarnaast is reuma grillig. Klachten kunnen een tijdje weg zijn en dan is het verdedijk om je medicijnen niet in te nemen. Maar dan kan het ineens weer de kop opsteken." Daarom is het erg belangrijk om je medicijnen in te blijven nemen. ☺

zen. De meeste reumatische aandoeningen zijn dan ook chronisch. Met de juiste medicatie en behandeling zijn de klachten wel te verminderen. "De meeste mensen hebben last van pijn en stijfheid in spieren en gewrichten. Ook is vermoeidheid een belangrijk probleem dat vooral bij jonge mensen zorgt voor beperkingen in de dagelijkse sociale omgang." Omdat

"IK KIJK NAAR WAT IK WEL KAN"

DOOR SIMON DE WILDE

In 2011 kocht Jennifer van Maasakker (42) een appartement op de vierde verdieping in een gebouw zonder lift. Tijdens het verhuizen kreeg ze last van haar pols en dat ging niet over. "Mijn pols was dik en er zat een rode gloeiende plek. Op een gegeven moment kon ik zelfs geen saxofoon meer spelen. De huisarts dacht in

eerste instantie dat het overbelasting was, maar stuurde me toch door naar de reumatoloog. Daar was op de foto een vernauwing van het polsgewricht zichtbaar."

ONBEGRIIP

Jennifer heeft reumatoïde artritis en daar houdt ze haar leven lang last van. "Ik kreeg direct medicijnen om schade aan mijn gewrichten te voor-

deed wat ik wilde. Ik belandde gedeeltelijk in de ziektewet en raakte mijn baan kwijt. Je stuit op onbegrip bij mensen omdat je aan de buitenkant niet ziet dat er iets mis is. In juli 2012 begon ik aan een re-integratietraject. Sindsdien gaat het beter met me. Ik ben nog steeds veel moe en moet goed luisteren naar mijn lichaam, maar ik werk weer fulltime. Omdat ik kijk naar wat ik wél kan, doe ik weer aan



JENNIFER VAN MAASAKKER
Reumapatiënt

sports en speel ik nu trombone in plaats van saxofoon."

WE ZIJN MET 2 MILJOEN. SAMEN KUNNEN WE ER IETS AAN DOEN!

ik heb reuma, net als 2 miljoen andere Nederlanders. Samen kunnen we het verschil maken en tegen onze ziekte strijden. Kom ook in actie tegen reuma! Ga naar reumafonds.nl en kijk wat jij kunt doen.

Coco Broeken
Fotografe, moeder en sinds kort actief tegen reuma



 **Reumafonds**