

Zorg
van
Nu



Foto: Spoukje Ziel

**Slimme oplossingen
om met reuma te leven.
Heel gewoon.**

zorgvannu.nl

Als je artrose hebt, of een andere vorm van reuma, dan kun je last krijgen van allerlei klachten. Zoals pijn, stijfheid, of krachtverlies. Een fles openen kan al een hele opgave zijn. Er zijn slimme oplossingen die je kunnen helpen. Of voor als je een beter beeld wilt krijgen van het verloop van je reuma. In deze folder geven we je een aantal voorbeelden.



Foto voorpagina:

Als lopen moeilijker wordt, dan is een hippe loopfiets een slimme oplossing. Er zijn ook trippelstoelen, aangepaste verrijdbare stoelen, voor binnenshuis.

Meer informatie: zorgvannu.nl/loopfietsen



Foto: Rawpixel

Reumaprogramma's en apps

Er zijn veel programma's en apps speciaal voor reuma. Hiermee kun je je pijnklachten, medicijngebruik, consulten en dagboeken bijhouden om meer (be)grip van jouw ziekte te krijgen. Vaak geven ze ook tips en informatie.

Meer informatie: zorgvannu.nl/reuma-apps



Hulp bij oefenbewegingen

Hoe ging die oefening ook alweer?
Er zijn online sites en apps die je oefenbewegingen goed uitleggen.
Je zorgverlener kan een programma voor je klaarzetten, zodat je met artrose veilig kunt bewegen.

Meer informatie: zorgvannu.nl/oefenbewegingen



Foto: Steve+

Aantrekhelp

Een vest aantrekken, of een steunkous, dan kan lastig zijn. Er zijn allerlei handige hulpmiddelen om dit zelf te kunnen blijven doen. Zoals een aankleedstok of een steunkous-aantrekker.

Meer informatie: zorgvannu.nl/aantrekhelp



Schrijfoplossingen

Als schrijven lastig wordt, probeer het dan eens met een reumapen.

Voor op de computer kun je denken aan spraaksoftware: de computer noteert wat je zegt.

Meer informatie: zorgvannu.nl/schrijfoplossingen



Openers

Een fles, een blik, een raam of de kraan; die wil je het liefst zelf kunnen openen. Als dat niet meer makkelijk gaat, zijn er hulpmiddelen om te helpen.

Meer informatie: zorgvannu.nl/openers

Slimme oplossingen in de zorg. *Heel gewoon.*

Voor meer voorbeelden van slimme oplossingen voor
leven met reuma, ga naar www.zorgvannu.nl/reuma

Volg ons op social media:

 @zorgvannu

 @zorgvannu

 www.fb.com/zorgvannu