



Reuma in je lijf

5 basiseigenschappen
voor meer energie



Annemiek de Crom

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Wat gebeurt er met je.....	4
3. Valkuilen	5
4. Het creëren van een stevige basis	6
Basingrediënt 1 - Ademhaling	7
Basingrediënt 2 - Bewegen	8
Basingrediënt 3 - Ontspanning.....	10
Basingrediënt 4 - Slapen.....	11
Basingrediënt 5 – Eetpatroon of voeding	13
5. Hoe nu verder?	16
6. Wie is Annemiek?	17
7. Contactgegevens	17

Jij wilt toch ook de meest recente versie?

Dit is versie 1.13 van het e-book 'Reuma in je lijf. 5 basisingrediënten voor meer energie'. Heb je dit e-book van iemand gekregen? Vraag dan je eigen exemplaar aan via www.annemiekdecrom.nl. Dan weet je zeker dat je de meest recente versie in je mailbox krijgt.

Je ontvangt dan ook 1 x per maand mijn nieuwsbrief met informatie en tips over werken met reuma of andere chronische aandoening en aanverwante onderwerpen.

© Annemiek de Crom Voorlichting & Advies

1. Inleiding

Als je te maken krijgt met een vorm van reuma breekt er vaak een onzekere tijd aan. Het kan je leven totaal veranderen. De klachten hinderen je te doen wat je graag wilt en kosten je veel energie. Je omgeving begrijpt je niet altijd en hoe de toekomst er uitziet is onduidelijk.

Het vertrouwen in je lichaam is weg en je twijfelt wat je lichaam nu wel en niet aan kan. Ook heeft het invloed op andere aspecten van je leven zoals werk, hobby's, relaties en familie. Wanneer de onderzoeken achter de rug zijn, er meer duidelijkheid is over de diagnose, de behandelingen in rustiger vaarwater zijn gekomen en de aandacht voor jou en je klachten afneemt, is het heel normaal dat je je afvraagt: 'hoe nu verder?'

Je staat aan het begin van een nieuwe weg. Het liefst wil jij je oude leven weer terug al weet je zelf dat dit vaak onmogelijk is. Het duurt even voordat je je draai in de nieuwe situatie gevonden hebt. Je kunt het vergelijken met een rouwproces. Dat is heel natuurlijk en gezond.

In dit e-book 'Reuma in je lijf. 5 eye-openers voor meer energie' staan handvatten voor het leggen van een stevige basis hoe jij ondanks vermoeidheid, verminderde energie, pijn of andere beperkingen de veranderingen die je gezondheidsklachten in je leven teweegbrengen, kunt hanteren.

Het is de eerste stap in een reeks waardoor het ondanks je klachten nog steeds mogelijk is zinvol en plezierig te leven en te werken.

Heb je vragen? Neem gerust [contact](#) op.

Hartelijke groet,

Annemiek



2. Wat gebeurt er met je

Daar zit je dan. De diagnose is gesteld en je weet wat er wel of niet aan je klachten gedaan kan worden. Het is nu aan jou een manier te vinden hoe je hiermee omgaat. Als je je gezondheid verliest doorloop je een rouwproces, ook wel verwerkingsproces genoemd.

Meestal denken we bij rouwen aan het overlijden van een dierbare. Ook als je lichaam je in de steek laat, is dat een vorm van verlies. Wikipedia omschrijft rouwverwerking als: “de manier waarop iemand na een ingrijpende verdrietige ervaring tot rust probeert te komen.” En dat is precies de kern waar het om draait. Je hebt rust in je lichaam maar ook psychische rust nodig om beslissingen te nemen die echt bij je passen.

Iedereen verwerkt een verdrietige gebeurtenis op zijn of haar eigen manier. Elisabeth Kübler-Ross (1926 – 2004), een Amerikaanse psychiater, haalde rouwen en verwerken uit de taboesfeer. Ze ontdekte dat er diverse overeenkomsten waren bij mensen die in een rouw- of verwerkingsperiode zitten. Zij omschreef deze periode in vijf fasen.

- Ontkenning
- Protest/ woede
- Onderhandelen en vechten
- Depressieve gevoelens
- Aanvaarding/ acceptatie

Veel mensen doorlopen deze fasen zoals ze hierboven staan vermeld. Bij een aantal mensen verloopt de volgorde op een andere manier. Ook de intensiteit van de diverse fasen verschilt van persoon tot persoon.

Wel geeft het een handvat om te begrijpen wat er, vooral op emotioneel gebied, met je gebeurt. Aangezien de lichamelijke klachten, zeker in het begin, op de voorgrond staan en daar heel veel energie van jou in gaat zitten om die situatie te verbeteren, is de emotionele kant vaak een ondergeschoven kindje.

Dat uit zich onder andere in het blijven 'hangen' in een of meerdere verwerkingsfasen. Dat doe je meestal onbewust. Soms is het ook voor jezelf lastig te begrijpen waarom je zo reageert. Het lastige is wel dat je heel veel energie stopt in zaken die je uiteindelijk niks opleveren en daarom ook niet voor andere zaken kunt gebruiken die je veel meer voldoening geven.

Daarom hieronder een korte omschrijving van de vijf meest voorkomende valkuilen als de verwerking van je gezondheidsklachten ergens stukt.

3. Valkuilen

1. Blijven negeren.

Een volkomen begrijpelijke reactie. Je doet gewoon alsof je gezondheidsproblemen er niet zijn. Je blijft doen wat je altijd deed tot je lichaam zegt: 'ik stop' en het helemaal niet meer gaat. Hier gaat veel energie verloren aan het negeren in plaats van aan activiteiten die je wel graag wilt doen.

2. Aanhoudend vechten.

Je wilt de gezondheidsproblemen niet en je zal wel eens even laten zien dat je sterker bent dan je klachten. Op wilskracht kun je het ver schoppen. Hoe logisch de reactie ook is, het kost je erg veel energie zonder dat je het resultaat bereikt wat je graag wilt, namelijk minder hinder van bijvoorbeeld pijn of moeheid.

3. Niks meer of steeds minder doen.

Bij veel mensen met chronische of langdurige gezondheidsklachten speelt vervelende moeheid een grote rol. Normaal gesproken is moeheid een signaal om het rustiger aan te doen. Lekkere moeheid heb je bijvoorbeeld na het sporten. Maar aangezien deze moeheid een totaal andere is, is dat geen leidraad. Het vervelende van niks of steeds minder doen, is dat je lichaam dan ook telkens gewend raakt aan een steeds lagere belasting. Als je dan weer eens wat wilt gaan doen, sputtert je lichaam eerder tegen en kan je telkens minder aan. Je wordt almaar eerder moe en bent beland in een negatieve spiraal.

4. Boos blijven.

Hoewel boosheid een gezond verwerkingsmechanisme is bij slecht nieuws, werkt het tegen je als dit (te) lang blijft bestaan. Boosheid en woede kosten veel negatieve energie. Je zit jezelf daarbij in de weg. Meestal omdat je geen toekomstperspectief ziet en geen idee hebt wat voor jou nu een logische volgende stap is.

5. Onterecht beeld van de term acceptatie.

Hierover bestaan veel misverstanden. Sommigen menen dat acceptatie betekent dat je zaken passief over je heen laat komen en geen actie meer hoeft te ondernemen. Je hebt het beeld dat je immers toch niks aan de situatie kunt veranderen. Een situatie accepteren is geen synoniem voor niets meer aan de situatie kunnen of hoeven doen. Ook als je een situatie accepteert, is het nog steeds mogelijk dingen te doen om veranderingen in de situatie aan te brengen of er anders mee om te gaan. Sterker nog je creëert ruimte voor jezelf om meer mogelijkheden te onderzoeken. Als je je emoties onder ogen durft te zien, stop je op een gegeven moment met ontkennen van je aandoening of vechten tegen je gezondheidsklachten.

Je verliest geen onnodige energie meer aan deze zaken. De energie die je daardoor overhoudt, gebruik je om nieuwe wegen te onderzoeken. Je vertrekt vanuit een nieuw startpunt. Dat levert regelmatig verrassende mogelijkheden op die je nooit verwacht had.

4. Het creëren van een stevige basis

Zoals al eerder aangegeven is verwerken de manier waarop je na een ingrijpende verdrietige ervaring je lichaam en geest tot rust probeert te brengen. Dat kun je op verschillende manieren doen. Zoals op de bank gaan zitten en wachten tot er wat gebeurt. Wellicht aanlokkelijk, zeker als je veel last hebt van vermoeidheid. Op de korte termijn kan dat heel effectief zijn, op de langere termijn is het contraproductief. Het bevorderen van het herstel van lichaam en geest heeft het meeste effect met een actieve aanpak. Die aanpak bestaat uit een vijftal basisingrediënten.

Basingrediënt 1 - Ademhaling

Het meest onderschatte en meest effectieve middel dat we dagelijks gebruiken, de ademhaling. En toch besteden we hier over het algemeen erg weinig aandacht aan.

Als jij je bijvoorbeeld zorgen maakt over hoe je toekomst eruit ziet met je klachten of jij je baan wel behoudt of (even) een paniekaanval krijgt, versnelt je ademhaling meestal ongemerkt. Vooral je borstbeen gaat dan op en neer. Je haalt oppervlakkig adem.

Als je langdurig snel en oppervlakkig ademhaalt, ontstaat een opgejaagd gevoel. Bij langdurig oppervlakkig ademen ontstaan er klachten als hoofdpijn, sneller vermoeid raken, veelvuldig geeuwen en gapen of andere gezondheidsperikelen. Een gratis en zeer eenvoudig hulpmiddel om je gezondheid te bevorderen is aandacht besteden aan je ademhaling.

Dit is niks nieuws. Al ruim 2500 jaar weten mensen dit. Het voordeel van een goede ademhaling is dat je gemakkelijker ontspant, je hoofd raakt leeg van gedachten, je voelt je weer energiever en je kunt emoties gemakkelijker hanteren. Je focust je ook nog eens gemakkelijker op zaken waar je mee bezig bent.

Er is een diversiteit aan ademhalingstechnieken. Ook voor acute situaties.

Zo zijn er manieren van ademen om acute stress te verminderen, je juist te activeren als je heel sloom bent of als jij je onzeker voelt. Hieronder een kleine greep uit de mogelijkheden en aspecten die van belang zijn om optimaal effect uit je ademhaling te halen.

Twee tips:

- Let vooral op je uitademing. Inademen gaat vanzelf. Pak een stoel ga rustig zitten en volg je ademhaling eens. Leg je handen op je onderbuik. Voel hoe je buik dikker wordt door de lucht die je inademt en weer dunner wordt als je uitademt. Maak je uitademing eens langer dan je inademing. Neem er dagelijks een aantal minuten de tijd voor. Begin met 1 minuut en bouw het uit tot 10 minuten.

- De frequentie van je ademhaling. Als je deze naar beneden krijgt, merk je snel het effect. Een normale ademhaling ligt bij vrouwen rond de 18-20 maal per minuut en bij mannen rond de 16-18 maal. Als je bijvoorbeeld op de bank een boek zit te lezen of achter de computer zit te werken, is een frequentie van rond de 6 á 8 keer genoeg. Bij zo'n lage frequentie maak je, bijna automatisch, gebruik van je buikademhaling en vermindert het malen in je hoofd.

Bij een lage ademhalingsfrequentie nemen je zorgen af. Pak eens een eierwekker. Zet die op een minuut en tel je ademhalingsfrequentie. Een volledige in- en uitademing is 1 maal.

Ik bleef maar boos op mijn werkgever omdat hij mij in mijn ogen geen kans gaf op mijn werk terug te keren. Ik wilde per se terugkeren en daar vocht ik voor.

Omdat dit voor mij een uitzichtloze situatie werd, zocht ik hulp. Daar kwam ik erachter dat ik door mijn boosheid en vechtgedrag volledig voorbij was gegaan aan de veranderde situatie van wat mijn lichaam aankan en ik mijn werkgever dus ook niet aan kon geven welke werkzaamheden ik wel kan doen. Daarom verliepen de gesprekken moeizaam met mijn werkgever.

Nu heb ik een leuke nieuwe functie bij een andere werkgever.

Basingrediënt 2 - Bewegen

De voordelen van bewegen zijn je waarschijnlijk wel bekend. Je voelt je fitter en hebt meer energie, je spieren worden sterker, je ademhaling wordt dieper, je immuunsysteem werkt beter, je slaapt lekkerder en het heeft een positieve invloed op je psyche. Het helpt je bijvoorbeeld te ontspannen en gemakkelijker met onzekerheid en veranderingen om te gaan.

Ook als je te maken krijgt met chronische of langdurige gezondheidsproblemen en veel last hebt van vermoeidheid is bewegen essentieel. Alleen is het wel handig als je weet hoe je dat kunt doen.

Doe je weinig tot niks aan bewegingsvormen dan merk je de negatieve gevolgen hiervan pas veel later. De kans op overgewicht is groter, je voelt je minder fit en je lichaam raakt sneller overbelast waardoor je steeds minder zin krijgt om wat te gaan doen. Je coördinatie gaat achteruit en daardoor heb je weer een grotere kans op ongelukjes of blessures. Je raakt in een negatieve spiraal.

Te weinig bewegen geeft problemen, te veel en te intensief bewegen ook. Als jij jezelf overbelast, merk je dat meestal snel. Je krijgt allerlei pijntjes. Doe je te veel dan is (tijdelijk) gas terugnemen van groot belang om je lichaam de kans te geven zich te herstellen.

Zoals zo vaak gaat het om de balans. De mens is gemaakt om te bewegen. We hebben niet voor niets spieren, pezen, banden en gewrichten gekregen om gemakkelijk vooruit te komen. Een mooi credo is: **rust roest, racen ruïneert**. Door te weinig bewegen gaat de kwaliteit van je spieren, pezen, banden en gewrichten achteruit en beweeg je daardoor stroever (rust roest).

Doe je te veel dan loop je sneller beschadigen op (racen sloop). Wat kun je doen?

Enkele algemene tips waarvan de meest belangrijke is: **doe vooral iets wat je leuk vindt!** En verder:

- **Wandelen, fietsen, zwemmen, Nordic Walking, Tai Chi** zijn bewegingsvormen die je gemakkelijk en veilig kunt doen. Begin rustig aan en breidt dit langzaam verder uit. Een goede richtlijn is dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen. Dat hoeft niet 30 minuten achter elkaar te zijn. Twijfel je? Overleg met je specialist of neem contact op met een (sport) fysiotherapeut. Een afspraak maken bij een Sport Medisch Adviescentrum (SMA) is ook een prima optie. Voor de fysiotherapeut of het SMA heb je geen verwijzing van de huisarts nodig en vergoeding hangt af van je aanvullende zorgverzekering.
- **Voeg een actieve beweegstijl in je leven in.** Pak vaker de fiets en laat de auto staan, neem regelmatig de trap in plaats van de lift of maak bijvoorbeeld tijdens de lunch eens een wandeling. Je hebt met dit laatste meerdere vliegen in één klap.

- Je ontspant, bent in beweging en je maakt je hoofd leeg van gedachten waardoor je weer energie opdoet voor de rest van de (werk)dag. Bijkomend voordeel: het afwisselen van rust en activiteit is op deze manier gemakkelijk in te passen.
- Om profijt van je activiteiten te hebben is het **beter om 5 x per week een half uur** te bewegen dan 1 x per week twee en een half uur.

Basingrediënt 3 - Ontspanning

Het blijkt elke keer weer lastig te zijn. Ontspanning zoeken in onzekere tijden. Zeker in spannende perioden als bijvoorbeeld nog onduidelijk is wat je mankeert of je baan staat op het spel vanwege je gezondheidsperikelen. Doorschieten in nog meer werken, druk bezig zijn of activiteiten plannen in plaats van achterover leunen om afstand van de materie te nemen, is een veel voorkomende reactie.

In onzekere perioden en tijden van verandering is ontspanning meestal het eerste waar geen aandacht meer voor is. Terwijl het juist dan van groot belang is. Het lijkt een tegenstelling maar hoe meer tijd je inruimt voor ontspanning in onzekere tijden des te beter je blijft functioneren en presteren.

De tijd nemen voor ontspanning zorgt ervoor dat je fris blijft in je hoofd en dat de negatieve invloed van langdurige stress minder snel vat op je krijgt. Ook helpt het je sneller te herstellen als je een stressvolle activiteit achter de rug hebt.

Voor het makkelijker hanteren van onzekerheid en veranderingen is tijd inruimen voor ontspanning noodzakelijk. Het zou eigenlijk net zo'n gewoonte moeten zijn als dagelijks je tanden poetsen. Iedereen ontspant anders. Doe ook hier vooral iets wat je leuk vindt. De een luistert naar muziek, de ander schildert of tekent liever. Ook hangt het van de omstandigheden af welke vorm je op dat moment toe kunt passen. Enkele tips:

- **Wissel activiteit en rust af.** Maak blokken verdeeld over de dag waarin je actief bent en blokken waarin je ontspant of rust neemt of zorg voor meerdere korte pauzes. Experimenteer welke verhouding voor jou het beste werkt. Merk je bijvoorbeeld dat je vastloopt en maar naar je computer zit te staren?

Loop even van je computer weg om een kopje thee of koffie te drinken, maak een klein blokje om buiten of ga een boodschap doen. Dat lijkt tijd te kosten maar dat verdien je dubbel en dwars terug omdat je even van je activiteit bent afgeleid en als je terug bent weer helderder er tegenaan kijkt.

- Ben je te moe om iets te doen? **Luister een half uur naar mooie muziek.** Klassieke muziek blijkt angsten te verminderen en meer ontspanning te geven.
- Zoals aangegeven is het van belang ontspanning onderdeel uit te laten maken van je levenswijze. Dat wil zeggen maak er dagelijks tijd en ruimte voor. Het doel van ontspannen is lichaam en geest tot rust te brengen. **Activiteiten waarmee je met je handen werkt, blijken hiervoor het beste te werken.** Als je letterlijk met je handen bezig bent maak je je hoofd sneller leeg van gedachten. Denk aan schilderen, tekenen, knutselen, boetsen,

Basingrediënt 4 - Slapen

Als je reuma hebt, is een goede nachtrust één van de belangrijkste herstelmechanismen. Sommige mensen zien als een berg op tegen de avond en de nacht omdat ze wakker liggen en moeilijk in slaap komen, anderen vinden het heerlijk dat ze naar bed kunnen.

Een goede nachtrust is belangrijk voor je gezondheid. Het houdt je fit en alert, je immuunsysteem werkt beter, je bent minder snel geprikkeld of chagrijnig, je ziet de wereld zonniger en je verbrandt calorieën als je slaapt.

Als je moeite hebt met in slaap vallen zorg er dan voor dat je **minimaal een half uur voordat je gaat slapen het licht dimt en geen inspannende activiteiten meer verricht.** Ook cafeïne zorgt ervoor dat je lastiger in slaap valt. 's Avonds geen koffie meer drinken, helpt.

Slapen heeft ook met ritme en cadans te maken. Het klinkt suf en saai maar elke avond op een vaste tijd naar bed gaan, maakt het in slaap vallen gemakkelijker. Maak er een vast ritueel van dan weet je lichaam dat jij je klaar maakt om te gaan slapen.

Enkele voorbeelden zijn:

- **Luister naar rustige muziek.** Klassieke muziek heeft een bewezen ontspannende werking op lichaam en geest
- Doe een **ontspanningsoefening** voordat je slapen gaat
- Heb je last van piekergedachten, schrijf deze op in je **piekerdagboek** voor je slapen gaat.
- Maak van je slaapkamer geen **tweede werkkamer**. Houd mobiel, tv of laptop buiten de slaapkamerdeur of als je klein woont, zet de apparatuur echt helemaal uit.
- **Ventileren** van je kamer geeft naast een frisse kamer ook een fris hoofd.

Er is wel een valkuil als je chronische of langdurige gezondheidsproblemen hebt. Vervelende moeheid staat vaak op de voorgrond daardoor heb je de neiging om te veel te slapen. Hier word je eerder sloom van dan dat je het gevoel krijgt, uitgerust te zijn. Een middagdutje is prima laat dat ongeveer **20 - 30 minuten duren**, de zogenaamde hazenslaapjes. Het blijkt dat deze het meest effectief zijn als je lichaam overdag echt om slapen vraagt.

Er is een verschil tussen rusten en slapen. Je lichaam kan rust nodig hebben zonder te hoeven slapen. Je voelt bijvoorbeeld dat je lichaam behoefte heeft om te liggen. Dat kan prima op een goede bank of ligstoel. Er zijn zelfs ondernemers die hun bedrijf vanuit bed runnen.

Bewaar je bed zoveel mogelijk voor 's nachts of momenten waarop je echt behoefte hebt aan slaap. Pak een boek of doe iets anders dat je zonder noemenswaardige inspanning liggend kunt doen. Zo rust je lichaam toch uit zonder dat je slaapt.

Basingrediënt 5 – Eetpatroon of voeding

Dat voeding bij kan dragen aan een gezond lichaam wordt nog steeds onderschat. Eigenlijk vreemd want we hebben eten en drinken nodig om in leven te blijven. Ondanks de reclame voor fastfood en snoepgoed weet je wel dat dit geen voedsel is wat bijdraagt aan een gezonde levensstijl, al is het soms wel lekker. En als je chronische gezondheidsklachten hebt, wil je graag van alles doen om te herstellen of zo min mogelijk hinder van je klachten te hebben.

Als de diagnose bekend is en er duidelijk is dat bepaalde voedingsmiddelen van invloed zijn op je aandoening, krijg je dit meestal direct te horen. Je wordt dan doorgestuurd naar een gespecialiseerde verpleegkundige en/of een diëtist.

Bij veel vormen van reuma zijn medicijnen vaak noodzakelijk. Uitdrukkingen als: 'melk is goed voor elk' of 'je moet eten wat de pot schaft', blijkt niet altijd op te gaan. Sommige voedingsmiddelen kunnen invloed hebben op de werking van de medicijnen. Melk of andere zuivelproducten en sommige fruitsoorten zorgen ervoor dat bepaalde medicijnen slechter of juist beter worden opgenomen in je lichaam. Grapefruit en sinaasappels zijn bekende voorbeelden.

Maar wat nu als je een aandoening hebt waarvoor geen (wetenschappelijke) richtlijnen zijn of er gewoon weinig bekend is over het effect van voeding op jouw aandoening? Je krijgt alleen te horen dat je gezond moet eten.

Het voedingscentrum hanteert de volgende richtlijnen:

- Eet elke dag 250 gram groente en 2 porties fruit.
- Zorg voor voldoende voedingsvezels, dagelijks 30-40 gram vezel. Deze haal je uit groente, fruit en volkoren graanproducten.
- Eet 2 x per week vis (à 100-150 gram), waarvan ten minste een portie vette vis (zalm, makreel, haring).
- Gebruik zoveel mogelijk onverzadigde vetten, dit zijn vooral vloeibare vormen zoals olijfolie. Goede vetten zitten ook in avocado's en noten.

- Neem 3 hoofdmaaltijden per dag en zo min mogelijk tussendoortjes.
- Drink voldoende bij voorkeur water, minimaal 1,5 liter per dag.
- Beperk de inname van keukenzout en suiker.
- Wees matig met alcohol twee glazen (mannen) of één glas (vrouwen) per dag, bij voorkeur rode wijn.
- Beweeg minimaal 2½ uur matig intensief bewegen per week, voor kinderen minsten 1 uur per dag, en doe 2 x per week spier- en botversterkende oefeningen. Voorbeelden van bewegen: wandelen, fietsen of tuinieren.
- Houd je gewicht in de gaten.

Als je de richtlijnen voor gezonde voeding leest, merk je dat deze wel algemeen zijn maar niet specifiek voor jouw aandoening. Je leest dat veel mensen met dezelfde ziekte bijvoorbeeld geen vlees meer eten, koolhydraatarm of koolhydraatbeperkt eten, geen zuivel nemen of laten aardappels en tomaten staan. Ze geven aan dat dit hen helpt. Ook lees je tegenstrijdige berichten en raak je de kluts een beetje kwijt. Of je krijgt van vrienden te horen dat je vooral een of ander dieet of voedingswijze moet volgen omdat ze weer van een bekende hebben gehoord dat dit zo goed helpt. Je vraagt je af hoe het nu zit.

Er is geen standaardantwoord op deze vraag. Ieder mens is verschillend. Wat voor de ene persoon goed is, wil niet zeggen dat het voor de ander ook prima is. Je kent de situatie wel dat het eten bij jou 'slecht' valt en de ander er geen enkel probleem mee heeft terwijl jullie hetzelfde hebben gegeten.

Hoe kom je daar achter?

Voor jou geschikte voeding is voor een groot deel gewoon experimenteren en voelen hoe je lichaam reageert op bepaalde voedingsmiddelen. Dat voelen zijn we voor een groot deel kwijtgeraakt. Daarnaast is het natuurlijk wel handig dat je de noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels binnen krijgt.

Ga je aan de slag met voeding denk dan aan de volgende zaken:

- Begin met het inpassen van de richtlijnen voor een gezonde voeding.
- Informeer bij je arts, gespecialiseerde verpleegkundige of diëtiste. welke ervaringen er zijn met over voeding in relatie met jouw klachten of aandoening.
- Informeer bij je patiëntenvereniging naar ervaringen van anderen met dezelfde ziekte.
- Wil je een professional over voeding inschakelen? Vraag aan diegene welke ervaring hij/zij heeft met de aandoening die jij hebt.
- Wil je een natuurarts inschakelen, een natuurdiëtist of natuur-voedingsdeskundige. Laat je informeren welke opleiding hij/zij heeft en of diegene lid is van een beroepsvereniging zodat kwaliteit van begeleiding is gewaarborgd.
- Ben je van plan voedingssupplementen te slikken? Overleg ook dit met je behandelend arts of met een arts voor complementaire geneeswijze (homeopathie, orthomoleculaire arts). Ook voedingssupplementen kunnen invloed hebben op de medicijnen die je slikt.
- Bij reuma blijkt het Mediterraan dieet met veel verse groenten en olijfolie een gunstig effect op de ontstekingen te hebben. Vlees wordt vaak vervangen door vis.

In Reade (reumacentrum in Amsterdam) loopt vanaf 2019 een onderzoek naar de invloed van leefstijl bij mensen met reumatoïde artritis en artrose. Plantaardige voeding, met een korte vastenkuur, maakt daar onderdeel van uit.

In 2021 is het programma Leef! met reuma gestart. Een online leefstijlprogramma voor mensen met artrose, ontstekingsreuma (reumatoïde artritis, axiale SpA, artritis psoriatica) en fibromyalgie. Voeding Leeft werkt met dit programma intensief samen met ReumaNederland. Het Erasmus Medisch Centrum onderzoekt de impact van dit programma op het dagelijks leven van de deelnemers. De programma's voor dit jaar zitten al vol. Dat geeft al aan dat er veel belangstelling voor dit onderwerp is.

De deelnemers gaan in dit programma aan de gang met:

- anders eten (gericht op de mediterrane leefstijl)
- meer bewegen
- beter ontspannen
- en goede slaapgewoontes

Tot slot. Houd altijd 3 zaken in de gaten:

1. gebruik je gezonde verstand
2. luister naar je lichaam
3. eet zo natuurlijk mogelijk

5. Hoe nu verder?

In dit e-book heb je gelezen wat er in eerst instantie emotioneel met je gebeurt als je een chronische aandoening als reuma hebt. Daarnaast beschik je nu over de kennis van de basisingrediënten. Door het toepassen van deze ingrediënten bouw je een stevig fundament waarop je altijd terug kunt vallen. Dat is de eerste stap op weg naar zinvol en plezierig leven waarin je klachten wellicht blijven bestaan maar deze je niet meer in de weg zitten.

Experimenteer met deze basisingrediënten. Kijk welke mix voor jou het beste werkt. Dat geven je lichaam en geest wel aan.

De basisingrediënten zijn het gemakkelijkste te onthouden door de afkorting: ABOSE

A: ademhaling B: bewegen O: ontspannen
S: slapen E: eetpatroon

Leven met reuma hoeft geen worsteling te zijn als je weet hoe.

Wil je meer tips, handvatten en oefenvormen voor het creëren van een stevige basis? Neem vrijblijvend [contact op](#).

Mail naar info@annemiekdecrom.nl of bel naar 06 505 555 26.

6. Wie is Annemiek?

“Ik geloof erin dat leven en werken met een chronische aandoening geen worsteling hoeft te zijn. Dat je nog steeds de dingen kunt doen die je graag wilt alleen vaak op een andere manier dan je gewend bent.

Als fysiotherapeut begeleidde ik jarenlang mensen met chronische aandoeningen en ingewikkelde gewrichtsproblemen. Naast mijn werk als fysiotherapeut was ik jarenlang atletiektrainer en trainde ik gezonde mensen die steeds beter willen presteren. Ik leerde hoe je kunt spelen met je grenzen tussen wat nog wel lukt en wat net niet. En hoe je die grenzen op kunt rekken zonder geblesseerd of overbelast te raken. Deze kennis en ervaring heb ik ‘vertaald’ naar mijn huidige werk.

In 1991 werd bij mij Reumatoïde Artritis (chronische gewrichtsreuma) geconstateerd. Ik worstelde toen hoe ik met mijn ontstoken gewrichten kon blijven werken en mijn ambities kon combineren met mijn gezondheidsperikelen. Begeleiding hoe te werken met mijn reuma ontbrak en regelmatig voelde ik me enorm alleen. Ik verloor 2 x een baan wat achteraf onnodig was geweest. Dat kon anders en beter. Mijn liefde voor het onderwerp arbeid en gezondheid, en specifiek werken met een chronische aandoening, was geboren.

7. Contactgegevens

Annemiek de Crom Voorlichting & Advies.

Tel: 06 – 505 555 26

www.annemiekdecrom.nl

info@annemiekdecrom.nl



Annemiek de Crom
Voorlichting & Advies | Arbeid & Gezondheid