

## Voorlichtingsbijeenkomst ‘Handartrose, hoe verder?’

### Wat is artrose?

*Artrose is een aandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen stukje bij beetje achteruitgaat. Het kraakbeen wordt dunner en zachter en verdwijnt op sommige plaatsen zelfs helemaal. Dit proces kan in alle gewrichten optreden.*

*Plaatsen waar artrose het meest in de gewrichten voorkomt zijn: nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers (artrose van de kleine handgewrichten) en de grote teen. Artrose kan gepaard gaan met pijn in de gewrichten en met bewegingsbeperkingen.*

*Bijvoorbeeld aangetaste handgewrichten doen pijn en beperken u bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen, zoals potjes opendraaien, schrijven, schroeven of aardappelen schillen.*

### Wat is er aan te doen?

Artrose, afname van het kraakbeen, kan niet genezen. Wel is het mogelijk met medicijnen de pijn en de stijfheid in de gewrichten te verminderen.

### Wat kan ik zelf doen?

Een van de meest gestelde vragen wanneer iemand te horen krijgt dat hij artrose heeft is: “Wat kan ik zelf doen tegen de pijn en stijfheid?”. Als u artrose heeft, is goede medicatie van belang. Maar minstens even belangrijk is dat u leert omgaan met de beperkingen door artrose. Met wat kleine aanpassingen in uw dagelijks handelen en uw dagindeling is het mogelijk de hinder van de pijn te beperken. De medewerkers van de polikliniek Reumatologie van Meander Medisch Centrum hebben in samenwerking met de ergotherapeuten een voorlichtingsbijeenkomst gemaakt waardoor u leert omgaan met de gevolgen van artrose.

De voorlichtingsbijeenkomst is specifiek gericht op de beperkingen in de handen ten gevolge van artrose. Het blijkt als patiënten meer weten over het ontstaan en de gevolgen van de artrose het makkelijker is om ermee om te gaan.

### Doel voorlichtingsbijeenkomsten

Doel van de voorlichtingsbijeenkomst ‘Handartrose, hoe verder?’ is om uw kennis over artrose te vergroten. Samen zoeken we naar antwoorden op de volgende vragen:

- Wat is artrose?
- Wat kun je doen aan de pijn?
- Zijn er hulpmiddelen en trucjes om je dagelijkse leven makkelijker te maken?
- Welke uitwerking hebben de voorgeschreven medicijnen?

### Overzicht voorlichtingsbijeenkomsten

De voorlichting bestaat uit twee bijeenkomsten van elk 2,5 uur (inclusief pauze). De eerste bijeenkomst wordt gegeven door een reumaconsulent en de tweede door een ergotherapeut.

Het is de bedoeling dat u beide bijeenkomsten bijwoont.

Wanneer u niet komt zonder afmelding (tenminste 24 uur van tevoren) worden kosten in rekening gebracht. Deze kosten worden niet vergoed door de zorgverzekering.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

De voorlichtingsbijeenkomst is informatief en praktisch. U leert door zelf te doen. De voorlichtingsbijeenkomst geeft antwoord op dagelijkse problemen die u tegen kunt komen in huis, bij vrijetijdsbesteding of op het werk. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst is er volop gelegenheid om vragen te stellen.

## **Inhoud voorlichtingsbijeenkomst:**

### **Bijeenkomst 1:**

Door de reumaconsulent:

Wat is artrose?

- Hoe herken je het?
- Hoe ontstaat het?
- Wat zijn de gevolgen van artrose voor het dagelijkse leven?
- Welke behandelingen zijn er?
- Wat zijn de risicofactoren?

Door de ergotherapeut:

- De balans tussen activiteit en rust. Wat is activiteit? Wat is rust? Hoe spreid je activiteit en rust over de dag.
- Voor- en nadelen van braces.
- Handoefeningen die u kunt doen.

### **Bijeenkomst 2:**

De ergotherapeut leert u hoe u uw gewrichten op een minder belastende manier kunt gebruiken. U krijgt adviezen over hulpmiddelen die uw dagelijks leven makkelijker maken en u krijgt de gelegenheid om hiermee te oefenen

## **Aanmelding**

Aanmelding is op verwijzing van de reumatoloog. De reumatoloog of polikliniekassistente regelt voor u de aanmelding voor de voorlichtingsbijeenkomst.

## **Kosten**

De voorlichtingsbijeenkomst wordt vergoed vanuit het (basis)pakket van uw zorgverzekering. Deze voorlichtingsbijeenkomst kan van invloed zijn op uw wettelijke eigen bijdrage per jaar. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

## **Vragen**

Heeft u nog vragen over de voorlichtingsbijeenkomst 'Handartrose, hoe verder', stelt u deze gerust aan uw reumatoloog of reumaconsulent.

## **Bereikbaarheid**

U kunt Meander Medisch Centrum bereiken via het algemene telefoonnummer 033 - 850 5050. U krijgt een telefonist(e) aan de lijn. Vraag u naar de afdeling Reumatologie. De telefonist(e) verbindt u door.

22813\_reu\_voorlichting\_handartrose\_juni 2014