

# Probeer gezonde keuzes te maken

## Probeer steeds gezonde keuzes te maken



Arno van Kuijk werkt als reumatoloog in Reade Amsterdam. Artritis psoriatica is een van zijn specialismen. “Ik voel bewondering voor de veerkracht en positiviteit van mijn patiënten. Maar ik wil het ook graag weten als het minder goed gaat.”

“De afgelopen vijf tot tien jaar zijn er veel medicijnen en behandelmogelijkheden voor artritis psoriatica bijgekomen. We kunnen steeds vaker zorgen dat de ziekte minder actief is, waardoor mensen minder last hebben van zwellingen of van ontstekingen van de gewrichten en pezen. Ook is de huid vaak beter onder controle.

Niet iedereen is zonder klachten, maar steeds meer mensen kunnen blijven deelnemen aan het leven en de dingen doen die ze graag willen doen.

### **Geduld**

Per persoon kunnen de klachten en de heftigheid van de ziekte verschillen. Daarnaast heeft iedereen een ander lichaam, andere behoeften en een andere manier van leven.

Het kan daarom even duren voordat we het juiste medicijn vinden. Pas nadat je een behandeling twee tot drie maanden hebt geprobeerd, kunnen we goed beoordelen wat het effect is en of de vorm van de behandeling (bijvoorbeeld een pil of een spuitje) bij jou past. Je moet dus vaak geduld hebben. Maar het vinden van de juiste behandeling is dat meer dan waard.

### **Veel verschillende klachten**

Niet alle klachten worden even snel herkend als onderdeel van artritis psoriatica. Je denkt bijvoorbeeld dat je pees gewoon is ontstoken door overbelasting, en stelt het daarom uit om naar de dokter te gaan. Ook zorgverleners denken niet altijd meteen aan artritis psoriatica. Bij rugpijn gaat je fysiotherapeut daarmee aan de slag. Ga je met knieklachten naar de orthopeed, dan richt die zich eerst daarop. Een zorgverlener zal kortom niet altijd de samenhang zien met eventuele andere klachten.

Het is daarom belangrijk om altijd ál je klachten te melden, ook als het lijkt alsof die niks met elkaar te maken hebben. En zorg ervoor dat je zelf weet wat mogelijke kenmerken van artritis psoriatica zijn, zodat je op tijd aan de bel kunt trekken.

### **Risico op andere ziektes**

Een gezonde leefstijl is heel belangrijk. Ontstekingsreuma zoals artritis psoriatica vergroot namelijk de kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte. Dit komt vermoedelijk doordat de ontstekingen de kans

Ook zijn mensen met artritis psoriatica over het algemeen iets zwaarder, bijvoorbeeld omdat bewegen lastiger is geworden. Ze roken ook vaker dan gemiddeld. Dat maakt de kans op een hoge bloeddruk of hoge cholesterol nog groter. Ook loop je groter risico dat je suikerziekte krijgt. En naarmate je ouder wordt, krijg je daardoor meer kans op een hartinfarct of beroerte.

Wees je bewust van die risico's. Ga erop uit, blijf bewegen, let op je voeding. Dat zijn misschien open deuren. We weten allemaal dat we goed voor ons lichaam en geest moeten zorgen. En ik snap dat dit lastiger is als je ellendig voelt of als je pijn hebt, dan kruip je het liefst in een hoekje op de bank. Toch is het beter om dan níet die sigaret op te steken, géén alcohol te drinken, níet die zak chips open te trekken. Probeer steeds gezonde keuzes te maken.

### **In de put**

Als je artritis psoriatica hebt, kun je vaker last hebben van somberheid of depressieve klachten. In mijn spreekuur probeer ik er eerst achter te komen waarom je in de put zit. Dat hoeft niet aan de ziekte te liggen, het kan ook komen door een vervelende baas of een kapotte auto. Ik wil graag weten wat er speelt, om te bepalen waar ik als reumatoloog zou kunnen helpen. Misschien heb je behoefte aan een goed gesprek, of kan ik je doorverwijzen naar een psycholoog of maatschappelijk werker.

Het kan ook zijn dat de ziekte niet onder controle is, waardoor je niet goed kunt functioneren. Vaak heeft dat invloed op hoe je je voelt, want alles hangt met elkaar samen. In dat geval kunnen we kijken naar andere behandel mogelijkheden om je lichamelijke klachten te verminderen.

### **Even niet**

Het is de bedoeling dat je behandeling meer voordelen dan nadelen heeft. Je motivatie om trouw je medicijnen te nemen kan kleiner worden of zelfs verdwijnen als de nadelen gaan overheersen, of als je twijfelt aan de voordelen.

Ben je even gestopt met je medicijnen? Zeg dat alsjeblieft tegen je arts. Je wordt niet veroordeeld; ik zit als reumatoloog in hetzelfde team als jij. Zie me maar als de coach, die graag wil dat jij de beste resultaten behaalt. Je kunt dus eerlijk over je behandeling praten en ook vertellen hoe het gaat met je motivatie om je medicijnen te nemen.

Jouw eerlijkheid is belangrijk, omdat ik je alleen kan helpen als ik precies weet wat er aan de hand is. Als bijvoorbeeld je klachten erger werden door het tijdelijk stoppen, maar ik denk dat je je medicijnen wél hebt genomen, is mijn conclusie misschien dat die niet goed werken. Dan zouden we op zoek gaan naar een andere behandeling, terwijl dat eigenlijk niet hoeft.

## **Eerlijkheid**

In de eerste plaats kijkt een reumatoloog naar je gewrichten en naar je behandeling. Maar je arts wil ook graag weten hoe het verder met je gaat, op elk gebied. Misschien gaat het prima met je gewrichten, maar is je huid dramatisch. Of je voelt je eenzaam, omdat je door je ziekte steeds afspraken moet afzeggen of niet kunt meedoen met de rest. Of je loopt vast in je werk of studie. Je arts kan je doorverwijzen of je helpen zelf een oplossing te zoeken.

Een reumatoloog is geen helderziende. Zeg alsjeblieft tijdens het spreekuur wat voor jou op dat moment een belangrijk onderwerp is. Waar zit je echt mee? Zorg dat je niet na afloop wegloopt met het gevoel: verdorie, ik heb niet besproken wat ik wilde vragen. Want dan moet je weer een flinke tijd wachten tot het volgende gesprek...”



## **Artritis psoriatica**

Een vorm van reuma bij mensen met psoriasis, die ontstekingen en pijn in gewrichten veroorzaakt



### **'Ik kan weer moeder zijn'**

Lees het verhaal van Chantal, die sinds haar 6e worstelde met psoriasis.



## **'Maak het leven leuk!'**

Astrid Sibbes over haar leven met psoriasis en gewrichtsklachten.

### **Bent u een arts met voorschrijfbevoegdheid?**

Bekijk exclusieve informatie op ons zorgverlener portaal.

Leer meer

---

**Source URL:** <https://prod1.novartis.com/nl-nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/probeer-gezonde-keuzes-te-maken>

#### **List of links present in page**

1. <https://prod1.novartis.com/nl-nl/nl-nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/probeer-gezonde-keuzes-te-maken>
2. <https://prod1.novartis.com/nl-nl/nl-nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/artritis-psoriatica>
3. <https://prod1.novartis.com/nl-nl/nl-nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/ik-kan-weer-moeder-zijn>
4. <https://prod1.novartis.com/nl-nl/nl-nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/maak-het-leven-leuk>
5. <https://www.zorgverlener.novartis.nl/therapeutische-gebieden/reumatologie/reumatologie>