

# Reumatoïde artritis

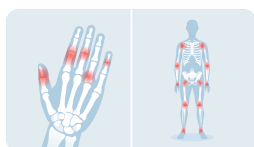


## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Reumatoïde artritis



U heeft reumatoïde artritis. Door deze ziekte zijn uw gewrichten ontstoken. Reumatoïde artritis is een auto-immuunziekte. Daarom leggen we u eerst uit wat een auto-immuunziekte is. Daarna leggen we u uit wat reumatoïde artritis is.

## Wat is een auto-immuunziekte?

Om te begrijpen wat reumatoïde artritis is, moet u eerst weten wat een auto-immuunziekte is. In de video hieronder leggen we u uit wat dat is:



### Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

### Uitgesproken tekst van de video

Elke seconde van ons leven proberen ziekmakers zoals virussen en bacteriën ons lichaam binnen te dringen.

Gelukkig heeft het lichaam daar iets op bedacht.

Het immuunsysteem, ook wel het afweersysteem genoemd.

Als het immuunsysteem goed werkt...

worden de indringers herkend en vervolgens uitgeschakeld.

Bij sommige mensen is het immuunsysteem in de war en valt het niet alleen de ziekmakers aan...

maar ook gezonde lichaamscellen.

We noemen dit een auto-immuunziekte.

De aanvallen kunnen zorgen voor ontstekingen en beschadigingen in het lichaam.

Daarom kan het nodig zijn om de ziekte te behandelen.

## Wat is reumatoïde artritis?



### Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

### Uitgesproken tekst van de video

Ieder lichaam heeft een afweersysteem.

Bij u valt uw eigen afweersysteem uw gewrichten aan.

Hierdoor gaan ze ontsteken.

Dit heet reumatoïde artritis.

Bij reumatoïde artritis heeft u last van pijn en stijfheid in uw gewrichten door ontstekingen.

Meestal zijn de gewrichten in uw handen of voeten ontstoken.

Ook andere gewrichten kunnen ontsteken.

Bijvoorbeeld een knie of schouder.

Ook kunnen pezen ontstoken zijn.

Het is mogelijk dat er steeds andere gewrichten ontstoken zijn.

Door de ontsteking kan uw huid rood, dikker of warm zijn.

U kunt ook pijn hebben of u kunt zich minder goed bewegen.

De ziekte kan langzaam erger worden.

Reumatoïde artritis gaat niet meer over.

Er zijn veel medicijnen om het te behandelen.

Begin snel met een behandeling met medicijnen.

Het lukt dan beter om de ziekte rustig te krijgen.

De medicijnen zorgen ervoor dat de ontstekingen in uw gewrichten minder worden of weggaan.

Gezond leven helpt bij de behandeling.

Bijvoorbeeld door regelmatig te bewegen en gezond te eten en te drinken.

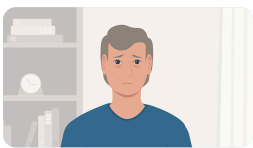
## Pijn, stijfheid en kans op schade.



Uw handen, polsen of voeten kunnen pijnlijk, dik of stijf zijn. Ook kan het buigen of strekken pijn doen. U kunt ook klachten op andere plekken in uw lichaam krijgen.

Langdurige ontstekingen in de gewrichten kunnen schade geven. De gewricht schade kan binnen één-twee jaar ontstaan en daarom is (vroeg) behandeling noodzakelijk.

## Andere klachten



Door reumatoïde artritis kunt u moe zijn. Ook is het mogelijk dat u zich niet lekker voelt. Dit heet malaise.

---

## Onderzoek

Om te onderzoeken of u reumatoïde artritis heeft, doet de zorgverlener een aantal onderzoeken. Hier ziet u welke onderzoeken u krijgt:

### Bloedonderzoek



Heeft de zorgverlener het vermoeden dat u reumatoïde artritis heeft? Dan volgt altijd een bloedonderzoek. Hiermee kan de zorgverlener onderzoeken of u reumatoïde artritis heeft.

De zorgverlener bekijkt uw ontstekingswaarden. Ook wordt er gekeken of er afwijkingen in uw bloed zichtbaar zijn. Ook wordt er gekeken of u reuma-antistoffen heeft. Deze antistoffen heten reumafactor en anti-CCP. Veel mensen met reumatoïde artritis hebben namelijk reuma-antistoffen in het bloed. Maar dat is niet bij iedereen zo.

### Lichamelijk onderzoek

U krijgt ook een lichamelijk onderzoek. Dit gebeurt bij iedere controle in het ziekenhuis. Tijdens het onderzoek worden alle plekken die pijn doen of dik zijn bekeken. Ook voelt de zorgverlener aan al deze



plekken. Soms kijkt de zorgverlener ook gewrichten na die geen pijn doen.

Als het nodig is krijgt u ook een onderzoek van uw hart, longen of buik.

## Röntgenfoto's



Er worden röntgenfoto's gemaakt. Dit zijn foto's die gemaakt worden met röntgenstraling. Op de röntgenfoto's is de binnenkant van uw lichaam te zien.

Met een röntgenfoto kan de zorgverlener naar uw botten, gewrichten of organen kijken. Röntgenfoto's worden gemaakt om de vast te stellen of u reumatoïde artritis heeft. Ook maakt de zorgverlener röntgenfoto's als dat nodig is. Bijvoorbeeld X-thorax (is longfoto).

## Echo van het gewricht



Soms maakt de zorgverlener ook een echo van een gewricht. Dit gebeurt als de zorgverlener denkt dat u een ontsteking heeft in een gewricht of pees.

Op de echo is een deel van de binnenkant van het lichaam te zien. Als u een ontsteking heeft, dan is dit op de echo te zien.

---

## Behandelen

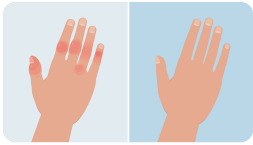
### Medicijnen



Reumatoïde artritis gaat niet meer over. Er zijn wel medicijnen die ervoor zorgen dat de klachten minder worden. Soms gebruikt u meerdere soorten medicijnen. De medicijnen zorgen ervoor dat uw gewrichten minder ontsteken. Hierdoor heeft u minder last van pijn. Medicijnen voor reumatoïde artritis maken het immuunsysteem rustiger. Hierdoor verminderen de ontstekingen.

### Snel beginnen met behandelen

De behandeling is nodig om uw klachten snel te verminderen. Het is dus belangrijk om snel te starten met medicijnen.



Wanneer u snel start met de medicijnen, lukt het beter om de reuma rustig te krijgen. Ook heeft u minder kans op schade aan uw gewrichten. Als de reuma rustig is, heeft u ook minder kans op verdere schade aan uw gewrichten.

## Meerdere soorten medicijnen



Soms lukt het niet om de reumatoïde artritis rustig te krijgen met één medicijn. U slikt dan vaak meerdere medicijnen tegelijk.

## Medicijnen afbouwen



Wanneer het goed gaat en de reuma rustig is, proberen we uw medicijnen af te bouwen. Zo zorgen we ervoor dat u niet teveel medicijnen gebruikt.

Soms lukt het om helemaal met de medicijnen te stoppen. Soms gaat dit goed. Wel bestaat de kans dat uw klachten weer terugkomen. Stop nooit zomaar met uw medicijnen. Overleg dit altijd met uw zorgverlener.

---

## Soorten medicijnen

Er zijn verschillende soorten medicijnen. Hieronder krijgt u meer informatie over deze medicijnen:

## NSAIDS (kortdurende ontstekingsremmers)



NSAIDS helpen goed om pijn te verminderen. Ook helpen NSAIDS om ontstekingen te verminderen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Naproxen
- Ibuprofen
- Diclofenac

Een behandeling met alleen NSAIDS werkt vaak niet genoeg om de reuma rustig te krijgen.

## DMARDs (reuma-remmende middelen)



DMARDs staat voor Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs. Dit is een groep medicijnen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Methotrexaat
- Hydroxychloroquine
- Leflunomide
- Sulfasalazine

DMARDs maken het immuunsysteem rustiger. Ze kunnen ontstekingen verminderen. Ook helpen ze bij het voorkomen van schade aan de gewrichten.

## Bijwerkingen DMARDs



DMARDs kunnen bijwerkingen hebben. Bijvoorbeeld:

- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Meer kans op infecties

## Biologische DMARDs

Biologische DMARDs is een nieuwere soort medicijnen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Adalimumab
- Etanercept
- Infliximab



Dit soort medicijnen wordt gebruikt als de normale DMARDs niet werken. Ook kunt u dit gebruiken als de normale DMARDs voor bijwerkingen zorgen.

## Combinatietherapie



Het is ook mogelijk om een combinatietherapie te krijgen. U krijgt dan de normale DMARDs en de biologische DMARDs. Soms werkt deze combinatie beter.

## Risico



DMARDs hebben vaak goed effect op reumatoïde artritis. Ook zitten er risico's aan de medicijnen. DMARDs onderdrukken uw afweer. Daardoor is de kans op infecties groter. Daarom adviseren we u om u te laten vaccineren tegen de griep, corona en pneumokokken. Overleg ook met uw zorgverlener als u een vaccinatie neemt voor een verre reis.

## Kinderwens



Heeft u een kindwens? Bespreek dit dan op tijd met uw zorgverlener. Sommige DMARDs kunnen namelijk slecht zijn voor de baby of zorgen voor een miskraam.

---

## Afspraken

### Behandelplan

Samen met uw zorgverlener maakt u een behandelplan. Jullie doen dit aan de hand van:

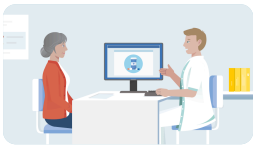
- Uw klachten



- Uw wensen
- De resultaten van het bloedonderzoek
- De resultaten van het lichamelijk onderzoek

Jullie kunnen dan afspreken om meer of minder medicijnen te gebruiken of om door te gaan met de medicijnen.

## Samen beslissen



Samen met uw zorgverlener bespreekt u het doel van de behandeling. Ook bespreken jullie welke medicijnen u gaat gebruiken. Het helpt als u aangeeft wat u belangrijk vindt in uw behandeling. Geef het ook aan als de zorgverlener ergens rekening mee kan houden. Bijvoorbeeld met een kindervens, verre reizen of de voorkeur voor tabletten of injecties.

## Zoeken naar medicijnen



Niet elk medicijn werkt even goed. Elk lichaam is namelijk net een beetje anders. Daarom moet de zorgverlener soms zoeken naar de goede medicijnen. Gelukkig zijn er veel verschillende soorten medicijnen. Je weet dus vooraf niet wat voor medicijn het beste bij u werkt.

De medicijnen zorgen niet voor genezing. Wel kunnen de klachten minder worden. Als u opeens stopt met medicijnen, kunt u weer meer klachten krijgen.

## Onderzoeken



Als u medicijnen gebruikt is het belangrijk dat uw zorgverlener u regelmatig onderzoekt. De hulpverlener onderzoekt en beoordeelt dan al uw gewrichten.

---

## Bewegen

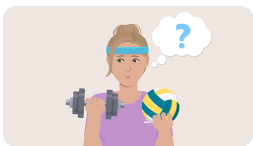
Een gezonde leefstijl, voldoende beweging en goede voeding zijn belangrijk.

## Bewegen



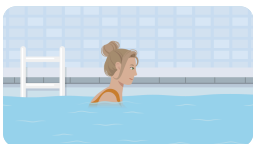
Het is belangrijk om genoeg te bewegen. Bewegen kan pijn doen. Toch is het goed om te blijven bewegen. Dit zorgt ervoor dat uw gewrichten soepel blijven. Ook houdt u zo uw spieren sterk. Doe een sport die goed voelt voor u. Door te sporten voelt u zich ook fitter.

## Sporten



U mag alle sporten gewoon doen. Sommige sporten kunnen sneller voor klachten zorgen dan andere sporten. Probeer te doen wat voor u goed werkt.

## Zwemmen



Veel mensen met reuma vinden het prettig om te zwemmen. Tijdens het zwemmen heeft u minder last van pijn. Ook vinden veel mensen yoga of tai chi fijn.

## Gezond gewicht



Een gezond gewicht is heel belangrijk. Als u te zwaar bent, staat er meer druk op uw gewrichten. Een dieet kan helpen om een gezond gewicht te krijgen en te houden. Kunt u hierbij hulp gebruiken? Vraag dan hulp aan een diëtist.

---

## Voeding



## Gezonde voeding

Gezonde voeding is erg belangrijk. Dit heeft namelijk invloed op uw klachten. Op dit moment doen veel zorgverleners onderzoek naar voeding.

## Mediterraan dieet



Uit onderzoek blijkt dat een mediterraan dieet kan helpen. Dit vervangt nooit het gebruik van medicijnen. Een mediterraan dieet is een dieet waarbij u veel groenten, fruit, noten en zaden eet. Eet ook af en toe magere melkproducten en vis.

Eet weinig suiker, zout, bewerkt voedsel, witbrood, witte bloem, witte pasta en koekjes.

## Vitamine D



Vitamine D is belangrijk voor gezonde botten. Ook kan het helpen bij het verminderen van klachten. Zonlicht is een natuurlijke vorm van vitamine D. Soms kan een supplement nodig zijn, bijvoorbeeld een pil. Overleg dit altijd met uw zorgverlener.

## Voeding niet nemen



Sommige mensen merken dat door sommige voeding de klachten erger worden. Dan kunt u ervoor kiezen om deze voeding niet nemen.

## In gesprek over voeding

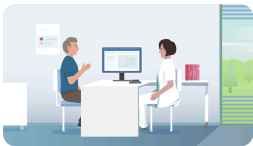


Voeding verschilt per persoon. Daarom is het goed om te overleggen met uw zorgverlener welke voeding het beste bij u past. U kunt ook in gesprek gaan met een diëtist.

---

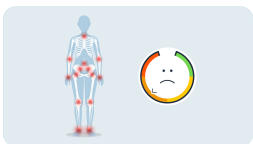
## Gevoelens

### Praten over je gevoelens



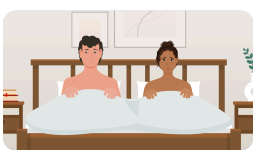
Reumatoïde artritis kan ervoor zorgen dat u zich niet fijn voelt. Misschien bent u somber of verdrietig, of wisselen uw gevoelens steeds. Dit komt vaker voor. Het kan helpen om hierover te praten. U kunt hierover praten met een vriend of iemand uit uw familie. U mag hier ook over praten met een zorgverlener.

### Pijn en gevoelens



Pijn en uw gevoel hebben veel met elkaar te maken. Pijn kan voor negatieve gevoelens zorgen.

### Seksualiteit



Door reumatoïde artritis kunt u problemen krijgen met seks. U kunt bijvoorbeeld tijdens het vrijen pijn krijgen aan uw gewrichten. Ook kan het zo zijn dat u geen stijve penis krijgt of een droge vagina hebt. Vaak zijn voor deze problemen goede oplossingen te vinden. Het is belangrijk om hierover met elkaar te praten.

U kunt ook uw zorgverlener om advies vragen.

---

## Contact opnemen

### Bellen



Heeft u een vraag die niet kan wachten? Bel dan naar het ziekenhuis. Wilt u graag dat uw gewrichten worden beoordeeld door uw zorgverlener? Bel dan zo vroeg mogelijk op de dag.

Ook maken wij gebruik van de BeterDichtbij app, heeft u een niet dringende vraag dan kunt u deze stellen bij het volgende poliklinisch bezoek. Heeft u een vraag die niet kan wachten tot het volgende bezoek dan kunt u deze stellen in de BeterDichtbij app. Wij geven antwoord binnen drie werkdagen.