

LEVEN MET REUMA

GENIETEN MET EEN RANDJE

Reuma is een ziekte die bijna twee miljoen mensen in Nederland treft!

Yvonne Balvers (52) heeft sinds haar tiende jeugdreuma. Ze is getrouwd en moeder van twee zoons (19 en 11) jaar. Hoe beleeft zij de feestdagen?

Yvonne: “Jeugdreuma heb je eigenlijk een heel leven lang. Al mijn kleine gewrichten zijn door de jarenlange reuma beschadigd, ik kan bijvoorbeeld niet door mijn knieën zakken en mijn handen zijn vervormd, waardoor ik altijd speciale ringen moet dragen ter ondersteuning. De feestdagen zijn voor mij in veel opzichten heel dubbel: ik geniet er met volle teugen van, maar het kost me ook veel energie. Een lange autorit naar familie naar de andere kant van het land, de hele avond aan tafel zitten met veel en lekker eten, het is helaas een aanslag op mijn gezondheid.”

Veel bewegen

“Maar jaren leven met reuma heeft mij slim gemaakt, tijdens de feestdagen schiet ik geregeld niet alleen hulpvaardig, maar ook ‘egoïstisch’ de keuken in, om zo mijn verstijfde rug te ontlasten. Veel bewegen, gezond eten, op tijd rusten, het zijn de leefregels waar ik me aan moet houden om de reuma draaglijk te maken. Alles krijgt door de reuma een randje. Zo houd ik de weerberichten altijd goed in de gaten en ben ik blij als het geen witte Kerst is, zodat ik veilig naar buiten kan. Hoewel ik enorm geniet van al het heerlijke eten, probeer ik tussendoortjes zo veel mogelijk af te slaan. Te snel te veel aankomen is voor niemand een pretje, maar voor mij zijn die pondjes erbij een extra aanslag op mijn gewrichten; te

veel wegen is pijnlijk voor mijn knieën. Tijdens de feestdagen heb ik ook altijd wat meer pijnstillers in mijn tas, naast mijn dagelijkse dosis kunnen een extra diclofenac en een paracetamol uitkomst bieden.”

Focus op gezelligheid

“Met Sinterklaas en Kerstmis gaan we eigenlijk altijd op bezoek bij familie, maar ik weet inmiddels dat ik het niet drie dagen achtereen volhoud. Dus doen we nu een dag bij familie en dan een dag thuis, met het gezin. Dan houden we het simpel: pannenkoeken en geen opgetuigde kerstboom, maar, zoals vorig jaar, een met kerstballen en lichtjes versierde Lego-trein van mijn jongste zoon. En met de sint-inkopen begin ik altijd al in september, om mijzelf te ontzien. Ik zal mijn reuma nooit tot onderwerp van gesprek maken tijdens een feestelijk kerstdiner. Ik houd niet van zeuren, probeer te genieten zo veel ik kan. Mijn familie kent mij door en door, ze hebben alle begrip voor mijn ziekte en houden er rekening mee. Toch is er soms dat stille verdriet, ik laveer, duw en trek aan mijzelf om de feestdagen door te komen. Het helpt om me op die momenten vooral op de gezelligheid te richten. Want hoewel de pijn en vermoeidheid er altijd zijn, zijn juist deze dagen met familie, kaarsjes, bordspelletjes, goede gesprekken en lekker eten, heel speciaal. Dat neemt mijn ziekte me niet af.”



HEB JIJ REUMA?

Doe ook een boekje open en deel je verhaal op: reumafonds.nl/boekjeopen. Op deze website vind je ook de persoonlijke verhalen van anderen.