



Sint Maartenskliniek

## Behandeling fibromyalgie

Tijdens de afspraak op de polikliniek Reumatologie van de Sint Maartenskliniek spreken wij uitgebreid met u over uw aandoening, uw medicatie en wat u zelf kunt doen om klachten te verminderen. Wij kunnen u begeleiden bij en adviseren over uw leefstijl. U heeft dan een afspraak bij de reumatoloog, physician assistant of arts-assistent.

## Onze behandeling

### Afspraken op de polikliniek

---

Tijdens de afspraak op de polikliniek Reumatologie van de Sint Maartenskliniek spreken wij uitgebreid met u over uw aandoening, uw medicatie en wat u zelf kunt doen om klachten te verminderen.

U heeft dan een afspraak bij de reumatoloog, physician assistant of arts-assistent. Een vervolgspraak duurt gemiddeld ongeveer tien tot vijftien minuten, een eerste afspraak duurt langer. Vaak heeft u van tevoren al bloed geprikt en gesprekken met andere zorgverleners gehad, houdt daarom rekening met een langer bezoek.

### Vorbereiding op de afspraak

Een bezoek aan het ziekenhuis brengt altijd spanning met zich mee. Die spanning wordt minder als u zich voorbereidt op het gesprek. Welke vragen heeft u? En wat wilt u zelf graag vertellen aan uw arts of andere zorgverlener? Als u uw vragen en relevante informatie opschrijft, weet u zeker dat u niets vergeet. Het helpt ook om uw klachten goed onder woorden te brengen, zodat uw behandelaar snel de goede diagnose kan stellen.

### Zorgdoc: uw geneesmiddelgebruik in beeld

Om veilig geneesmiddelen te kunnen voorschrijven is het van groot belang dat uw behandelaar op de hoogte is van uw actuele medicatiegebruik. Daarom nodigen wij reumapatiënten voorafgaand aan het bezoek bij de reumatoloog uit om hun geneesmiddelgebruik te controleren en eventueel aan te passen

via het online patiëntportaal Zorgdoc. U hoeft daardoor niet eerder naar de Sint Maartenskliniek te komen en u kunt uw gegevens bijwerken op een tijdstip dat u het beste uitkomt. Bovendien houdt u zo meer tijd over met de reumatoloog om andere dingen te bespreken. U kunt Zorgdoc ook gebruiken om zelf uw geneesmiddeloverzicht te beheren en vragen te stellen aan de Maartensapotheek.

## **Wat neemt u mee?**

Bij een afspraak bij de polikliniek Reumatologie hebben wij als ziekenhuis een aantal zaken van u nodig. Als u onderstaande zaken van tevoren klaarlegt, heeft u op de dag van de afspraak alles direct bij de hand:

- Uw afspraakbevestiging
- Uw verzekeringspas
- Een overzicht van de medicijnen die u gebruikt, als u dat (nog) niet via Zorgdoc bijhoudt. Een dergelijk overzicht is verkrijgbaar bij uw huisarts of uw apotheek. Een legitimatiebewijs zoals paspoort of rijbewijs

## **Waar meldt u zich?**

Komt u voor de eerste keer bij de polikliniek Reumatologie? Meldt u zich dan bij de receptie. De receptie schrijft u dan in. Vervolgens meldt u zich op het afgesproken tijdstip bij de polikliniek.

Komt u voor een vervolgspraak bij de polikliniek Reumatologie? Dan kunt u zich melden op het afgesproken tijdstip bij de balie van de polikliniek. Zijn uw gegevens (zoals adres, zorgverzekeraar of huisarts) in de tussentijd veranderd? Geeft u dit dan, vóór uw afspraak, door bij de receptie.

## **Als u verhinderd bent**

Kunt u niet naar uw afspraak komen? Laat het ons dan op tijd weten. U kunt dan meteen een nieuwe afspraak maken. Neem daarvoor, uiterlijk 24 uur voorafgaand aan uw afspraak, contact op met de polikliniek Reumatologie via (024) 365 94 09.

## **Na de afspraak**

Na uw afspraken op de polikliniek kunt u een nieuwe afspraak maken bij de balie van de polikliniek Reumatologie. Als er medicijnen zijn voorgeschreven, dan kunt u die ophalen bij de (Maartens)apotheek.

## **De behandeling**

---

Paramedische behandeling zoals fysiotherapie waarbij u samen met de oefentherapeut stapsgewijs de

activiteiten opvoert (graded activity), maakt vaak onderdeel uit van de behandeling. Daarnaast kan overwogen worden om de oefentherapie aan te vullen met kortdurende cognitieve gedragstherapie door een hierin ervaren eerstelijns psycholoog. Hierbij leert u omgaan met de gevolgen van de aandoening, waardoor u er minder last van heeft. Wanneer dit niet voldoende is, kan een revalidatietraject overwogen worden met als doel te leren omgaan met pijn, verbeteren van de algehele conditie en kwaliteit van leven. Vanuit Nijmegen en Woerden werken wij hiervoor samen met Medinello, maar dit kan ook bij u in de buurt.

Paracetamol, ontstekingsremmende pijnstillers (zoals naproxen, diclofenac en ibuprofen) en de meeste opiaten (zoals morfine) hebben nauwelijks effect bij fibromyalgie. Soms wordt amitriptyline of duloxetine voorgeschreven. Deze medicijnen kunnen een gunstig effect op de pijn of vermoeidheid hebben bij mensen die slecht slapen.

Na de diagnose en eventuele behandeling zijn geen vervolgafspraken bij de reumatoloog meer noodzakelijk.

## Begeleiding gespecialiseerd reumaverpleegkundige

---

Naast de behandeling en alles wat daarbij komt kijken, grijpt de ziekte ook in op uw dagelijks leven. De gespecialiseerd reumaverpleegkundige kan u hierbij met raad terzijde staan.

Wat kunt u verwachten van de gespecialiseerd reumaverpleegkundige?

- Informatie en advies over de reuma: mogelijk beloop, medicatiegebruik en aanvullende behandelingen.
- Voedings- en leefstijladviezen en zo nodig hulp bij het maken van keuzes op dat gebied.
- Voorlichting over fysiotherapie en sportmogelijkheden.
- Bespreken welke medicatie u gebruikt, mogelijke bijwerkingen en therapietrouw.
- Begeleiding bij moeilijkheden ontstaan door de reuma: praktische en psychosociale adviezen en begeleiding rondom dagindeling, werk en hobby's.
- Voorlichting over instanties, wetgeving en verenigingen.
- Beantwoorden van eventuele vragen.

## Leefstijladviezen

---

U kunt ook zelf veel doen aan uw klachten van pijn en stijfheid. Met onderstaande aandachtspunten en tips kunt u uw klachten in het dagelijks leven hanteerbaarder maken en verminderen. Heeft u vragen over uw leefstijl? Bespreek deze dan gerust met uw behandelaar.

- Verander regelmatig van houding.

- Blijf in beweging, een paar keer per week minimaal 30 minuten sporten, is gezond én veilig.
- Leer uw grenzen kennen. Als uw ziekte actief is, kunt u minder doen dan in rustige periodes.
- Zorg voor een goede afwisseling tussen rust en activiteiten.
- Probeer eventuele pijn te verminderen door anders te bewegen, rust te nemen, afleiding te zoeken, voldoende te ontspannen, te zorgen voor een goede nachtrust en zo nodig warmte of koude toe te passen.
- Als uw gewrichten niet ontstoken zijn, kan warmte ontspannend werken. Bij ontstoken gewrichten zijn koudepakkingen juist vaak verlichtend.
- Praat over uw aandoening met uw familie en vrienden en met uw werkgever en collega's. Dan weten zij waar u tegenaan loopt en wat het effect is van reuma op uw leven.
- Probeer de regie over uw leven te houden; accepteer dat u soms minder kunt doen en meer moet rusten dan u zou willen. Luister goed naar de signalen van uw lichaam en houdt uw grenzen in de gaten. Laat uw emoties toe. Het kost tijd om een nieuw evenwicht te vinden. Een gespecialiseerd reuma verpleegkundige, ergotherapeut of maatschappelijk werker kan u hierbij zo nodig ondersteunen en tips geven.
- Er is veel onderzocht over het effect van voeding op reumatische klachten. Het is in ieder geval van belang gezond en gevarieerd te eten, niet te roken en weinig alcohol te drinken. Andere veranderingen in voeding hebben geen effect op reuma.