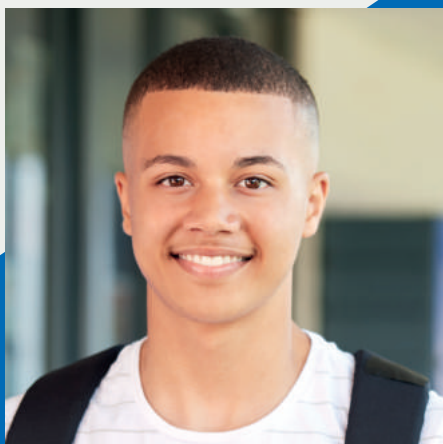




ReumaUitgedaagd!

Zelfmanagementtrainingen
voor en door mensen met reuma



Reuma zorgt bij veel mensen voor ernstige pijn, vermoeidheid en spieren en gewrichten die moeilijk bewegen. Met medicatie en/of een behandeling help jij als zorgverlener de gevolgen van een reumatische aandoening te verminderen. Maar hoe leert jouw patiënt om beter om te gaan met reuma? Met de klachten, het onbegrip, de noodzakelijke veranderingen in hun leven? De zelfmanagementtrainingen ReumaUitgedaagd! bieden uitkomst.

[Lees meer over ReumaUitgedaagd!](#)

 **ReumaNederland**
voorheen Reumafonds

 **UMC Utrecht**



ReumaUitgedaagd!

Zelfmanagementtrainingen
voor en door mensen met reuma

ReumaUitgedaagd! is een zelfmanagementtraining voor en door mensen met een vorm van reuma. De training helpt zowel jongeren vanaf 16 jaar als volwassenen bij het krijgen, vergroten en behouden van regie over het eigen leven met reuma. Deelnemers gaan zelf aan de slag met verschillende onderwerpen, waarbij het vergroten van kennis en vaardigheden centraal staat.

Persoonlijke doelen

De deelnemer bepaalt zelf zijn persoonlijke doelen waar tijdens de training aan wordt gewerkt. Bijvoorbeeld: ik wil meer bewegen; ik ga een gesprek aan met mijn werkgever; ik kan duidelijker uitleggen wat ik wel en niet kan.

Door mensen met reuma

Trainers die zelf ook een vorm van reuma hebben, begeleiden de trainingen. Zij weten wat het is om met een reumatische aandoening te leven. Deze trainers zijn opgeleid door een professioneel trainingsbureau in samenwerking met ReumaNederland en de afdeling Reumatologie & Klinische Immunologie van het UMC Utrecht. Alle trainers volgen jaarlijks een nascholing.

**"Ik voel me sterker,
heb meer handvatten
om goed voor mezelf
te zorgen en voor
mezelf op te komen."**

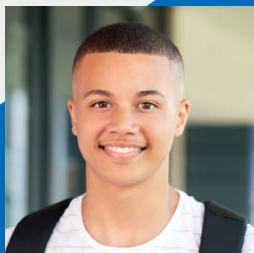
Tineke, 37 jaar

Bij de ReumaUitgedaagd! training komen o.a. deze onderwerpen aan bod:

- Communiceren met omgeving, werk/studie en zorgverleners
- Grenzen aangeven
- Omgaan met pijn, vermoeidheid, onbegrip, een dipje, relaties, intimiteit en (negatieve) emoties
- Omgaan met reuma op het werk
- Beter ontspannen en bewegen
- Persoonlijke doelen stellen en deze behalen

"De cursus geeft mij, ondanks dat ik al 13 jaar Bechterew heb, toch weer nieuwe en andere middelen om beter om te gaan met reuma."

Robert, 53 jaar



Aanbod ReumaUitgedaagd!

We bieden ReumaUitgedaagd! trainingen live op verschillende plaatsen in Nederland (doordeweeks of in weekenden) en online aan. Het voordeel van de online training is dat mensen deze vanuit huis kunnen volgen op momenten waarop het hen uitkomt. De training is geschikt voor verschillende doelgroepen: jongeren van 16 t/m 25 jaar of volwassenen vanaf 26 jaar. We kunnen de trainingen ook organiseren op de locatie waar jij werkt en desgewenst een training gericht op een speciale doelgroep. Het minimale aantal deelnemers is 6 personen.



Best practice: Bernhoven

Sinds 2016 geven we jaarlijks een ReumaUitgedaagd! training voor patiënten van Bernhoven, het ziekenhuis voor de regio Oss-Uden-Veghel. De patiënten vinden het prettig om de training te kunnen volgen in een vertrouwde omgeving. De zorgverleners in Bernhoven zien de toegevoegde waarde van de training: "We merken dat patiënten na de training gemotiveerder zijn. Dat helpt hen enorm, maar zorgt er ook voor dat we samen tot een betere behandeling kunnen komen. En omdat die behandeling past bij de patiënt, gaat de effectiviteit ervan omhoog. Een win-win-situatie dus!"



ReumaUitgedaagd!

Zelfmanagementtrainingen
voor en door mensen met reuma

"Kort voor de training
had ik echt het idee
dat ik er alleen voor
stond, nu helemaal
niet meer."

Fenna, 17 jaar

Meer informatie

- Heb je behoefte aan een informatieve presentatie door een trainer of iemand van de ReumaUitgedaagd! organisatie? Vraag naar de mogelijkheden!
- Heb je vragen of wil je ReumaUitgedaagd! promotiemateriaal (posters en flyers) ontvangen om de training bij jouw patiënten onder de aandacht te brengen? Wij horen het graag!
- Wil je meer weten over de wetenschappelijke basis van de ReumaUitgedaagd! trainingen, of over de onderzoeken naar ReumaUitgedaagd!? Kijk dan op onze website onder informatie 'Zorgverlener?'.

Neem contact met ons op door een e-mail te sturen naar: reumauitgedaagd@reumanederland.nl.
Of bel met ReumaNederland: **020 589 64 64**.

Lees meer op ReumaUitgedaagd.nl

 **ReumaNederland**
voorheen Reumafonds



UMC Utrecht