



Sint Maartenskliniek

Artrosegroep

De reumatoloog heeft u aangemeld voor onze groepsbijeenkomst over artrose: de artrosegroep. Op deze pagina vindt u meer informatie over deze bijeenkomst. Ook leest u hoe u zich hierop kunt voorbereiden.

De bijeenkomst geeft u inzicht in het leven met artrose. Reumaverpleegkundigen geven uitleg over wat artrose is en welke behandelingen mogelijk zijn. Bijvoorbeeld behandeling door de ergotherapeut of de fysiotherapeut. Wilt u vooraf meer weten over artrose? Kijk dan [hier op onze website](#).

Leefstijl & voorbereiding

Tijdens de bijeenkomst bespreken we ook de invloed van uw leefstijl op artrose. Dat doen we aan de hand van het 'Leefstijlroer' en de 'Leefstijlcheck'. Voordat u naar de artrosegroep komt, neemt u beide documenten door.

- Met de [Leefstijlcheck](#) krijgt u inzicht in uw huidige leefstijl en mogelijke verbeterpunten.
- Het [Leefstijlroer](#) biedt praktische handvatten voor het beïnvloeden van uw leefstijl en daarmee de symptomen van artrose.

Hulp nodig bij aanpassen leefstijl?

Wat kunt u zelf doen als u artrose heeft? De reumaverpleegkundigen geven daar uitleg over. Maar ook de deelnemers zelf delen tips met elkaar. Zo leren we van én met elkaar. Heeft u extra hulp nodig bij het aanpassen van uw leefstijl? Bijvoorbeeld voor voeding, beweging, slaap, roken, alcohol, mentale gezondheid, geldzorgen of eenzaamheid. Dan kunnen wij u na de bijeenkomst doorverwijzen.

Verhinderd?

Kunt u niet naar de artrosegroep komen? Neem dan uiterlijk 24 uur vóór uw afspraak telefonisch contact met ons op via (024) 365 9409.

