

Hoe verzorg ik mijn kind?

*Praktische tips voor ouders
met een reumatische
aandoening*

**samen
staan we
sterk**

Inhoud

Inleiding	3
Voor de geboorte	4
Een reumatische aandoening en ouderschap	4
Hulp van anderen.....	4
Aanschaf van babyspullen.....	5
Je baby voeden.....	8
De borst of de fles	8
Borstvoeding.....	9
Flesvoeding.....	10
Je baby wassen en aankleden.....	11
Verschonen	11
Wassen.....	11
Aankleden.....	13
Je baby vasthouden	14
Tillen en dragen	14
Een groter kind verzorgen.....	15
Aan tafel.....	15
In de badkamer	16
Aankleden.....	16
Tillen en dragen	17
Meer informatie.....	18
Relevante adressen en websites.....	18
Dank!	20
Help mee!	20
Woordenlijst	21

Inleiding

Kinderen krijgen en opvoeden is voor heel wat mensen een uitdaging; opvoeden bestaat niet alleen uit het samen genieten en samen zijn, maar ook uit het zorgen voor en verzorgen van je kind(eren).

Elke ouder wordt geconfronteerd met zijn mogelijkheden en beperkingen, maar met een dosis creativiteit kan je een aantal zaken ondervangen.

Als je reuma hebt, zijn pijn en vermoeidheid onder andere klachten waar je veel last van kan hebben. Ook bij het verzorgen van je kind. Maar dit hoeft het krijgen en hebben van kinderen natuurlijk niet in de weg te staan.

Er zijn immers tal van mogelijkheden en hulpmiddelen die je kunnen helpen bij het verzorgen. In deze brochure trachten we een zo uitgebreid mogelijk overzicht te geven van adviezen, mogelijkheden en hulpmiddelen. Natuurlijk is deze lijst oneindig en is het aan jou om voor jezelf uit te maken welke tips je zelf kan gebruiken.

We starten met een aantal praktische adviezen over het voeden, wassen, aankleden en vasthouden van je baby. Daarna vind je in deze brochure tips voor het verzorgen van een groter kind. Achteraan vind je tenslotte contactgegevens van organisaties waarbij je terecht kan voor meer informatie. Hulp vragen aan anderen is immers voor iedere ouder een belangrijk (maar soms ook moeilijk) deelaspect van opvoeden.

Voor de geboorte

Een reumatische aandoening en ouderschap

Een reumatische aandoening bij de moeder of de vader hoeft het krijgen van een gezonde baby meestal niet in de weg te staan. Wel is het zo dat vrouwen met een “actieve” reumatische aandoening minder snel zwanger raken en dat sommige medicatie giftig kan zijn voor de baby waardoor tijdig met medicatie gestopt moet worden vooraleer jij/je partner zwanger wordt.

De meeste vormen van reuma maken je niet minder vruchtbaar, maar de medicijnen die je neemt kunnen wel effect hebben op je vruchtbaarheid. De kans is klein dat je de aandoening overdraagt op de baby.

Een reumatische aandoening hebben betekent dus niet dat je je kinderwens opzij hoeft te zetten.

Meer informatie over vruchtbaarheid, erfelijkheid en zwangerschap kan je vinden op: <http://reumanet.be/relaties-seksualiteit-gezin>

Omdat veel vrouwen minder reumatische klachten ervaren tijdens de zwangerschap, heeft de aandoening vooral invloed op de periode na de zwangerschap; wanneer het kind er eenmaal is. Een reumatische aandoening kan het verzorgen van een kind soms zwaar maken. Het is dan ook belangrijk om op voorhand na te denken over zowel de medische kant (stoppen met anticonceptie en andere medicatie) als op praktisch vlak. Stel jezelf de volgende vragen: Hoe ga ik straks voor mijn kind zorgen? Welke taken kan je partner of iemand uit de omgeving misschien van je overnemen? Wie kan bijspringen als je meer klachten krijgt?

Hulp van anderen

Heb je een kinderwens of ben je al zwanger? Denk er dan aan tijdig hulp te regelen voor wanneer je kind er straks is. Praat met je huisarts over de toekomst en ga na welke mensen kunnen helpen.

Omdat een reumatische aandoening nogal grillig kan verlopen, kunnen er periodes zijn waarin je je minder goed voelt. Spreek tijdig af wie bepaalde taken kan overnemen indien dit aan de orde is. Misschien is het aan te raden huishoudelijke hulp in te schakelen voor langere termijn? Zoek op voorhand uit welke diensten er zijn in je buurt, hoe het zit met de wachttijden en betaalmogelijkheden (dienstencheques bv).

Vertel tijdens je zwangerschap aan de gynaecoloog en/of verlos-

kundige dat je, als toekomstige mama of papa, een reumatische aandoening hebt en schakel op tijd **kraamzorg** in, want er kan een wachtlijst zijn. Kraamzorg kan je aanvragen via je mutualiteit of via een privé-instantie. Voor specifieke adressen kan je terecht bij de **huisarts, gynaecoloog, reumatoloog of reumaverpleegkundige**. Meestal helpt de kraamhulp je ook met huishoudelijke taken, maar vraag dit zeker na!

Daarnaast zijn er nog tal van hulpverleners die je kunnen bijstaan tijdens de zwangerschap; je **huisarts, de reumaverpleegkundige** of de **maatschappelijk werker** van je mutualiteit weet hier zeker meer over. Zo is er de **ergotherapeut**, die praktische tips kan geven over de aanschaf van bepaalde spullen of die kan helpen met het handig indelen van de babykamer.

Een **kinesitherapeut** kan je bijstaan tijdens en na de zwangerschap en ook begeleiding en advies van een **vroedvrouw** is, zowel in het ziekenhuis als aan huis, een aanrader.

Meld tijdens het eerste contact met **Kind en Gezin** ook dat je een reumatische aandoening hebt: ook zij kunnen praktische tips bieden na de bevalling en de verzorging van je kind.

Aanschaf van babyspullen

Je kan het jezelf een stuk gemakkelijker maken door handige babyspullen aan te kopen of te huren. Voor bijkomende tips kan je eventueel terecht bij een **ergotherapeut**.

Bedje, box en commode

- Wanneer je kiest voor een bedje en box met een verstelbare bodem, op hoge poten of bedverhogers, hoef je je niet te diep te bukken om je baby uit bed te tillen.
- Een bedje en box met verstelbare zijkanalen zorgt ervoor dat je je kind er gemakkelijker uithalen. Let er wel op dat je het mechanisme makkelijk kan bedienen.
- Een box op wielen is makkelijk verplaatsbaar. Zo kan je je kind bij je in de buurt zetten zonder het te moeten opheffen.
- Een commode met een groot werkblad op een werkhoogte die voor jou prettig is, voorkomt veel bukken en tillen.



Co-sleeper

- Gebruik eventueel een tafel met een stoel in plaats van een commode.
- Wens je dat je baby bij je in de kamer blijft slapen, dan is een co sleeper of aanschuifbedje ook een mogelijkheid. Zo kan je kindje bij je blijven slapen en hoeft je 's nachts niet onnodig op te staan.
- Bij de aankoop van een reisbed kan je kiezen voor een exemplaar met een zijkant die open kan: zo kan je kind zelf uit het bedje kruipen.

Kinderwagen en buggy

- Kies voor een lichte kindwagen/buggy en test deze in de winkel. Let erop dat je de kindwagen gemakkelijk kunt in- en uitklappen. Laat de verkoper voordoen hoe het in- en uitklappen werkt en probeer dit zelf ook uit.
- Kies een kindwagen met een duwbeugel op ongeveer 3 centimeter onder je elleboog.
- Let erop dat de reiswieg van de kindwagen hoog genoeg is zodat je niet te ver voorover hoeft te bukken.
- Wandel je graag over onverharde paden, kies dan een kindwagen met drie grote wielen. Gebruik je de wagen voornamelijk in de stad, dan is een wagen met kleinere wielen handiger.
- Neem een kindwagen met een goede vering en een rem die voor jou makkelijk te bedienen is.
- Bekijk of de wagen ingeklapt goed hanteerbaar is en dat hij niet te zwaar of te groot is om te tillen.
- Kies een kindwagen met een rekje voor bijvoorbeeld boodschappen of een tas.

Voeden

Kies je voor borstvoeding of flessenvoeding? Niet alleen je persoonlijke voorkeur, maar ook in welke mate je het fysiek aan kan, zal je keuze bepalen. Algemeen gelden volgende tips:

- Voedingsbeha's zijn vaak lastig open en dicht te maken. Je kan ook kiezen voor elastische topjes of zelf een andere sluiting aan de beha (laten) zetten.
- Je kan afkolfmachines huren of aankopen onder andere via de mutualiteit of apotheker.
- Kies voor lichte zuigflessen. Test in de winkel of de fles gemakkelijk in je hand ligt. Vaak zijn brede flessen prettiger dan smalle. Er zijn ook flessen die licht gebogen zijn.

- 
- Zorg voor een hoefijzervormig voedingskussen of 'bananenkussen' waarop je de baby kan leggen tijdens het voeden.
 - Je kan kiezen voor kant-en-klare babyvoeding.

Kleding

- Koop kledij die je niet hoeft te strijken.
- Ruim zittende kleding kan je gemakkelijker aan- en uittrekken.
- Zorg voor kledingstukken met grote openingen of zijnaden die open kunnen.
- Vermijd knoopjes, haakjes en drukkers.
- Koop rompertjes of broekjes met voetjes. Je hoeft je kind dan geen sokjes aan te trekken.
- Schoentjes met klittenband (velcro) zijn handiger dan veters.

Draagzak

- Als dit voor jou fysiek haalbaar is, koop dan een draagzak die steunt op de heupen. Zo kan je je baby vervoeren en heb je toch de handen vrij.
- Test de draagzak in de winkel, met je baby erin. Alleen zo kan je testen of de draagzak aan je wensen voldoet.
- Kies een draagzak met een gemakkelijke sluiting.
- Kies een draagzak waarbij je eerst de banden kan omdoen en daarna met één hand de rest van de zak (met je baby erin) kan bevestigen.
- Voor specifiek advies met betrekking tot draagzakken kan je terecht bij een draagconsulent(e). Mits goede begeleiding is het dragen ook mogelijk met rug- en schouderklachten. Meer informatie kan je vinden via www.draagconsulenten.be

Autostoeltje

- Koop een stoeltje waar je je kind gemakkelijk in en uit kunt tillen.
- Let erop dat de zijanten van het stoeltje niet te hoog zijn. Je hoeft dan je kind niet te hoog te tillen.
- Kies een stoeltje met een handig sluitmechanisme.
- Een autostoeltje met het E4-keurmerk is veilig voor je kind.
- Overweeg de aankoop van een draaibare autostoel: zo hoef je minder voorover te buigen en te bukken.



Kinderstoel

- Zorg voor een kinderstoel met wielen en remmen.
- Koop een stoeltje waarbij je het blad gemakkelijk naar voren of opzij kunt klappen.
- Met een kinderstoel die in hoogte verstelbaar is hoeft je je minder te bukken.
- Er bestaan kinderstoelen waar iets oudere kinderen gemakkelijk op kunnen klimmen.

Je baby voeden

De borst of de fles

Een reumatische aandoening hoeft geen invloed te hebben op je beslissing om wel of geen borstvoeding te geven. Wel kan je aandoening indirect een rol spelen.

Door reuma kan je bijvoorbeeld extra vermoeid zijn waardoor de borstvoeding wat minder lukt, of gebruik je medicatie waarbij je beter flesvoeding geeft omdat anders sommige stoffen in de moedermelk terecht kunnen komen. Overleg hierover met je huisarts en/of reumatoloog.

Welke vorm van voeden je ook kiest, voeden zal je vaak moeten doen. Zorg er daarom voor dat je je gewrichten tijdens het voeden niet te veel belast.

Kies een houding waarin je je prettig voelt. Ondersteun je arm of baby eventueel met een kussen. Of voed je kind in de zetel of in bed, zodat je het kan neerleggen tijdens of na het voeden.

Om je kind te laten boeren kan je het tegen je schouder aanleggen. Je kan de baby ook op zijn of haar buik op je schoot leggen, of zittend tegen je arm aan laten hangen.

Borstvoeding

Borstvoeding geven is heel bijzonder. Maar het is ook intensief, zowel voor de moeder als voor de baby. Met deze tips kan het makkelijker gaan.

Voeden

- Voed je kind liggend.
- Als je zittend voedt, zorg er dan voor dat je baby voldoende ondersteund wordt.
- Laat je kind op een hoefijzervormig ('bananen'-) voedingskussen liggen terwijl je het voedt.

Afkolven

Voelt de mama zich een tijdje minder goed, dan is afkolven een mogelijkheid om de melkproductie op gang te houden.

- Kies voor afkolven als borstvoeding geven te zwaar voor je is. Hou er rekening mee dat ook afkolven tijd en energie kost.
- Wanneer je afgekolfde melk invriest bij een temperatuur van -18°C of lager, dan kan je deze 3 tot 6 maanden bewaren.
- Je partner of iemand anders kan afgekolfde melk gebruiken om het voeden van je over te nemen.
- Heb je weinig kracht in je handen? Een elektrische pomp maakt afkolven makkelijker. Een kolf kan je kopen of huren via de **mutualiteit of apotheker**.
- Hou er rekening mee dat je kind misschien niet meer aan de borst wil drinken als het eenmaal gewend is aan de fles.

Voor extra ondersteuning en tips kan je ook terecht bij een **lactatiekundige**, de **kraamverzorgster**, (zelfstandige) **vroedvrouw** en specifieke organisaties, gericht op moeders die borstvoeding geven.



Flesvoeding

Het voordeel van flesvoeding is dat dit minder energie vraagt van je lichaam en dat je iemand anders de voeding kan doorgeven om bijvoorbeeld eens een ongestoorde nachtrust te hebben. Net als bij borstvoeding, is het een bijzondere ervaring om je kind de fles te geven. Met deze tips wordt flesvoeding geven een stuk gemakkelijker.

Flesje maken

- Bewaar gekookt water in een fles in de koelkast.
- In plaats van gekookt water kan je flessenwater gebruiken, dat scheelt veel water koken. Het is wel duurder.
- Maak in één keer voeding voor de hele dag klaar.
- Warm de melk op in een flessenwarmer of microgolfoven

Flesje geven

Wanneer het te moeilijk is om de baby vast te houden in je armen tijdens het geven van het flesje, kan je volgende houdingen uitproberen:

- Trek je knieën op terwijl je zit en leg de baby op je benen, zodat je elkaar aankijkt.
- Gebruik een hoefijzervormig ('bananen'-) voedingskussen om je baby op te leggen.
- Zet een wipstoeltje op een lage tafel en leg de baby daar in tijdens het voeden (laat het kind echter niet alleen als het in het wippertje op de tafel staat).
- Leg de fles op een opgerolde handdoek op de borst van de baby. Je hoeft dan de fles niet steeds vast te houden, maar alleen af en toe goed te leggen.
- Vanaf ongeveer 8 maanden kan een baby vaak zelf zijn/haar flesje vasthouden.

Flesje schoonmaken

- Gebruik een flessenborstel om de fles schoon te maken en een spenenborstel voor de spenen.
- Na het schoonmaken moet je de flessen steriliseren. Dit kan door ze uit te koken in een pan. Gebruiksvriendelijker zijn een magnetronsterilisator of een stoomapparaat.



Je baby wassen en aankleden

Verschonen

Luiers verschonen is iets wat je de eerste maanden veel zal doen. Met deze tips wordt het verschonen van je baby makkelijker.

Algemeen

- Leg spullen om te verschonen op meerdere plekken in huis neer. Dit scheelt (trap)lopen.
- Zorg dat de commode waarop je je kind verschoont op een goede werkhoogte staat (10 cm onder de elleboog). Zo hoeft je je niet te bukken. Houd hierbij rekening met de dikte van het aankleedkussen.
- Zorg voor voldoende ruimte onder de commode voor je voeten zodat je dichtbij kunt staan.
- Gebruik eventueel een hoge stoel of kruk om bij de commode te zitten terwijl je verschoont.
- Leg het aankleedkussen recht voor je in plaats van dwars. Je kan er dan makkelijker bij.
- Probeer je baby niet te tillen, maar rol je kind om.

Luiers

- Gebruik ruime luiers, deze zijn gemakkelijker aan te doen.
- Weeg op voorhand de voor- en nadelen af van wasbare of wegwerpluiers.

Wassen

Baby's vinden het vaak heerlijk om in bad te gaan. Voor jou is het ook een prettig moment van contact. Met deze tips hou je het leuk.

Algemeen

- Kies een goed moment om je kind in bad te doen, bijvoorbeeld wanneer je partner ook thuis is.
- Leg alle spullen die je nodig hebt binnen handbereik en zorg ervoor dat het badje en de commode dicht bij elkaar staan.



- Zorg ervoor dat het badje voor jou op een goede hoogte staat. Zet het bijvoorbeeld op een standaard.
- Loop niet met een vol badje. Zet het leeg neer en vul het met een douche- of tuinslang.
- Houd je kind met je ene hand vast onder de oksels terwijl je het met de andere hand wast.
- Je kind inzepen is meestal niet nodig. Het maakt je kind onnodig glad. Een beetje vloeibare zeep oplossen in het badwater is net zo effectief.
- Je kind hoeft niet iedere dag in bad. Wassen met een washandje is vaak voldoende.
- Een drijvend matrasje voor in bad kan aangenaam zijn.

Hulpmiddelen

- Als het aanrecht voor jou de goede hoogte heeft, kan je het badje in of naast de gootsteen zetten. Vullen en leeg laten lopen is dan gemakkelijker.
- Wasgel is gemakkelijker in het gebruik dan zeep.
- Koop eventueel een speciaal aanrecht met een bad en comode erin of een badopzet met een badje en aankleedtafel.
- Er bestaan badjes met een schuin aflopende kant. Daarin kan je je baby makkelijker wassen. Ook vasthouden wordt minder zwaar.
- Leg een antislipmatje of badstoeltje in het badje zodat je baby niet wegglijdt.
- Zodra je kind zelfstandig kan zitten, kan je het wassen in het grote bad. Je kan dan een stoeltje voor in bad gebruiken dat je met zuignappen op de bodem van het bad bevestigt. Laat je kind nooit alleen als het in bad zit!

Afdrogen

- Zorg dat je het aankleedkussen dichtbij het badje hebt liggen. Leg een opengeslagen handdoek klaar op het aankleedkussen. Zo kan je je kind snel afdrogen.
- Probeer je kind zoveel mogelijk om te rollen in plaats van te tillen tijdens het afdrogen.

Aankleden

Een baby aankleden kan veel vragen van de fijne motoriek. Je kan het jezelf makkelijker maken, bijvoorbeeld door babykleding aan te schaffen die je eenvoudig aan en uit kan trekken. En er zijn meer handige tips.

Algemeen

- Leg op elke verdieping schone kleding neer. Dit scheelt (trap) lopen.
- Leg alles klaar voordat je je kind gaat omkleden.
- Zorg ervoor dat de aankleedtafel of commode op een goede werkhoogte staat.
- Gebruik eventueel een stoel of hoge kruk om bij de commode te zitten.
- Zorg voor voldoende voertruimte zodat je dicht bij het werkblad kan staan.
- Laat eventueel klittenband ('velcro') aan de kleding van je baby naaien.

Aankleden

- Rol je kind om in plaats van het te tillen.
- Gebruik een aankleedkussen of een opblaasbaar babymatje om een veilige rand op de commode te creëren.
- Gebruik iets te grote rompertjes zonder mouwen.
- In plaats van een rompertje kan je ook een gewoon hemdje of overslaghemdje gebruiken. Een overslaghemdje kan je dichtmaken met zacht verbandtape (te verkrijgen bij de apotheker bijvoorbeeld).
- Sokjes trek je het makkelijkst aan door ze eerst binnenstebuiten te trekken. Ga vervolgens met je hand in de sok en trek de sok over het voetje. Voor baby's zijn er broekjes met sokjes er aan vast, dat is nog handiger.

Je baby vasthouden

Tillen en dragen

Het kan een grote belasting zijn voor je lichaam als je je kind moet tillen. Let er op dat je je baby goed vasthoudt. Gebruik een draagzak indien dit fysiek mogelijk is. Een draagconsulent kan je helpen met tips rond comfortabel en lichaamsvriendelijk (ergonomisch) dragen.

Moet je je kind tillen, hou dan rekening met volgende tips:

- Til je kind zoveel mogelijk met je onderarmen. Dit doe je door het kind op de buik te draaien en je armen onder het kind te houden. Draag eventueel een brace om je polsen te ondersteunen.
- Wil je je kind vanaf een laag punt optillen? Buig dan zoveel mogelijk door je knieën en hou het kind dicht tegen je aan als je weer omhoog komt. Gebruik een stoel of tafel als steun.
- Als je niet kan hurken, ga dan op een stoel zitten en til je kind vanaf de stoel op.
- Heb je een bedje waarbij de zijkant omhoog en omlaag kan, ga dan op een stoel bij het bedje zitten en haal zo je kind eruit.
- Til je baby niet terwijl het in een autostoeltje zit. Dit is erg zwaar.
- Vraag hulp aan iemand anders om je kind te tillen. Ben je alleen? Laat het stoeltje dan in de auto en til alleen je kind.



Een groter kind verzorgen

Aan tafel

Als je kind al wat groter is, kan het zelf zitten in een kinderstoel. Het krijgt dan vers voedsel of voeding uit potjes. Met deze tips gaat het eten geven makkelijker.

Algemeen

- Zorg dat je goed zit.
- Voorkom belasting van je arm door deze bijvoorbeeld op de stoelleuning of op de tafel te leggen.
- Ga recht voor je kind zitten.
- Wissel je rechter- en linkerhand af.
- Leer je kind zo snel mogelijk zelfstandig te eten.

Hulpmiddelen

- Om een potje voeding open te maken, kan je een Jarkey (voor deksels), een J-popper (voor blikjes met een trekhaakje) of een stukje antislip gebruiken.
- Een antislipmatje onder een bordje voorkomt wegschuiven.
- Je kan een warmwaterbordje gebruiken om het eten van je kind warm te houden. Zo hoef je niet telkens op te staan om het opnieuw op te warmen.
- Gebruik anti-lekbekers.
- Gebruik slabbetjes met elastiek of een klittenbandsluiting.
- Het eten van je kind kan je snijden met een scherp mes met dik handvat.
- Je kan het eten van je kind fijn maken met een staafmixer en/of stomen met een steamer.



J-popper



Jarkey

In de badkamer

Als je kind groter wordt, komen er voor jou als ouder zorgtaken bij, zoals bijvoorbeeld tandenpoetsen en helpen bij het naar de wc gaan. Een aantal tips om het voor jezelf makkelijker te maken:

Naar de wc

- Zet een opstapje voor de wc zodat het kind zelf op de wc kan klimmen. Zorg wel voor een antislipmatje op en onder het opstapje.
- Ga eventueel zelf op een krukje zitten om je kind te helpen.
- Gebruik een brilverkleiner bovenop de toiletbril. Er zijn ook brilverkleiners met een trapje aan.
- Als je kind klaar is op het toilet, laat het dan op het opstapje staan zodat je de billetjes kan afvegen. Dit scheelt bukken.

Tandenpoetsen

- Gebruik een kindertandenborstel met een dik handvat.
- Vraag je partner om je kind te helpen met tandenpoetsen.
- Leer je kind zo snel mogelijk zelf zijn of haar tanden te poetsen. Je hoeft dan alleen na te poetsen. Dat wordt geadviseerd tot kinderen 10 jaar zijn.
- Je kan ook een elektrische tandenborstel gebruiken.

Aankleden

Wijde kleding zonder knoopjes en haakjes maakt het aankleden van je kind een stuk gemakkelijker. Ook zijn er alternatieven voor schoenen met veters.

Algemeen

- Leer je kind zo snel mogelijk zichzelf aan te kleden.
- Als je peuter probeert weg te lopen, klem hem of haar dan tussen je knieën en trek je kind op schoot met de rug naar je toe.
- Bevestig voor het gemak een grote ring aan ritssluitingen.

Schoenen

- Trek je kind zijn of haar schoenen aan terwijl je het voetje schuin houdt.
- Kies voor schoenen met klittenband (velcro) in plaats van veters.
- Hebben schoenen toch veters, gebruik dan elastische veters.

Tillen en dragen

Hoe groter je kind wordt, hoe zwaarder hij of zij wordt. Maak daarom gebruik van de mogelijkheden die het kind zelf heeft. Laat het bijvoorbeeld zelf op banken, stoelen en opstapjes klimmen.

Algemeen

- Vraag je kind zoveel mogelijk zelf uit bed te kruipen. In het begin kan je het kind steunen met je benen of een kontje geven.
- Neem je het kind op schoot, kruis dan je ene been over het andere en vraag je kind om op je voet te gaan zitten. Het kan dan zelf op je schoot schuiven.
- Als je je kind tilt, laat het dan zijn of haar armen om je nek doen. Leg je armen rond het kind en houd het vast met je onderarmen. Zorg ervoor dat het kind niet aan je nek hangt.

In en uit een kinderstoel tillen

- Ga achter je kind staan tijdens het tillen.
- Als het stoeltje wielen heeft, zorg er dan voor dat het stoeltje op de rem staat als je je kind er in zet, of er uit haalt.
- Klap het blad naar voren of opzij, zodat je ruimte hebt om te tillen.
- Zorg dat de kinderstoel op de juiste hoogte staat, zodat je zo min mogelijk hoeft te bukken.
- Er zijn kinderstoelen waar iets oudere kinderen gemakkelijk zelf op kunnen klimmen.

In en uit een fietsstoeltje tillen

- Kies voor een fietsstoeltje waar je je kind makkelijk in en uit kunt tillen.
- Zorg voor een stabiele standaard op je fiets.
- Neem een stoeltje met steuntjes waarin je de voetjes kan vastzetten. Dit is extra veilig voor je kind, maar is ook voor jou handig. Je kind blijft dan rustiger zitten tijdens het fietsen.
- Zet je kind achterop de fiets zodra het oud genoeg is. Dat stuurt makkelijker.
- Laat je kind zelf op de fiets klimmen via het voetensteuntje. Het heeft daarbij misschien wat ondersteuning nodig.
- Een jasbeschermer op je fiets voorkomt dat de voetjes van je kind tussen de spaken komen.
- Een (lichte) bakfiets is misschien makkelijker. Of een fietskar voor kinderen, die je achter je fiets bevestigt. Je hoeft dan je kind niet zo hoog te tillen.



Meer informatie

Organisaties

ReumaNet vzw

ReumaNet vzw **verenigt** Vlaamse patiëntenverenigingen die reumatische aandoeningen onder de aandacht brengen.

ReumaNet ijvert voor regelgevingen die:

- het **leven** voor de duizenden patiënten vergemakkelijken
- een betaalbare en adequate **zorg** garanderen
- patiënten actief houden op de **arbeidsmarkt** en in het onderwijs
- **vrijtijdsbesteding** voor reumapatiënten mogelijk maken

Kortom, ReumaNet vzw ijvert voor een **betere levenskwaliteit** voor mensen met een reumatische aandoening.

Meer informatie vind je op: www.reumanet.be

Relevante adressen en websites

ReumaNet vzw

www.reumanet.be

www.ikhebreuma.be

Facebookgroepen, beheerd door ReumaNet

www.facebook.com/ReumaNet-vzw

www.facebook.com/JongEnReumaBelgie

www.facebook.com/ikhebreuma

Nederlandse websites:

Reumafonds: www.reumafonds.nl/

Jong en Reuma Nederland: www.jong-en-reuma.nl

Reuma Uitgedaagd: www.reuma-uitgedaagd.nl/jongeren

Stichting onzichtbaar ziek: www.onzichtbaarziek.nl/

Internationale websites

www.eular.org

Diensten voor gezins-, familie- en kraamzorg

Kind en Gezin

Hoofdkantoor:
Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel
Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100
www.kindengezin.be

Vlaamse Expertise Centra Kraamzorg: (in samenwerking met Kind en Gezin)

www.expertisecentrakraamzorg.be

Familiehulp

Hoofdkantoor:
Koningsstraat 294, 1210 Brussel
02 227 40 10
www.familiehulp.be

Landelijke Thuiszorg

Hoofdkantoor:
Remylaan 4b, 3018 Wijnmaal - Leuven
016/24 39 90
www.landelijkethuiszorg.be

Solidariteit voor het gezin

Hoofdkantoor:
Tramstraat 61, 9052 Gent
078/05 51 00
www.solidariteit.be

Dank!

Deze brochure is gebaseerd op de tekst van de brochure 'Hoe verzorg ik mijn kind? Praktische tips voor ouders met reuma' van het Nederlandse Reumafonds, Amsterdam.

We willen de auteurs van deze brochure graag danken voor de mogelijkheid hun teksten te gebruiken.

De teksten van de Nederlandse brochure zijn vertaald naar deze Vlaamse versie, dankzij de medewerking van een aantal reumaverpleegkundigen, ergotherapeuten en ouders met een reumatische aandoening. Wij willen dan ook iedereen die heeft meegewerkt aan deze brochure van harte bedanken!

Je kan deze brochure ook lezen of downloaden van onze website:

www.reumanet.be, onder de rubriek 'publicaties'.

<http://www.reumanet.be/reumanet-publicaties>

Help mee!

ReumaNet is er voor mensen met een reumatische aandoening. Wij vinden het belangrijk om correcte informatie te geven. ReumaNet heeft echter een beperkt budget.

We willen dan ook een warme oproep doen aan iedereen: we kunnen je financiële steun goed gebruiken! **Alle giften, groot en klein, zijn welkom!**

Je ondersteunt daarmee samen met ReumaNet de vele reumapatiënten in Vlaanderen.

Giften kunnen overgemaakt worden aan het **Fonds Vrienden van ReumaNet** van de Koning Boudewijnstichting, **op volgend rekeningnummer:**

IBAN: BE10 0000 0000 0404 op naam van Koning Boudewijnstichting

Met verplichte vermelding: **014/0530/00086**

Giften vanaf 40 euro en **MET DE JUISTE VERMELDING** zijn fiscaal aftrekbaar!

Woordenlijst

Draagconsulent: geeft advies over welke draagdoeken en draagzakken voor jou praktisch kunnen zijn en hoe deze aangebracht kunnen worden.

Ergotherapeut: een therapeut die onderzoekt en adviseert welke oefeningen en hulpmiddelen je in het dagelijks leven kan toepassen om klachten te verminderen.

Gynaecoloog: specialist voor problemen onderwerpen die specifiek betrekking hebben op vrouwen (met name het vrouwelijke voortplantingsorgaan)

Huisarts: algemene arts, arts die vanuit zijn brede, generalistische scholing algemene, niet-specialistische medische zorg verleent voor een relatief vast patiëntenbestand uit de plaatselijke bevolking.

Huishoudelijke hulp: hulp in huis; je betaalt via dienstencheques of een bedrag berekend op basis van je inkomen.

Kinesitherapeut: gediplomeerd deskundige die personen speciale oefeningen laat verrichten of hen masseert om afwijkingen in been-derstelsel, gewrichten en spieren te voorkomen of te genezen.

Kraamhulp of kraamzorg: hulp tijdens de eerste periode na de bevalling. Deze hulp beperkt zich niet tot medische hulp, maar kan ook huishoudelijke hulp betekenen.

Lactatiekundige of borstvoedingsdeskundige: persoon die de moeder en kind begeleidt tijdens de borstvoeding/lactatie.

Reumatische aandoening: onder reumatische aandoeningen vallen een groot aantal ziekten, die gepaard gaan met klachten en afwijkingen van het bewegingsapparaat. Ook kunnen andere (inwendige) organen bij deze ziekten betrokken raken. Zij worden niet veroorzaakt door letsel van buitenaf.

Reumatoloog: een medisch specialist met speciale kennis van de reumatische ziekten. Hij/ zij is bij uitstek de deskundige om reumatische ziekten te behandelen waarbij ontsteking in gewrichten optreedt, maar waarbij ook inwendige organen betrokken kunnen zijn.

Reumaverpleegkundige of reumaconsulent: verpleegkundige, gespecialiseerd in de reumatologie, die nauw samenwerkt met een reumatoloog bij het begeleiden van een patiënt met een reumatische aandoening.

Verloskundige of vroedvrouw/man: persoon die een vrouw tijdens de zwangerschap en bevalling mee begeleidt.



Belgian Health Professionals
in Rheumatology vzw/asbl



ReumaNet verenigt:



ReumaNet vzw

www.reumanet.be - info@reumanet.be
ReumaHuis, Imperiastraat 16, 1930 Zaventem,
tel: 0470/329.457

