

RSI- Magazine

WORKSHOP 26
MAART
SLAAP LEKKER!

- Jaarþema hulpmiddelen: van voetmuis tot life hack
- Cornelis dart in het donker
- Injecties met je eigen bloed!?

Zichtbare en onzichtbare hulp

Voor je ligt het eerste RSI-Magazine van 2022. Ons thema dit jaar is 'hulpmiddelen'. Ik denk dat iedereen die met RSI-klachten kampt, wel eens een hulpmiddel heeft aangeschaft om de pijn te verlichten. Zo heb ik zelf ooit een blitse muispen gekocht, die helaas het tegenovergestelde van een hulpmiddel bleek te zijn. Er ligt hier in huis ook nog ergens een polsbrace die te oncomfortabel was om dagelijks te dragen.

Maar wat voor de een niet werkt, kan voor de ander een zegen zijn – het blijft een kwestie van uitproberen. Waar ik persoonlijk wél baat bij heb, is een elektrisch dekentje voor mijn schouders. Hiermee houd ik mijn schouder- en nekspieren, die altijd veel te gespannen zijn, in ieder geval warm. Zeker in de koude wintermaanden is dit erg fijn.

In dit magazine besteden we aandacht aan zowel zichtbare als onzichtbare hulpmiddelen, van voetsluis tot slimme kledingtips. Tot slot een recensie over een boek met de interessante titel *Happy Ziek*. Bestaat vrolijk ziekzijn überhaupt? Met humor kom je een heel eind.

Veel leesplezier!

Marlous Elst, namens de redactie



Het RSI-Magazine verschijnt in 2022 drie keer.
Maart 2022. 28ste jaargang, nr. 1.
Lidmaatschap: € 25,- per jaar bij automatische incasso, anders € 27,50 per jaar.

Opzeggen van het lidmaatschap kan tegen het einde van het jaar met inachtneming van een opzegtermijn van vier weken.

Adres

RSI-vereniging
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk
postbus@rsi-vereniging.nl
rsi-vereniging.nl

Voor inhoudelijke vragen over RSI, steun en uitwisselen van ervaringen.

Tel. 0900 – 774 54 56 (of 0900-RSI-LIJN)
Je betaalt alleen de normale gesprekskosten.
Je wordt binnen 2 dagen teruggebeld door een ervaringsdeskundige. Of mail 24 uur per dag, 7 dagen per week naar rsi-lijn@rsi-vereniging.nl

Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroepsma- tige) belangstellenden.

Tel. 033 – 247 10 43
Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.

Aanmelden als vrijwilliger

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur

Voorzitter: Reint Alberts
Secretaris: Joke Huisman
Penningmeester: Vincent Kopperman
Algemeen lid: Dominique de Kort

Mediaredactie

Karin Jansen (hoofdredacteur)
MEO (eindredactie)
Sandra Oudshoff, Egbertien Martens, Corinne Travail, Sandra Ko, Reinier Dorgelo, Marlous Elst, Raza Zafar, Nathalie Bos

Aan dit nummer werkten verder mee

George Hill, Kay Hill, Joke Huisman, Harriët Maat, Corné Roelofsen, Carin de Wit.

Vormgeving en realisatie

MEO, Alkmaar
wijzijnmeo.nl

Archief

Eerdere uitgaven van het RSI-Magazine zijn digitaal terug te vinden in het archief op rsi-vereniging.nl.

Vrijwaring

Wij hebben alle moeite gedaan om rechtheb- benden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten worden vriendelijk verzocht contact op te nemen met de redactie.

Copyright

Voor het overnemen van artikelen uit het RSI-Magazine is voorafgaand schriftelijke toestemming van de redactie nodig. De redactie beslist over plaatsing van ingestuurde kopij en behoudt zich het recht voor die in te korten. Geplaatste artikelen en advertenties vertegen- woordigen niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie of de RSI-vereniging.



- 2 | Voorwoord
- 4 | Prikbord
- 5 | Meer impact en bereik:
RSI-vereniging zoekt nieuwe wegen
- 6 | ALV – denk mee!
- 7 | Life hacks: ontzichtbare, gratis gadgets
- 8 | Darten in het donker - Cornelis' eigen verhaal
- 10 | Muizen met je voeten
- 12 | Actieve workshop: Slaap lekker!
- 14 | Website voor studeren met RSI-klachten
- 16 | Onderzoek: Injectie met eigen bloed tegen RSI-klachten?
- 18 | Scouters wijst weg naar voorzieningen
- 20 | Boekrecensie: *Happy Ziek*
- 22 | Pareltjes van George: Strand
- 22 | Gedicht: *Mag ik je wat vragen?*
- 23 | Relax! Deel 21: Klankschaalmassage

Bedankt!

Helaas hebben we besloten om geen advertenties meer te plaatsen in het RSI-Magazine of op de website. De reden voor deze beslissing kun je lezen op pagina's 5 en 6. We willen graag Backshop en onze andere adverteerders hartelijk bedanken voor hun jarenlange steun!

Like ons op Facebook
RSI-vereniging



Volg ons op Instagram
@rsivereniging



Volg ons op Twitter
@RSI_Magazine



Volg ons op LinkedIn
RSI-vereniging



Lees meer op
rsi-vereniging.nl



Het Prikbord bestaat uit korte nieuwtjes die interessant zijn voor mensen met RSI-klachten. In ieder magazine vind je hier informatie over evenementen, cursussen, handige apps en nog veel meer.

Tekst: Marlous Elst

Foto's: Raza Zafar

07
APRIL

Wandel Tijdens Je Werkdag 2022

Wandelnet organiseert donderdag 7 april de zesde editie van de Wandel Tijdens Je Werkdag. Dit is een nationale campagne die oproept om (deels) naar het werk te lopen: van voor- naar kantoordeur of van bus naar bureau, of om even weg te lopen van je (thuis) werkplek. Lopen verlaagt stress, verhoogt de creativiteit en productiviteit en is ook nog eens heel erg leuk! Vanaf 7 maart organiseert Wandelnet samen met de Hersenstichting al een 'Ommetje-challenge' voor bedrijven, met de populaire app. Meer info vind je op wandelnet.nl/wandel-tijdens-je-werkdag-2022.



Sterk Met Pijn weer in het echt

Heb je chronische pijn en kun je een steuntje in de rug gebruiken? De laagdrempelige cursus *Sterk Met Pijn* is afgelopen tijd noodzakelijkerwijs online gegeven. Dit voorjaar starten ze op verschillende locaties weer met fysieke 'Face to Face'-cursussen. De eigen bijdrage is 60 euro en wordt door sommige zorgverzekeraars vergoed. Deze cursus is exclusief voor leden van de patiëntenorganisaties die zijn aangesloten bij het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem: pijnpatientennaar1stem.nl/ projecten. Cursusdata en locaties vind je op pijnpatientennaar1stem.nl/cursusdata-face-to-face-en-online.

19
MEI

Fiets naar je Werk Dag

Ruim een maand later dan de Wandel Tijdens Je Werkdag, is het de beurt aan de fiets: 19 mei is het namelijk de Fiets naar je Werk Dag, georganiseerd door NFP (Nationale Fiets Projecten). Fietsen is namelijk beter voor het milieu dan de auto pakken én goed voor de gezondheid – dus ook als je thuiswerkt, is een stukje fietsen de moeite waard. Lees meer op fietsnaarjewerkdag.nl/nieuws/save-the-date-19-mei-2022.



01
JULI

Dag van de Houding

Nog een speciale datum: 1 juli is het de Dag van de Houding. Dit is een initiatief van de Vereniging van Oefentherapeuten om extra aandacht te schenken aan, je raadt het al, de houding. Zo willen ze mensen meer bewust maken van het belang van een goede zit- en werkhouding. Meer informatie vind je op facebook.com/dagvandehouding.

Workshops en tips

Health2Work biedt verschillende workshops aan die wellicht interessant zijn voor mensen met RSI-klachten, zoals de workshop *Gezond Beeldschermwerk*: health2work.nl/workshops/gezond-beeldschermwerk. Op de website fitopjouwmanier.nl kun je allerlei soorten tips vinden over het verbeteren van je gezondheid. De website pijn-hoop.nl/aanbod biedt verschillende vormen van ondersteuning voor mensen met chronische pijn, zoals telefonische hulp, lotgenotencontact en cursussen.

Meer impact en bereik

RSI-vereniging zoekt nieuwe wegen

Afgelopen maanden hebben vrijwilligers van de RSI-vereniging vier avonden online gebrainstormd. We willen met een vernieuwende blik naar de vereniging kijken: om de balans op te maken én om te kijken naar de toekomst.

Wat zijn onze doelen? Via welke wegen gaan we die bereiken? Hoeveel impact hebben de huidige communicatiemiddelen? Welke kunnen we inzetten om ons bereik te vergroten? Onder leiding van een externe deskundige, Eveline Scheres van Buiten de Lijnen, gingen we over deze vragen in gesprek. De aanleiding voor de brainstormsessies zijn de nieuwe subsidievoorwaarden van de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

De vereniging wordt gezien als een bron van nuttige informatie

Wat doen we goed?

De RSI-vereniging is opgericht om de aandoening RSI bekender te maken en hierbij de belangen van mensen met RSI-klachten te behartigen. Maar ook om ter preventie voorlichting te geven en wetenschappelijk onderzoek naar RSI te steunen. Momenteel zien we dat deze doelen nog steeds relevant zijn voor de vereniging. We willen graag zoveel mogelijk mensen bereiken die geconfronteerd worden met RSI-klachten, om onze ervaringen en informatie met hen te delen.

We bieden goede ondersteuning voor mensen met RSI-klachten en bij vragen rondom RSI. De vereniging wordt gezien als een bron van nuttige informatie. We leveren goede content, onder andere via de website en in het magazine. We vangen mensen op en bieden een luisterend oor aan RSI-patiënten die onze erkenning als erg fijn ervaren. De inzet van alle ervaren vrijwilligers wordt zeer gewaardeerd.

We willen van ieder middel de impact en de grootte van het bereik meetbaar maken

Waar gaan we aan werken?

We willen met de vereniging meer mensen binnen onze doelgroep gaan bereiken. Door de digitalisering wordt die steeds groter. Hierbij willen we ons meer richten op informatievervalsing in het onderwijs, omdat we zien dat steeds meer jongeren last krijgen van RSI-klachten. Door de verbreding wordt het definiëren van onze doelgroep steeds belangrijker voor de acties die we gaan ondernemen.

We zoeken naast nieuwe vrijwilligers ook nieuwe kanalen, zoals sociale media: om onze groter wordende doelgroep te kunnen blijven bereiken, maar ook om mee te gaan met de maatschappelijke ontwikkelingen. Verder zien we dat er nog veel mensen door hun werk RSI-klachten krijgen en dat preventie meer aandacht van de vereniging eist. Het steeds vaker voorkomende thuiswerken speelt hierin een rol.

Het ledenbestand van de vereniging loopt langzaam terug. Daarom moeten we kijken naar gericht werken en een duidelijker gefocuste taakstelling. Ook willen we meer inzicht krijgen in elk communicatiemiddel dat we inzetten. We willen van ieder middel de impact en de grootte van het bereik meetbaar maken, zodat we onze keuzes beter kunnen onderbouwen en gericht kunnen gaan inzetten.

De eerste stappen

Naar aanleiding van de brainstormsessies zijn de visie, missie en doelstellingen opnieuw bekeken en geformuleerd. Ook is onderzoek gedaan naar de kernwaarden die de RSI-vereniging vertegenwoordigt.



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

Vier kernwaarden kwamen hierin naar voren; deze worden meegenomen bij verdere acties.

Missie

Mensen met RSI-klachten handelingsperspectief geven en het aantal mensen dat klachten krijgt verminderen.

Visie

Mensen met (beginnende) RSI-klachten helpen met deskundige informatie die faciliteert bij het verhelpen én voorkomen van (nieuwe) klachten.

Ook is onderzoek gedaan naar de kernwaarden die de RSI-vereniging vertegenwoordigt

Doelstellingen

- Erkenning van mensen met RSI-klachten.
- RSI-klachten via educatie bekender maken en daarmee zoveel mogelijk voorkomen.
- Herkenbaar zijn voor mensen in verschillende leeftijdscategorieën die kampen met RSI-klachten.
- Informatie verstrekken die helpt om klachten duurzaam te verminderen.
- Het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek naar RSI-klachten.

Kernwaarden

- Deskundigheid
- Bekwaamheid
- Verbondenheid
- Hulpvaardigheid

Onafhankelijkheid

Doordat we in het verleden gebruik hebben gemaakt van adverteerders, is de vereniging door de medische wereld niet altijd als onafhankelijk en objectief gezien. Daarom maken we hier met ingang van dit jaar geen gebruik meer van. Hiermee hopen we dat medici sneller RSI-patiënten naar de vereniging doorverwijzen.

Vervolg

Alle verzamelde opinies en informatie nemen we mee in de verdere stappen die we gaan ondernemen. Hierbij gaan we ook kijken naar wat prioriteit heeft, omdat we afhankelijk zijn van menskracht en financiën. We



Foto: Pixabay

streven ernaar om onze capaciteit zo effectief en efficiënt mogelijk in te zetten. In 2022 gaan we de resultaten meer concretiseren in plannen. Deze komen uiteraard aan de orde op de algemene ledenvergadering van 26 maart.

Tekst: Nathalie Bos, naar verslagen van Joke Huisman en Eveline Scheres

ALV – denk mee!

De Algemene Ledenvergadering vindt zaterdag 26 maart plaats, van 10.30 tot 12.00 uur. Deelname is online, dus het is nog nooit zo makkelijk geweest om vanuit je luie of ergonomische stoel mee te denken over de toekomst van de vereniging. Iedereen is van harte welkom en we waarderen je inbreng. De ALV wordt gevolgd door onze themamiddag over slaap. Schrijf je in door een mail te sturen naar: postbus@rsi-vereniging.nl.

Het bestuur

Life hacks: onzichtbare, gratis gadgets

Voor mensen met RSI-klachten zijn er diverse hulpmiddelen om handelingen in het dagelijks leven makkelijker te maken. Maar ook zonder hulpmiddelen zijn er trucs om je handen, armen en schouders meer te ontzien. In dit overzicht zetten we een aantal voorbeelden voor je op een rij.

Boodschappen

- Haal je boodschappen in delen. Zo hoef je niet alles in één keer te dragen.
- Vraag iemand om mee te gaan als je veel boodschappen nodig hebt; iemand die de zwaardere producten voor je kan dragen.
- Laat iemand voor jou de zware boodschappen halen of vraag in de winkel, als je zelf de boodschappen gaat doen, of die thuisbezorgd kunnen worden. Je kunt je boodschappen ook online bestellen en ze bij je thuis laten leveren.
- Combineer het halen van je boodschappen met een wandeling; zo ben je direct ook in beweging.

In de keuken

- Koop kant-en-klaar gesneden groente en aardappels, dat scheelt een hoop kracht en energie.
- Vul een pan met water door deze aan de rand van de gootsteen te plaatsen en de kraan daarnaartoe te draaien. Zo hoef je de pan niet vast te houden bij het vullen. Of vul de pan, terwijl deze al op het vuur staat, beker voor beker met water.
- Gebruik houten lepels tijdens het koken, die zijn minder zwaar dan metalen lepels.
- Gebruik een onderzetter of handdoek om zware pannen over het aanrecht te schuiven.

Zo hoef je de pan niet vast te houden bij het vullen

Je huis hoeft niet in één dag schoon

In en rondom huis

- Plaats de dingen die je veel gebruikt op een handige plek, zodat je daar ook snel en gemakkelijk bij kunt.
- Werk bij het schoonmaken van je huis kamer voor kamer af. Je huis hoeft niet in één dag schoon: verdeel de taken over een langere periode en neem tussendoor pauze. Dit geldt trouwens ook voor activiteiten buitenshuis.
- Gebruik je benen en voeten, bijvoorbeeld bij het openen van een zware deur of bij het optillen of verschuiven van een groot zwaar voorwerp.

Warmte zorgt voor een goede doorbloeding van het lichaam

Kleding

- Zorg voor kleding die weinig onderhoud vergt en die je gemakkelijk kunt aantrekken, zoals kleren die je niet hoeft te strijken, die ritsen of klittenband hebben en die ruim vallen.
- Doe aanpassingen aan de kleding die je al hebt. Als je bijvoorbeeld een trui met lange mouwen hebt, maar die door je RSI-klachten niet comfortabel zit, kun je de mouwen afknippen of inkorten; dan kun je deze nog in de zomer dragen of in de winter met een ruim vest combineren. Zo hoef je geen nieuwe kleding te kopen. Je hebt alleen wel iemand nodig om je te helpen bij het vermaken.
- Warmte zorgt voor een goede doorbloeding van het lichaam en dat is voor mensen met RSI-klachten erg belangrijk. Zorg dat je altijd warm gekleed bent; als het te warm wordt, kun je een sjaal of handschoenen altijd snel uitdoen.

Tekst: Nathalie Bos
Afbeelding: Pixabay

Darten in het donker – Cornelis' eigen verhaal

Deel 1: november 2019 - juli 2020

Cornelis heeft al een jaar en negen maanden RSI-klachten en daar baalt hij van. Over tweeënhalve maand loopt zijn 'vaste' contract bij zijn werkgever af. Hij is 33 jaar – niet de handigste leeftijd om geen werk meer te hebben. In twee delen vertelt hij in RSI-Magazine uitgebreid zijn verhaal: hoe hij dart in het donker.

Ik wil nog niet met pensioen. Mijn bankrekening is er ook niet naar om dat te kunnen doen. Wat zou jij doen? Zoeken naar een oplossing of de handdoek in de ring gooien? Erin berusten? Ik verwacht het niet. En ik doe dat ook niet. Maar een passende RSI-behandeling vinden voelt toch een beetje als darten in het donker: je weet dat er ergens een dartbord hangt, maar niet welke kant op je je pijlen moet richten ...

De fysio? De ergotherapeut? De psycholoog?

Ik was min of meer vergeten dat ik voor mijn reis nog lichte RSI-klachten had

'Laptop-loos' meedoen

Ooit, heel lang geleden – zo voelt het nu voor mij – wist ik niet eens hoe je *repetitive strain injury* (RSI) foutloos spelt. Daar kwam in november 2019 bijna verandering in. Bijna, want ik merkte dat ik achter de computer klachten kreeg aan mijn linkerpols – mijn 'muispols' – maar ik had nog geen idee van wat zou komen. Ik werk(te) als organisatieadviseur digitalisering voor verschillende gemeentes. In de fysieke samenleving, pré-corona, werkte ik op locatie bij de klant. Mijn laptop stond altijd aan, zelfs bij fysieke vergaderingen.

De klachten aan mijn linkerpols werden langzaam erger, maar bleven nog op acceptabel niveau. In vergaderingen ging ik er wel rekening mee houden. Zo lichtte ik mijn collega's in dat ik voortaan 'laptop-loos' mee zou doen. In januari 2020 ging ik een maand backpacken: eerst Thailand, daarna in het noorden via de rivier Mekong met een tweedaagse boottocht Laos ingevaren, om vervolgens af te zakken naar Cambodja. Natuurschoon, de laatste dagen afsluiten op een eiland met heerlijk nul komma niks te doen, volledig uit *tunen*: heel fijn!



Toen ik terugkwam waren de klachten verdwenen, zowel fysiek als mentaal – waarmee ik bedoel dat ik min of meer was vergeten dat ik voor mijn reis nog lichte RSI-klachten had.

Ook ik ging volledig digitaal werken op mijn semi-ergonomische thuiswerkplek

Het 'nieuwe normaal'

In de daaropvolgende maand merkte ik vrij snel dat de klachten sterk toenamen. In februari 2020 verspreidde ik mijn werkzaamheden al meer over de dag en soms werkte ik 's avonds. Zo wist ik me nog te redden. Dit veranderde toen Nederland in maart 2020 werd verrast door het coronavirus. Iedereen moest zoveel mogelijk thuiswerken. Ook ik ging volledig digitaal werken op mijn semi-ergonomische thuiswerkplek. Ik verwacht geen aanklacht wegens valsheid in geschrifte als ik stel dat het 'nieuwe normaal' voor niemand een leuke periode was – en is. Deze periode kreeg ook zijn weerslag op mijn fysieke belastbaarheid.

In april 2020 moest ik mij wegens RSI-klachten deels ziekmelden. Best een hele stap, want dat maakt het officieel. Het ging gewoon niet meer. In overleg met de bedrijfsarts ging ik zes uur per dag werken. Na twee bezoeken aan de reguliere fysiotherapeut werd duidelijk dat fysiotherapie alleen mijn klachten niet kon oplossen. Er kwam een ergonoom in beeld. Zij adviseerde om mijn thuiswerkplek ergonomisch te optimaliseren.

Nu zou het goedkomen, want al deze interventies zouden toch wel helpen?

Smeulend vuurtje

Ik kreeg een bureaustoel van de zaak, die netjes werd thuisgestuurd – daarmee deed ik al vroeg mee aan de sponsoring van de diverse pakketdiensten. Ook kwam er een aangepaste muis. Maar beide boden geen soelaas, dus kwam er een nieuwe bureaustoel en een andere aangepaste muis – en nóg een aangepaste muis. Ik kreeg een prachtig zit-stabureau van de zaak. Ook deze werd netjes thuisgestuurd en de monteurs zetten het bureau zelfs voor mij in elkaar.

Maar alle hulpmiddelen ten spijt, namen de klachten toe. In mei 2020 ging ik in overleg met de bedrijfsarts vier uur per dag werken. Van de ergonoom kreeg ik een opbouwschema: tot op de minuut nauwkeurig, mini-pauzes inbegrepen. Ik moest allerlei ontspanningsoefeningen doen en bewegingen maken om de handen los te zwaaien. Nu zou het goedkomen, want al deze interventies zouden toch wel helpen?

Ik werkte soms door tot de uiterste provocatie van de pijn – het punt dat het nog nét gaat. Het hele weekend deed ik dan niks digitaals, zodat ik herstelde en de maandag erop weer wat uurtjes kon werken.



Maar mijn belastbaarheid ging in rap tempo *downhill*, als een smeulend vuurtje waar iemand ineens een scheut benzine op goot. Ik herinner me dat ik op een terras zat en het niet lukte om een bierglas vast te houden, omdat de pijn dan in m'n pols schoot – snel drinken dus.

Geen idee

En dan gaat het hard. In *no time* is beeldschermwerk uitgesloten. Om m'n pols te laten herstellen, ga ik nul uren werken.

Ik ben nu acht maanden verder. Ik heb naar mijn weten alle 'basiszorgopties' doorlopen: fysio- en ergotherapie, hulpmiddelen en minder uren werken, meer verspreid over de dag. Maar het gaat alleen maar slechter. Ik heb geen idee of wat ik de afgelopen periode heb gedaan nuttig is geweest. Ik dart nog steeds in het donker ...

In het volgende nummer lees je hoe Cornelis een lichtknop vindt. Zal hij, als hij eindelijk het dartbord kan zien, ook daadwerkelijk zijn pijlen raakschieten?

Tekst: Cornelis

Beeld: privécollectie Cornelis, freepik.com

Computeren met de muis: kan dat ook anders?

Gebruik je voeten!

Een muis heb je zonder meer nodig bij je computer. Maar het hoeft er niet per se eentje te zijn die je met je handen bedient. Er zijn alternatieven, zoals een hoofd-, mond- of virtuele muis, maar die zijn duur. Daarnaast zijn ze ontworpen voor mensen met een handicap: omdat de zorgverzekering RSI-klachten niet als zodanig beschouwt, wordt geen enkel hulpmiddel daarvoor vergoed. Dan blijft je werkgever of arboarts over om te vragen of zij zo'n muis willen betalen: nee heb je, ja kun je krijgen. Zijn er nog meer mogelijkheden?



Schilderen of muizen met je voeten

Kunstenaars die geen handen kunnen gebruiken, schilderen of tekenen met hun voeten. Waarom zou je dan niet met je voeten kunnen muizen? Maar die kunstenaars leren dat wel van jongs af aan, een proces van jaren. Ook voor het leren omgaan met een voetsmuis heb je tijd nodig. Als het lukt, bezorgt je gewone muis je voortaan geen last meer en kan die in de prullenbak.

Het goede nieuws: pedaal- en voetsmuizen bestaan al.

Hoe werkt een pedaaluis?

Bij pedaalmuizen kun je de klikfuncties van de muis met je voeten uitvoeren, net als bepaalde toetsenbordfuncties zoals enter, spatie, tab, knippen, kopiëren en plakken. De cursor kun je er niet mee bewegen, hoewel dat met een hoofd-, mond- of virtuele muis erbij wel zou kunnen. Op onze webpagina *Pedaalmuizen* staan beschrijvingen van verschillende soorten pedaalmuizen van het merk Kinesis. Dat is maar één fabrikant, maar er komt een nieuwe variant aan die anders te gebruiken is: de voetsmuis van Pikido.

De Pikido-voetsmuis is niet de eerste alternatieve muis die Marius heeft ontwikkeld

De Pikido-voetsmuis

De Pikido-voetsmuis werkt andersom: je bestuurt de cursor met je voeten. Met een uitbreiding – muisknopjes die je vóór je toetsenbord plaatst – kun je klikfuncties toepassen. Je vingers blijven gewoon op het toetsenbord en dat is veel beter voor je houding.

De muis is door Marius Versteegen ontworpen, een programmeur die zelf last had van RSI-klachten. Marius: “Ik was niet tevreden over de bestaande oplossingen, dus ontwierp ik er zelf een. Ik ben nu hogeschooldocent Technische Informatica – niet helemaal fulltime – en maak daarnaast als zzp’er de voetsmuizen. Deze zijn niet goedkoop, maar ze zijn dan ook handgemaakt. Het loont nog niet om ze te laten produceren, maar als er veel aanvragen komen is dat wel de bedoeling – dan worden ze ook goedkoper.”



Prototype van de drukmat met geleidende sok.

De Pikido-voetmuis is niet de eerste alternatieve muis die Marius heeft ontwikkeld. Hij probeerde het daarvoor met een gewone muis onder de voeten, rolschaatsen met een metalen roller, een drukmat met vochtige sokken voor de geleiding, scharnieren veersystemen en een pneumatisch systeem: met samengeperste lucht. Pas bij de Pikido was hij tevreden over het resultaat.

Je kunt de Pikido-voetmuis gebruiken voor al het werk op je computer, Mac én pc, al zullen sommige gamers teleurgesteld zijn: *first-person shooters* kun je er niet mee spelen. Marius maakt zowel Pikido-muizen die je enkelvoets als die je dubbelvoets kunt gebruiken. Hij is nu ook bezig met de ontwikkeling van een muis die je met je hoofd kunt besturen.



De knopjes bij een toetsenbord (Microsoft) met numeriek deel zitten asymmetrisch, onder de spatiebalk.

Meer weten?

Meer informatie over de Pikido vind je op de website rsi-hulpmiddelen.nl. Daar staan de prijzen, gebruikerstips, demonstratievideo's en wat de verschillen tussen de enkelvoets en dubbelvoets Pikido-muizen zijn.

Informatie over andere soorten muizen

Op onze website staat informatie, met voorbeelden, over allerlei soorten muizen. Je vindt er ook tips over het gebruik ervan, de inrichting van je werkplek en hoe je klachten kunt verminderen of voorkomen – zodat je kunt blijven studeren, werken of je hobby uitoefenen. Kijk op rsi-vereniging.nl/wat-je-kunt-doen/hulpmiddelen/computergebruik.



Prototype van Marius' rolschaatssysteem.

Tip van Marius

De afstand tussen de spatiebalk en de rand van het toetsenbord moet klein zijn. Zo kun je met tien vingers met rechte armen typen en de knopjes bedienen. Doordat je je handen niet steeds naar je muis hoeft te verplaatsen, werk je efficiënter. Met een dubbelvoets Pikido-muis werk je symmetrisch en in balans.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Marius Versteegen

Oproep

Wil je de Pikido-voetmuis testen?

Wij mogen vijf dubbelvoets Pikido-muizen testen en willen er daarna over schrijven in ons RSI-Magazine. Binnen de redactie hebben we in ieder geval twee testpersonen gevonden, maar als jij ook wilt testen mag je je opgeven via mediaredactie@rsi-vereniging.nl. Je krijgt dan een code voor 99% korting waarmee je de Pikido twee maanden kunt lenen. De dubbelvoets Pikido-muis kost € 470,-. Dit betekent dus dat je € 4,70 betaalt.

Je krijgt een code voor 99% korting, waarmee je de Pikido twee maanden kunt lenen

Dat kan eventueel inclusief de muisknopjes, die je apart met 99% korting kunt bestellen. Al heb je die bij een laptop in principe niet nodig: daar zijn ze al verwerkt in de trackpad. Maar als je veel op een laptop werkt, is een extern toetsenbord met de muisknopjes comfortabeler en beter voor je houding.

Het zal wat langer duren voor je er een beetje aan gewend bent, maar de testperiode is lang genoeg. Na het testen willen we graag van je weten of de Pikido bevalt en wat volgens jou de plus- en minpunten zijn. Dat kun je via e-mail of telefonisch doorgeven – wat je maar wilt. Terugsturen kost jou niets.

Actieve workshop

Slaap lekker!



Zaterdag 26 maart 2022

O, wat zou dat fijn zijn: op tijd naar bed, slapen als een roos en heerlijk uitgerust wakker worden. Wanneer deed je dat voor het laatst? Wat zijn jouw trucjes om in slaap te komen? Wat doe je als je midden in de nacht klaarwakker ligt, met een zeurende pijn in je arm? Wat kunnen we van elkaar leren op dit gebied?

Er is een verband tussen chronische pijn, spanning en slaapproblemen – tussen stress, slaapproblemen en spier(ont)spanning.

Klaas Vaak Jip Driehuizen legt ons uit hoe het ligt, eh, zit. Geen saai verhaal om van te gapen, maar een actieve workshop waarin wordt afgewisseld tussen kennis, inzicht en oefeningen. Pak je mat en kussen en doe mee met Jips

spierontspanningsoefening – deze vermindert de pijn en stimuleert de slaap. Natuurlijk wisselen we ook tips en ervaringen uit.

Aan het einde van deze sessie heb je inzicht in hoe slaap werkt, hoe je kwalitatief goede slaap kunt bevorderen en hoe je daarmee jezelf helpt om te genezen.

Actieve workshop *Slaap lekker!*

Jip Driehuizen is fysio- en ontspanningstherapeut. Lezers van het *RSI-Magazine* kennen hem van zijn rubriek *Tip van Jip*.



**Doe zaterdag 26 maart mee
aan onze workshop en slaap lekkerder!**

Hoe laat? 13:00 – 14:15
Waar? Online. Na inschrijving krijg je een link om deel te nemen met Teams
Inschrijven: Je kunt je aanmelden tot 23 maart. Graag mailen naar postbus@rsi-vereniging.nl



Studeren met RSI-klachten

Nieuwe website wijst de weg



“Help, ik ben een student van 22 jaar en heb RSI-klachten. Bij wie of wat kan ik aankloppen voor ondersteuning bij het studeren?” Om deze en andere hulpvragen te beantwoorden, is onlangs de website onbelemmerdstuderen.nl gelanceerd.

Helaas komt het nog al te vaak voor dat studenten op zoek moeten naar iemand of een instantie die hen adequaat kan ondersteunen, of ze worden van het kastje naar de muur gestuurd. Studenten die beperkingen ondervinden of behoefte hebben aan ondersteuning, moeten dan zelf een weg zien te vinden in het doolhof van voorzieningen en instanties. Dat kost veel energie en frustratie – iets wat je er in deze toch al spannende periode niet bij wilt hebben.

Als professionals in het veld de weg al niet goed weten, hoe moeten studenten er dan achter komen?

ECIO

De overheid is zich bewust van dit probleem en wil alle informatie rondom studeren met een beperking toegankelijker maken. Daarom heeft zij het Expertisecentrum inclusief onderwijs (ECIO) een opdracht gegeven: breng alle regelingen en voorzieningen voor studenten met een extra ondersteuningsvraag in kaart, en breng dit op diverse manieren onder de aandacht van professionals en studenten.

En ja, je leest het goed: ook professionals in het veld weten soms niet goed wie wat doet binnen grote organisaties zoals universiteiten, het UWV en DUO. Maar als zij de weg al niet goed weten, hoe moeten studenten er dan achter komen?

Daarom is er nu een totaaloverzicht gemaakt van alle mogelijkheden; een soort routekaart die student en

professional kunnen volgen om vervolgens bij de juiste instantie en – nog beter – bij de juiste persoon uit te komen voor een aanvraag om ondersteuning. Met dit doel is de website onbelemmerdstuderen.nl opgezet.

Op je gekozen website kun je een routekaart volgen

Onbelemmerdstuderen.nl

Als je op deze link klikt, zie je meteen dat de doelgroep ‘studenten met een extra ondersteuningsvraag’ breed is opgezet. Dit kunnen bijvoorbeeld studenten met fysieke of psychische beperkingen zijn, of met een chronische ziekte. Maar het betreft ook studenten in bijzondere omstandigheden, zoals zwangerschap, jonge kinderen, een gendertransitietraject of studenten met bijzondere familieomstandigheden, zoals mantelzorgers. Meteen op de eerste pagina van onbelemmerdstuderen.nl wordt gevraagd om een keuze te maken: wil je informatie omdat je aan een mbo-opleiding studeert of aan een instelling voor hoger onderwijs? Deze keuze leidt je naar mbotoegankelijk.nl of hogeronderwijstoegankelijk.nl – de laatste website is ook te lezen in het Engels. Je kunt natuurlijk ook direct naar de specifieke website gaan.

Op je gekozen website kun je een routekaart volgen. Als je keuzes maakt die van toepassing zijn op jouw situatie, krijg je enerzijds te zien waar je landelijke regelingen en voorzieningen voor jouw beperking kunt vinden en anderzijds meer specifiek wat binnen jouw onderwijsinstelling mogelijk is.

Ik heb in mijn zoektocht ‘Problemen met computergebruik’ aangevinkt

Ik heb voor mijn vraag om ondersteuning bij chronische RSI-klachten zowel de mbo- als de hoger onderwijsroute gevolgd. De zoektocht is grotendeels hetzelfde, maar het is toch even zoeken waar je moet zijn. In de mbo-route staat bijvoorbeeld onder het kopje ‘Fysieke beperking’ de term ‘RSI’, maar je kan onder het kopje ‘Chronische ziekte’ ook kiezen voor ‘Chronische pijnklachten’.

Ik heb in mijn zoektocht ‘Problemen met computergebruik’ aangevinkt. Daarna kan ik kiezen voor informatie over begeleiding en advies of onderwijs- en toetshulpmiddelen. Ik krijg landelijke regelingen en voorzieningen te zien en bij doorklikken op ‘Vind mijn school’ krijg ik specifieke informatie over welke functionaris – mentor, decaan, begeleider – ik met mijn vraag moet benaderen, soms met naam en e-mailadres aangegeven.

Bij dezelfde zoektocht op hogeronderwijstoegankelijk.nl krijg ik bij de button ‘Vind mijn onderwijsinstelling’

vrijwel altijd functie, naam, e-mailadres en telefoonnummer te zien van degene die belast is met de ondersteuningsvraag.

Instellingsgebonden mogelijkheden

Hoe de ondersteuning in de praktijk uitpakt, verschilt per onderwijsinstelling. Vanuit de overheid is bepaald dat de instellingen hierop beleid moeten ontwikkelen en dat tot uitvoering moeten brengen, maar de vorm en mate waarin wordt door de instelling zelf bepaald. Ook de financiële investeringen die deze ondersteuning vergen, zijn per instelling anders. Soms is er meer mogelijk dan je denkt, dus wees niet bang om aangepaste hulpmiddelen te vragen.

Soms is er meer mogelijk dan je denkt

Publiciteitscampagne

Om de informatiestroom te verbeteren, is ECIO druk bezig om haar websites onder de aandacht te brengen van studenten. Dit doet ze onder andere met flyers, sociale media en het benaderen van professionals in het veld. Ook werkt ze samen met studentenorganisaties, zoals de Landelijke Studentenvakbond, het Interstedelijk Studenten Overleg en JongPIT.

ECIO gaat zich komende tijd meer richten op informatievoorziening aan studenten in het mbo-onderwijs. Ook nieuw is dat het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap in de jaarlijkse brief aan alle eindexamenkandidaten van de middelbare school wijst op het bestaan van de genoemde websites.

Tekst: Egbertien Martens

Beeld: Campagnemateriaal ECIO

Links: ecio.nl, onbelemmerdstuderen.nl



Helpt een injectie met je eigen bloed tegen RSI-klachten?

Platelet Rich Plasma, de nieuwste trend in de behandeling van spier- en gewrichtsklachten



Foto: Pixabay

Het klinkt als iets uit een medische thriller of een vampierfilm: injecties met je eigen bloed, waardoor pijnklachten als sneeuw voor de zon zouden verdwijnen. Hoe effectief en veilig is deze behandelmethode? En hoe werkt het precies? Onze onderzoeksverslaggever duikt voor jullie in deze wondere wereld van *Platelet Rich Plasma* (PRP).

PRP is een behandelmethode die al langer wordt toegepast bij sportblessures en daar tot de nodige successen heeft geleid. Het is dus niet zo gek dat dit de laatste jaren steeds vaker wordt gebruikt en onderzocht voor de behandeling van andere acute en chronische spier- en gewrichtsklachten. Maar het is onduidelijk hoe effectief en hoe veilig dit is.

Wat is de theorie?

De PRP-behandeling is een vorm van bloedtherapie. PRP is bloedplasma met een hoge concentratie aan bloedplaatjes. Deze bloedplaatjes geven bepaalde stoffen af die bekendstaan als 'groeifactoren'. Groeifactoren bevorderen aantoonbaar het herstel van peesletsels en kraakbeenschade. Ze beïnvloeden bijvoorbeeld het aanleggen van nieuwe bloedvaten en de verspreiding van cellen, doordat ze de communicatie tussen die cellen stimuleren. Daarnaast hebben groeifactoren een remmende werking op de afgifte

van ontstekingsbevorderende stoffen; met name interleukine, dat nadelig kan werken in de beginfase van spierherstel, wordt geremd. Het is dus een logische gedachte dat een injectie met een cocktail van groeifactoren, direct in de aangedane spier of pees, het lichaamseigen herstelproces zou kunnen versnellen.

Plasma is een cocktail van groeifactoren

Hoe werkt een PRP-behandeling?

Praktisch gezien is het een eenvoudige medische behandeling. Een kleine hoeveelheid bloed wordt via de arm afgenomen en daarna tien minuten gecentrifugeerd, waardoor de verschillende bestanddelen van het bloed van elkaar worden gescheiden. Daarna kan het plasma, dat rijk is aan bloedplaatjes, in een pees of gewricht worden ingespoten.

De groeifactoren uit het plasma kunnen meteen op de juiste plek aan de slag. De hele behandeling kost ongeveer een uur. Diverse behandelpraktijken en ziekenhuizen in Nederland en België bieden de behandeling aan. De kosten worden meestal niet vergoed door je verzekering, omdat PRP geen standaardbehandelmethode is.

Waar wordt PRP toegepast?

In eerste instantie werd PRP vooral ingezet bij behandeling van sportblessures, waar een snel herstel belangrijk kan zijn. Daarna is het toepassingsgebied steeds verder uitgebreid naar de behandeling van andere spier- en peesletsels, zoals een tenniselleboog of artrose van de knie. Er zijn ook toepassingen in de oogheelkunde en tandheelkunde.

PRP wordt zelfs toegepast voor cosmetische behandelingen. Zo biedt één praktijk PRP aan als de *Vampire Facelift* – de injectie zou in de huid verjongend, verstevigend en hydraterend werken. Anderen gebruiken het voor stimulering van de haargroei. Tja ...

Eeuwig stralend jong met de Vampire Facelift?



Niet zo dus ... Foto: Pxhere.

Hoe effectief is PRP bij RSI-klachten?

De hamvraag voor alle nieuwe behandelmethoden is: werkt het? En is dat aantoonbaar medisch bewezen? Voor PRP is de conclusie: het werkt misschien, maar het is nog niet echt bewezen. Sterker nog, er zijn diverse onderzoeken die aantonen dat PRP bij de behandeling van spier- en peesklachten in het bovenlichaam géén resultaat oplevert. Daar staan andere onderzoeken tegenover die wel een positief effect laten zien op pijn en herstel.

Er zijn ook een aantal meta-studies gedaan: studies waarin de resultaten van al het beschikbare onderzoek worden gebundeld, zodat er duidelijkere uitspraken

kunnen worden gedaan, omdat het grotere aantallen patiënten betreft. Ook zijn diverse reviews beschikbaar waarin het beschikbare bewijs op een rij wordt gezet, zodat conclusies kunnen worden getrokken over de werkzaamheid van PRP.

Het middel is mogelijk erger dan de kwaal

Het artikel van Shala dat mij op het spoor zette van PRP – zie de bronvermelding – is zo'n review. Shala bespreekt de toepassing van PRP bij peesklachten, zoals een tenniselleboog, en bij slijtage, zoals artrose. Zijn conclusie is voor beide toepassingen gelijk: PRP is mogelijk een veelbelovende methode, maar het is te vroeg om het op te nemen in behandelprotocollen, omdat er nog te veel tegenstrijdig bewijs is. Voorlopig zouden patiënten alleen moeten kiezen voor deze behandeling als onderdeel van degelijk opgezette klinische trials, waarbij ze goed geïnformeerd worden over de voor- en nadelen. Daarnaast is meer standaardisatie nodig van de behandeling, zoals onder meer de selectie van patiënten, de wijze van prepareren van het bloedplasma en de dosering. Andere reviews en metastudies komen tot vergelijkbare conclusies; sommige zijn nog voorzichtiger en raden PRP af als behandelmethode voor peesklachten.

Conclusie

PRP lijkt op het eerste gezicht een veelbelovende nieuwe behandelmethode voor RSI-klachten. Het werkingsmechanisme is plausibel en eerdere successen bij sporters geven hoop. Maar het onderzoek naar deze nieuwe methode is in volle gang en helaas zijn de resultaten tot dusver niet veelbelovend. Slechts een kleine meerderheid van de onderzoeken laat een positief resultaat zien. Dat kan ook deels liggen aan de onderzoeksopzet, want niet alle onderzoeken zijn zo degelijk opgezet als nodig is om onweerlegbaar bewijs te leveren.

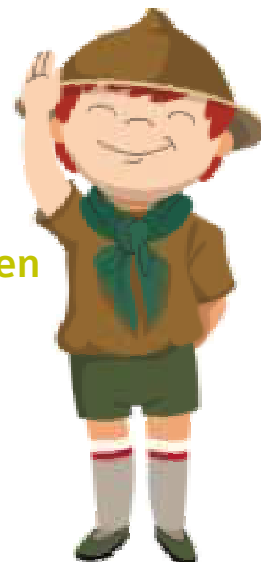
Daarbij gaan veel onderzoeken over de behandeling van achillespees- en knieklachten, waarmee ze niet relevant zijn voor RSI. De conclusie van het besproken overzichtsartikel is dan ook dat er meer onderzoek nodig is, voordat PRP als behandelmethode kan worden aangeraden in behandelprotocollen; zeker omdat injecties altijd een heel klein risico geven op bijvoorbeeld ontstekingen en het scheuren van pezen en spieren – waarmee het middel mogelijk erger is dan de kwaal.

Tekst: Sandra Oudshoff

Bron: Shala, R. Platelet-rich plasma for tendinopathy and osteoarthritis: a narrative review. *Bull Fac Phys Ther* 26, 10 (2021). doi.org/10.1186/s43161-021-00028-w

Hoe functioneer je met alledaagse pijn?

Scouters: een wegwijzer in het doolhof van voorzieningen



Als ik vertel dat ik voor Scouters werk, denken mensen vaak aan scouting, oftewel de padvinderij. Maar dat is heel iets anders: ik struin niet door het bos om takken te rapen voor een vuurtje om mezelf op te warmen of te koken – in Noord-Groningen is ook niet veel bos. Toch struinen en zoeken scouters wel degelijk. Wat doen ze dan?

Scouters is een community door en voor mensen met een beperking, waaraan iedereen kan bijdragen. Gebruik je een hulpmiddel en ben je er erg tevreden over – of juist niet – laat het de redactie van Scouters weten. Zij gaan dan informatie over het hulpmiddel en eventuele alternatieven verzamelen en zetten dit op de website. Hiermee help je ook anderen om de hulpmiddelen te vinden die bij ze passen. Het logo, drie gestapelde stenen die samen een steenmannetje maken, is het symbool voor het zoekpad waarlangs je die keuze maakt.

De bedenker van Scouters heeft een dwarslaesie en kon geen onafhankelijke informatie over hulpmiddelen vinden. Thuiszorgwinkels en leveranciers zijn commercieel en delen geen gebruikerservaringen. Vanuit deze behoefte is de stichting Scouters opgericht.

De leden van het bestuur beslissen altijd samen met de scouters

Stichting Scouters heeft een driekoppig bestuur. Dat is eigenlijk uit nood geboren, want iedereen is gelijkwaardig: de leden van het bestuur beslissen altijd samen met de scouters. Veel teamleden hebben zelf een beperking, een kind of partner met een beperking, of ze zijn zorgverlener, ergotherapeut of mantelzorger. Scouters heeft zelfs een eigen videoredacteur: zijn rolstoel is aangepast op zijn zware apparatuur, waardoor hij erop uit kan om filmpjes en foto's te maken van interessante dingen of gebeurtenissen.

Onafhankelijke informatie

Op de website van Scouters vind je niet alleen onafhankelijke informatie voor mensen die in een rolstoel zitten, maar ook voor mensen met bijvoorbeeld arm- en handproblemen. In 2021 hebben we het duizendste hulpmiddel op de website gezet – een aantal dat door blijft groeien.

De website wordt gemaakt door en voor gebruikers. Wie in een rolstoel zit, weet immers het beste waarop je moet letten bij de aanschaf van een nieuwe en welke knelpunten er zijn. En iemand die moeite heeft met het vasthouden van een boek, weet het beste welke boekstandaard goed is en welke niet. Je hoeft niet zelf het wiel uit te vinden, maar kunt gebruikmaken van de ervaringen van anderen.

Producten scouten

Wie meewerkt aan de website heet een 'scouter'. Dat is afgeleid van het Engelse woord *scout*: iemand die verkent of beroepsmatig mensen zoekt zoals modellen, nieuwe talentvolle medewerkers en sporters. In het geval van Scouters gaat het om producten en manieren om beter en inclusiever in het dagelijkse leven te kunnen functioneren.



Wat vind je op de Scouters-website?

De website biedt onder andere pagina's met productinformatie, keuzehulpen en het menu *Ik wil beter*. De producten op de pagina's met productinformatie kunnen bijvoorbeeld hulpmiddelen voor in de keuken zijn, voor boodschappen doen of voor persoonlijke verzorging. Op de pagina's staan alle eigenschappen van het product, informatie over de leverancier of fabrikant, een prijsindicatie en waar je het kunt bestellen, met daarbij foto's van het product en soms een instructiefilmpje. Onderaan de pagina's kun je je eigen ervaringen vermelden, een vraag stellen en het product een waardering geven. Andere gebruikers kunnen daar dan op reageren.

De keuzehulpen leiden je door het bos waarin je de bomen niet meer ziet om het juiste product voor jou te kiezen. Ze zetten alle eigenschappen van vergelijkbare producten op een rij en benoemen de verschillen – en het zijn juist die verschillen die bepalen wat voor jou passend is.

Ik wil beter is een menu dat je de helpende hand biedt bij problemen. Heb je bijvoorbeeld moeite met aankleden of het huishouden? De *Ik wil beter*-pagina over dit onderwerp laat zien welke mogelijkheden er zijn: van het gebruiken van een hulpmiddel tot het overgaan op een andere manier van werken.

**Andere informatiebronnen**

Sommige informatie komt van producenten of leveranciers. Dat lijkt niet onafhankelijk, maar zij beschikken wel over veel waardevolle kennis en kunnen persoonlijke aanpassingen doen die voor jou het verschil maken. Tegelijkertijd delen we wel ook informatie van concurrenten: eerlijk is eerlijk.

Voor veel problemen even zovele oplossingen**Scouters en RSI-klachten**

Wat kunnen mensen met RSI-klachten hebben aan Scouters? Op de website staan onder andere oplossingen voor mensen die door hun aandoening maar één hand kunnen gebruiken. Die oplossingen zijn misschien ook een goed alternatief voor mensen met (tijdelijke) arm- of handklachten. Heb je problemen met bijvoorbeeld het vasthouden van je beker of het smeren van je boterham? Voor al deze problemen bestaan hulpmiddelen. Drinkbekers zijn er in soorten en maten: met ribbelvorm voor een betere grip of (twee) grote handvatten. En je boterham kun je met één hand smeren op een plankje met een hoek in de randen. Kortom, voor veel problemen even zovele oplossingen.

Kijk voor meer informatie over al deze producten (en meer) op de website van Scouters of op de Facebookpagina, facebook.com/scoutersNL, en maak gebruik van deze oplossingen om het jezelf gemakkelijker te maken in het dagelijkse leven.

Tekst: Corinne Travail

Beeld: Egbertien Martens

Logo: Scouters

Links: scouters.nl, thebookseat.nl

10% korting op een BookSeat

Bij dit artikel staan afbeeldingen van The BookSeat, een boekenstandaard. The BookSeat heeft ons een kortingscode gegeven, waarmee je 10% korting krijgt op een bestelling. Die code is **CP2021**.

Geef je eigen handige hulpmiddel door

Heb je zelf een handig hulpmiddel gevonden voor je RSI-klachten? Geef dit dan door aan redactie@scouters.nl, zodat je lotgenoten er ook van kunnen profiteren.

Happy Ziek

Overlevingsgids voor chronisch zieken

Happy Ziek is opgezet als een personeelshandboek voor de werknemers van het bedrijf Happy ziek. Je komt er in dienst als ‘Zelfmanager’ en je collega’s zijn alle langdurig en chronisch zieken wereldwijd. Dit is de werkgever waar je als chronisch zieke van droomt, omdat met alle aspecten van je bestaan rekening wordt gehouden en er bijna niets hoeft. Het boek is opgewekt van toon: maakt het lezen ervan daadwerkelijk blij?

De schrijver van het boek is een Belgische ervaringsdeskundige die al vijf jaar last heeft van het chronisch vermoeidheidssyndroom. Ze besloot op een dag niet meer te vechten tegen haar ziekte, maar uit te zoeken hoe ze desondanks een gelukkig leven kan leiden met haar man en twee zoontjes. Haar eigen ervaringen en tips van anderen zijn met veel humor gebundeld in deze gids om binnen de organisatie te ‘overleven’. Het boek is vlot geschreven. Af en toe sijpelt de Belgische achtergrond van de auteur door in het gebruik van bepaalde woorden of uitdrukkingen, zoals “ik heb vandaag alleen maar in de bank gelegen”, “oplijsten” of de mooiste: “daar heb jij andere katjes te geselen”.

“Ik heb vandaag alleen maar in de bank gelegen”



Iris Scheys, auteur van *Happy Ziek*. Foto: aangeleverd.

Deel één: snel door 45 onderwerpen heen

De 45 onderwerpen in deel één variëren van voeding tot slaap en van baaldagen tot energiemangement. Elk hoofdstuk omvat twee à drie pagina’s en is dus meestal slechts een introductie of samenvatting van het onderwerp, met veel tips en concrete voorbeelden van chronisch zieke ‘collega’s’. Alle onderwerpen zijn relevant voor mensen die leven met een chronische ziekte.

Het boek gaat niet in op het onderwerp pijn, maar de meeste tips en adviezen zijn ook nuttig voor pijnpatiënten; bijvoorbeeld tips over hoe te dealen met de oordelen van anderen en het advies om jezelf niet te vergelijken met anderen, maar met mildheid naar jezelf te kijken en blij te zijn met wat je wél kan.

Deel twee: drie mini-cursussen

Timemanagement, assertiviteit en gespreksvoorbereiding komen in deel twee in drie korte cursussen aan bod. Ook dit zijn onderwerpen die voor zowel chronisch zieken als pijnpatiënten relevant zijn. Het helpt immers enorm als je op een duidelijke manier kunt aangeven waar je grenzen liggen of als je anderen om hulp kunt vragen.

De meeste tips en adviezen zijn nuttig voor pijnpatiënten

Timemanagement is voor chronisch zieken nóg belangrijker dan voor gezonde mensen, omdat je energie meestal beperkt is. Het helpt als je plannen maakt en duidelijk voor jezelf weet wat moet, wat mag en wat je beter niet kunt doen op een doordeweekse dag. Assertiviteit wordt nog wel eens verward met agressiviteit. Assertiviteit betekent goed communiceren, rekening houden met zowel jezelf als de ander en samen zoeken naar een oplossing. Gespreksvoorbereiding is belangrijk voor het contact met artsen en anderen waar je mee te maken hebt. Zorg bijvoorbeeld dat je een duidelijk overzicht hebt van je ziekteverloop en de impact die dat heeft op jouw werk, je sociale leven en je huishouden.

Deel drie: jij als Zelfmanager

Deel drie rondt het boek af met een functieomschrijving van jou als 'Zelfmanager' bij Happy Ziek, een beschrijving van de organisatie en de visie en missie van het 'bedrijf'. Het is daarmee een mooie samenvatting van de eerste twee delen. Een leerpunt dat ik meeneem na het lezen van dit boek is mildheid voor mezelf: herstel is géén lineair proces, iedereen heeft goede en slechte dagen en recht op baaldagen – en van jezelf vergelijken met anderen is nog nooit iemand beter geworden.

Wees mild voor jezelf**Conclusie**

Happy Ziek bespreekt in ongeveer 200 pagina's veel aspecten van chronisch ziekzijn en is daarmee een nuttige overlevingsgids. Het is een boek dat je vanwege

de hoge informatiedichtheid regelmatig even weg moet leggen. Er zit geen duidelijke volgorde of samenhang in de onderwerpen in deel één: het voordeel daarvan is dat je je eigen volgorde van lezen en je eigen selectie van hoofdstukken kan bepalen. De bijzonder opgewekte toon zal misschien niet alle lezers aanspreken. Zelf vond ik het grappig hoe de bedrijfsmetafoor consequent wordt doorgezet door het hele boek. Al realiseer ik me hoe véér een werkgever in het echte leven af staat van dit geschetste ideaalbeeld. Maar goed, echte bedrijven in de echte wereld hebben dan ook niet als ultieme doel dat iedereen ontslag neemt – oftewel dat je de organisatie "binnenkort kerngezond en vrolijk huppelend zal verlaten"!

Tekst: Sandra Oudshoff

Bron: Happy Ziek, Iris Scheys, Obelisk Boeken, 2020, ISBN 9789493071629

Pareltjes van George

Strand



George

George (12 jaar) heeft net een andere kijk op RSI-klachten. Ook een pareltje delen? Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Laatst was ik aan het strand en merkte ik dat iedereen om me heen ineens vrolijk rond begon te rennen, te springen en gekke bewegingen ging maken. Dat bracht me tot deze tip voor alle (RSI-)ouders en kinderen: ga naar het strand! Daar zit iets in de lucht of in het zand ... of ligt het aan de zee? Ik weet het niet. Maar welk seizoen het ook is, daar gebeurt iets waar iedereen ontspannen en blij van wordt.

Echt waar. Ga nu!

Tekst: George Hill

Beeld: Kay Hill



STRAND



LUCHT



ZEE



ZAND

Mag ik je wat vragen?

Niet alles kan je alleen
Niet alles lukt op jouw manier
Niet alles kan zoals voorheen
Niet alles lukt zoals op papier

Hulp is onderweg
Hulp die jij misschien nu niet ziet
Hulp is soms onzichtbaar
Hulp is er voor iedereen, of je het nu wil of niet

In de vorm van een helpende hand
In de vorm van een luisterend oor
In de vorm van een kleine tip
In de vorm die jij nog niet kent, maar ga ervoor

Durf te vragen
Durf je te zetten over de drempel heen
Durf te accepteren
Durf te zien dat samen iets doen je sterker maakt,
je bent niet alleen

Iedereen heeft hulp nodig, groot of klein
Iedereen vindt soms hulp overbodig, maar het is wel fijn
Iedereen wil onafhankelijk zijn
Iedereen wil het zelf kunnen bepalen,
maar ook willen we samen zijn



Tekst: Nathalie Bos

Foto: Pixabay

Relax! Deel 21: Klankschaalmassage

Jansen en Ko krijgen een tip: klankschaalmassage zou onwijs ontspannend zijn. De boeddhisten in het bergachtige Tibet slaan al eeuwen op klankschalen voor meditatie en ontspanning. Het idee resoneert niet zo bij Ko, maar Jansen wil haar stress wel laten wegtrillen. *Bong!*

Jansen klimt naar de derde verdieping van een flat in Den Haag. Hier zit de praktijk van masseur Anneke Slijfer. Anneke gebruikt klankschaalmassage voor algehele ontspanning; iets waar alle RSI'ers naar verlangen.

Diepe gronden

Je houdt bij deze massage al je kleding aan. Toch gaat deze vorm dieper dan een klassieke massage. Anneke: "Omdat wij mensen voor zo'n 70% uit water bestaan. De trillingen van de klankschaal verplaatsen zich door je hele lichaam – net als de golfjes in een vijver zodra je er een steen in gooit."

Jansen springt enthousiast op de massagetafel en legt haar gezicht in de daarvoor bestemde hoofdsteen. Anneke zet de grote schaal tussen Jansens voeten en klopt er zachtjes tegenaan. "Mmm, aangename tintelingen in de voeten." Anneke beweegt de vibrerende schaal langzaam langs Jansens lichaam. Zo went ze aan de trilling en ervaart ze de klank.

Ben je nog wakker?

Anneke houdt nu met een speciaal handvat de schaal vast, zodat ze Jansen er lichtjes mee kan masseren. Jansen ademt steeds rustiger en dieper. "Ben je nog wakker?" vraagt Anneke. Vervolgens plaatst Anneke de schaal op Jansens stuit, rug en tussen haar schouderbladen. Nu voelt Jansen ook het gewicht van de schaal, maar vooral: "Mmm, warmte" – ook al is de schaal zelf niet speciaal verwarmd. Het voelt alsof ze langzaam door de tafel heen zakt.

Na een half uur mag Jansen zich omdraaien en op haar rug gaan liggen. Omdat je je dan kwetsbaarder voelt, begint Anneke altijd met de meer geborgen houding. Het verdere verloop stemt ze intuïtief af op de persoon.

Je voelt het niet, maar je voelt het wel

Jansen mag zitten en water drinken. Ze zoekt naar woorden om haar ervaring te beschrijven: "De massage voelde verbazingwekkend lichamelijk, terwijl er minimale aanraking was." Ze zweeft naar huis, slaapt als een roos en voelt zich de volgende dag ook heerlijk loom, sloom en dromerig. Anneke had al gezegd dat je na zo'n massage beter niets in kunt plannen. Jansen: "Dat klopt als een klankschaal."

Meer weten?

De praktijk van Anneke vind je op annekeslijfer-massage.nl. Klankschaalmassage van Anneke kost 58 euro voor een uur. De eerste keer krijg je 5 euro korting. De massage wordt soms deels vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Meer over klankschalen en de methode zelf vind je op klankschaalexpertisecentrum.nl en klankpraktijk.nl.

Tekst: Karin Jansen

Beeld: privécollecties Anneke Slijfer, Karin Jansen



9 tips om meer uit je lidmaatschap te halen



1. Lees de uitgebreide informatiemap die je bij aanmelding krijgt goed door: dit is je basisuitrusting.
2. Profiteer van onderzoek-updates, tips en eigen verhalen in het RSI-Magazine.
3. Neem gratis deel aan de themabijeenkomsten, bijvoorbeeld over onderzoek en therapieën. Ze zijn ook een mooie kans om kennis te maken met andere RSI'ers.
4. Pak je ledenvoordeel met een coachingstraject. Zowel de intake als het eerste gesprek zijn voor onze leden gratis.
5. Kijk op Facebook en Twitter voor allerlei tips, tricks en nieuwtjes.
6. Bespreek je vragen en uitdagingen met de telefoondienst. Na aanmelding word je snel teruggebeld.
7. Word vrijwilliger. Verricht nuttig werk binnen je grenzen, volg gratis cursussen en vermijd een gat op je cv.
8. Blijf lid. Wij zijn de enige vereniging die specifiek voor de belangen van RSI'ers opkomt.
9. Blijf op de hoogte dankzij onze digitale nieuwsbrief, die regelmatig je mailbox binnenrolt.

Lid worden?

Regel het via de website rsi-vereniging.nl, door te mailen naar postbus@rsi-vereniging.nl of door te bellen naar 033 – 247 10 43 (dagelijks van 09.00 uur tot 17.00 uur).

Hoe kan ik de RSI-vereniging steunen?

1. Word lid. Hoe meer leden we hebben, hoe beter we voor alle RSI'ers kunnen opkomen.
2. Je kunt vrijwilliger worden. We zijn altijd blij met helpende handen. Denk bijvoorbeeld aan de telefoondienst, de mediaredactie, technische ondersteuning van de website, sociale media, de organisatie van themadagen, lid worden van het bestuur en ga zo maar door.
3. Je kunt donateur worden. Donateurs vanaf € 30,- ontvangen ook het RSI-Magazine en uitnodigingen voor themadagen.
4. Je kunt de vereniging sponsoren, door bijvoorbeeld een themadag te faciliteren, of met een andere eenmalige actie.
5. Je kunt een ledenvoordeel-actie aanbieden. Zo help je ons om aantrekkelijk te zijn voor leden en wordt de voordeelactie opgenomen in het magazine, zolang de actie loopt.

Meer weten over hoe je de vereniging kunt steunen? Neem contact op via:

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl
(over vrijwilligerswerk) of
postbus@rsi-vereniging.nl
(voor sponsoren en doneren).