

## Tips & adviezen bij het fenomeen van Raynaud

Door het fenomeen van Raynaud verkrampen tijdelijk je bloedvaten, waardoor er minder bloed door stroomt. Je vingers en tenen verkleuren dan en gaan pijn doen of tintelen. Je krijgt vooral klachten door kou of als een reactie op spanning.

Onderstaande adviezen kunnen mogelijk helpen om uw klachten te verminderen. Het zal per persoon verschillen wat helpt. Het is geen verplichting om de adviezen op te volgen. Het zijn tips waarbij u zelf kunt kijken wat voor u haalbaar en zinvol is. Voor uitgebreidere informatie (en meer tips en adviezen) verwijzen wij u naar de website van Reuma Nederland en van het ETZ.

### Stop met roken

Stoppen met roken is van groot belang bij het fenomeen van Raynaud. De nicotine zorgt ervoor dat de bloedvaten samentrekken. Daardoor daalt de doorbloeding in armen en benen aanzienlijk. Ook passief roken vermindert de doorbloeding en wordt afgeraden.

### Bescherm uw lichaam tegen kou en vocht

- Een goed geïsoleerd en verwarmd huis geeft over het algemeen minder klachten.
- Vermijd airconditioning.
- Warm, na blootstelling aan kou, niet te snel op bij klachten. Plaats handen niet direct tegen een warme kachel of houdt ze niet onder heet water. Houdt de handen liever onder de oksels of tussen de bovenbenen.

### Kleed u warm aan

- Houdt het hele lichaam warm en niet alleen handen en voeten.
- Draag een muts bij koud weer. Een mens verliest namelijk 30% lichaamswarmte via het hoofd.
- Draag laagjes kleding in plaats van 1 dik kledingstuk. Laagjes houden de warmte beter vast.
- Wanneer u bij koud, vochtig weer na buiten gaat, adviseren wij om ongeveer 15 minuten van tevoren al handschoenen aan te doen.

### Beweeg voldoende

Zorg voor een goede bloedsomloop door voldoende (dagelijks 30 minuten) te bewegen.

### Zilverhandschoenen

Zilverhandschoenen (en -sokken) hebben een isolerende werking en kunnen zowel binnen- als buitenshuis helpen om de warmte beter vast te houden. In sommige gevallen wordt het (volledig) vergoed door de zorgverzekering. Voor meer informatie hierover, kunt u terecht bij uw eigen zorgverzekering.

### Zorg goed voor uw huid

De huid droogt sneller uit door de slechte doorbloeding, waardoor ook kloofjes en wondjes kunnen ontstaan. Smeer de huid daarom dagelijks in met een hydraterende crème/bodylotion. Ontstaat er toch een wondje, dan is het belangrijk om het wondje snel te laten behandelen, zodat een infectie kan worden voorkomen.

## **Draag handschoenen bij huishoudelijke activiteiten**

Draag (rubberen) handschoenen bij koude klusjes, zoals ramen wassen, (natte) was ophangen en wanneer u iets uit de koelkast/diepvries pakt. Maak eventueel ook gebruik van wegwerphandschoenen bij het schoonmaken van groenten en het bereiden van vlees.

## **Hulpmiddelen**

Maak gebruik van hulpmiddelen die er te koop zijn. Denk hierbij aan thermisch ondergoed, handwarmers (voor onderweg), voetenwarmers, een warmwaterkruik en een elektrische deken.

## **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00**

**Reumacentrum: (013) 221 03 80**

**Locatie ETZ Elisabeth  
Route 24**

**Locatie ETZ TweeSteden  
route 91**