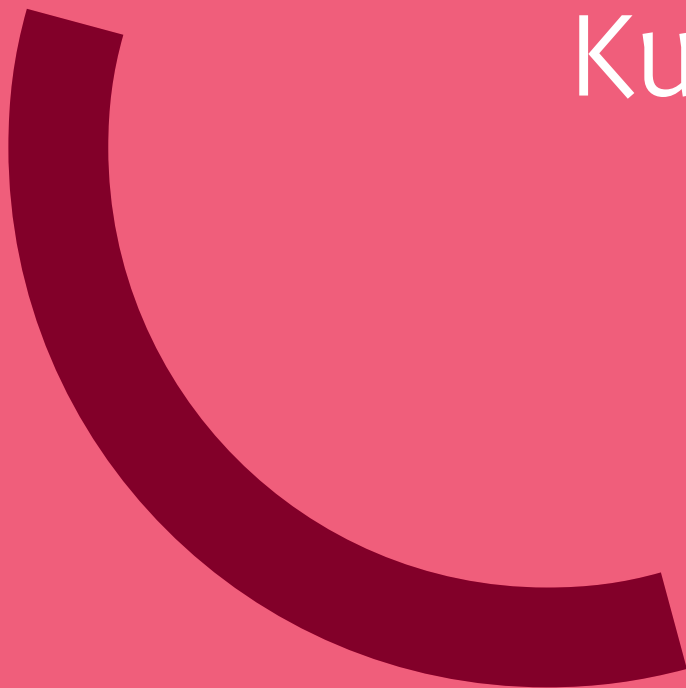


Kuren



Inhoud

Kuren, januari 2013

3 Inleiding

4 Over kuren

- 4 Wat is kuren?
- 5 Aanvullende behandelingen
- 8 Verloop
- 8 Resultaat

10 Iets voor u?

- 10 Persoonlijke afweging
- 10 Medische bezwaren
- 11 Financiële afweging

12 De financiering

- 12 De zorgverzekeraar
- 13 Andere manieren

15 Kuurreis kiezen

- 15 Uw wensen
- 16 Groepsreis of individueel
- 17 Kwaliteit

18 Meer informatie

- 18 Relevante adressen

Inleiding

Een kuur is een intensieve behandeling van 2 tot 3 weken waar mensen met een reumatische aandoening veel baat bij kunnen hebben. Wie gaat kuren, volgt een behandelprogramma in een kuurcentrum en gaat 's avonds niet naar huis. Daarom heet het ook wel een kuurreis. Kuren kan in binnen- en buitenland.

Als u overweegt om een kuurreis te maken, wilt u natuurlijk eerst weten wat u kunt verwachten van een kuur. Pas daarna komt de volgende stap: is kuren iets voor u? Als het antwoord op die vraag 'ja' is, wordt de financiering van uw kuurreis belangrijk. En het kiezen van een kuurreis. Ook wilt u misschien weten waar u meer informatie vindt.

Wat is kuren?

Als u gaat kuren betekent dit dat u een paar weken een intensief behandelprogramma volgt in een kuurcentrum. Een arts uit het kuuroord stelt samen met u een kuurprogramma op dat is afgestemd op uw mogelijkheden en behoeftes. De belangrijkste onderdelen van het programma zijn baden in thermaal water, actieve oefentherapie en ontspanning.

Baden in thermaal water Een thermaal bad is een bad met water uit een natuurlijk bron. Het water is minimaal 32 °C en bevat een mineraal zoals zwavel, jodium, radon of magnesium. Mineralen zouden een positief effect op uw gezondheid kunnen hebben. Wetenschappelijk onderzoek heeft dit (nog) niet aangetoond.

Actieve oefentherapie Oefentherapie is een belangrijk onderdeel van een kuur. Met deze therapie kunt u de kracht van uw spieren en de beweeglijkheid van uw gewrichten verbeteren. En uw conditie gaat er door vooruit. Daardoor kunt u dagelijkse bezigheden weer makkelijker doen. Oefentherapie gebeurt in een groep. Daarnaast doet u meestal ook nog individueel oefeningen. Sommige oefeningen zijn in het water, dat heet hydrotherapie.

Ontspanning Voor een goed resultaat heeft u tijdens uw kuurperiode ook ontspanning nodig. U kunt zelf kiezen hoe u deze ontspanning opzoekt. U kunt lezen, rusten, met een excursie meegaan, naar een concert gaan of een wandeling maken.

Aanvullende behandelingen

U kunt uw kuurprogramma aanvullen met extra behandelingen. Elk kuurcentrum biedt specifieke behandelmogelijkheden. Overleg altijd met uw eigen arts welke therapie geschikt voor u is.

Mogelijke aanvullende behandelingen zijn:

- Balneo therapie
- Reflexmassage
- Radon
- Ultrageluid
- Stangerbad
- Kruidenbaden
- Tractie
- Massage
- Onderwaterstraalmassage
- Baden en pakkingen met modder
- Elektrotherapie
- Kneippkuur
- Manuele therapie
- Acupunctuur

Balneo therapie Balneo therapie is een verzamelnaam voor baden: modderbad of -pakking, onderwaterstraalmassage, Stangerbad, Kneippkuur of kruidenbaden.

Reflexmassage Reflexmassage is gebaseerd op de theorie van de acupunctuur. Volgens deze theorie lopen er in uw lichaam energiebanen. Als u ziek bent, zouden deze energiebanen niet meer in evenwicht zijn. Tijdens een reflexmassage worden de knooppunten van deze energiebanen gemasseerd. De therapeut probeert zo het evenwicht in uw lichaam te herstellen.

Radon Sommige kuurcentra geven injecties met het radioactieve gas radon. Nederlandse artsen hebben dat meestal liever niet. Overleg daarom met uw arts of deze behandeling geschikt voor u is. Er zijn ook ruimten die radon afgeven, bijvoorbeeld de grotten in Bad Gastein in Oostenrijk.

Ultrageluid Tijdens deze therapie krijgt u via een speciaal apparaat geluidsgolven in uw lichaam. U voelt of hoort deze geluidstrillingen niet, maar ze kunnen de stofwisseling en de doorbloeding van weefsels bevorderen. Deze therapie wordt soms ook onder water toegepast. Bepaalde lichaamsdelen worden dan ondergedompeld.

Stangerbad Bij een Stangerbad is uw hele lichaam ondergedompeld in water. Vervolgens wordt er stroom door het water gevoerd. Daardoor zou de pijn kunnen verminderen en de doorbloeding van weefsels kunnen verbeteren.

Kruidenbaden Kruidenbaden zijn baden waaraan kruiden zijn toegevoegd die ontspannend of juist verkwikkend kunnen werken. Een bad met lavendel kan bijvoorbeeld ontspannend werken, een bad met dennenkruiden verkwikkend.

Tractie Bij tractie worden, soms met behulp van speciale apparatuur, de gewrichten een beetje uit elkaar getrokken. Dit ontspant en maakt de gewrichten beweeglijker. Een tractie kan ook gegeven worden in een zwembad.

In Nederland komt de werkwijze met speciale apparatuur nauwelijks meer voor. In Oost-Europa wordt deze techniek nog wel gebruikt. Tractie is niet zonder risico's (vooral bij neklachten) en lang niet voor iedereen geschikt. Als het kuurcentrum deze behandeling aanbiedt, overleg dan met uw arts in Nederland of deze behandeling in uw situatie is toegestaan.

Massage Tijdens een massage oefent een masseur op bepaalde plekken op uw lichaam druk uit met zijn handen. Zo bevordert hij de doorbloeding van uw spieren. Dit kan uw gewrichten beweeglijker maken en de pijn verlichten. Een massage kan nuttig zijn als voorbereiding op het doen van oefeningen.

Onderwaterstraalmassage Tijdens deze massage ligt u in een bad van 32 tot 36 °C. Delen van uw lichaam worden gemasseerd met een krachtige waterstraal. Ook deze behandeling is bedoeld voor een betere doorbloeding van uw spieren en ter ontspanning.

Baden en pakkingen met modder Tijdens een modder- of moorbad neemt u plaats in een badkuip vol speciale vloeibare modder. De warmte die deze modder geeft, verbetert de doorbloeding in de weefsels. Het is een totale lichaamsbehandeling.

Bij een modderpakking wordt dikkere modder gebruikt, die ook alleen op de gewrichten kan worden toegepast. In plaats van modderpakkingen kunnen ook algenpakkingen gegeven worden.

Elektrotherapie Er wordt stroom toegediend via elektroden op de huid rond de pijnlijke gewrichten of spieren. Elektrotherapie kan ook toegepast worden in een zogenaamd viercellenbad. Bij deze behandeling worden delen van uw lichaam (armen, polsen of benen) ondergedompeld in een waterbak waar stroom doorheen gevoerd wordt. Daardoor zou de pijn verminderen en de doorbloeding van uw weefsels verbeteren.

Kneippkuur Een Kneippkuur is gebaseerd op het gebruik van warm en koud water. Dit kan in de vorm van wisselbaden, begieting en natte pakkingen. Soms voor het hele lichaam, soms alleen voor bepaalde delen ervan. Vaak wordt een Kneippkuur gecombineerd met een dieet. Doel van de kuur is het verbeteren van de doorbloeding, het afvoeren van afvalstoffen en het verbeteren van het afweermechanisme van het lichaam.

Manuele therapie Een manueel therapeut gebruikt verschillende behandelmethoden. Meestal zal hij proberen om uw gewrichten beweeglijker te maken. Bijvoorbeeld door zacht trekken of duwen. Het kan zijn dat u soms een zacht knakkend geluid hoort. De behandeling zou ervoor moeten zorgen dat u minder pijn krijgt en dat bewegen makkelijker wordt.

Manuele therapie is niet voor iedere patiënt geschikt. Overleg altijd eerst met uw arts in Nederland.

Acupunctuur In de acupunctuur gaat men ervan uit dat u energiebanen in uw lichaam heeft. Als u ziek bent, is het evenwicht in deze energiebanen verstoord. Met acupunctuur probeert de therapeut dit evenwicht te herstellen. Hij doet dit door kleine naaldjes te prikken op plekken waar energiebanen bij elkaar komen.

Verloop

Hoe verloopt een kuurreis? Een kuur in Nederland duurt 2 weken. Als u naar het buitenland gaat, bent u meestal 3 weken bezig. Zo'n periode is intensief en zwaar. Een kuurreis is zeker geen vakantie.

Als u zo met uw lichaam bezig bent, ontdekt u misschien dat u meer kunt dan u dacht. Maar het zou ook kunnen dat u voelt dat bepaalde dingen niet goed lukken. Dat kan confronterend zijn. Daarnaast kunt u vooral in de eerste week pijn krijgen en moe zijn. Aan het einde van de eerste kuurweek kunt u het daardoor moeilijk krijgen. De begeleiders van een kuur weten dat en zullen hier rekening mee houden. Zo nodig zullen ze het programma aanpassen.

Na de eerste week gaat u zich meestal langzaam beter voelen. Het kan ook zijn dat u zich pas beter voelt als u al weer een poosje thuis bent. Misschien bent u de eerste week thuis wel extra moe. U kunt ook een zogenaamde kuurdip krijgen. U krijgt dan eerst meer last van uw reumatische klachten, voordat u zich beter voelt.

Resultaat

De meeste mensen met een reumatische aandoening hebben na een kuur minder last van pijn en een betere conditie. Ze hebben meer energie en kunnen hun gewrichten beter bewegen.

Een ander belangrijk effect van kuren is, dat mensen zich vaak krachtiger voelen. En beter kunnen omgaan met hun ziekte. Ook het contact met andere mensen met een reumatische aandoening tijdens een kuurreis kan veel steun geven.

Een kuurreis verloopt het beste als u al in redelijke conditie bent als u begint. Begin daarom lang voor u gaat met het opbouwen van uw conditie. Om het effect van de kuur langer vast te houden, is het ook na de kuur belangrijk om regelmatig te blijven bewegen.

Overleg met een oefen- of fysiotherapeut welke oefeningen voor u het meest geschikt zijn. U kunt ervoor kiezen om alleen met uw therapeut oefeningen te doen. Of u kunt zich aansluiten bij een groep en samen met anderen oefenen. Veel mensen doen dat liever, omdat dat makkelijker vol te houden is. En vaak is het nog gezellig ook.

U vindt een oefengroep bij een reuma- of Bechterewpatiëntenvereniging. Er zijn er meer dan 100 in Nederland, dus er zit er vast wel een bij u in de buurt. Neem contact op met de Reumalijn voor de juiste gegevens.

Iets voor u?

Persoonlijke afweging

Als u overweegt een kuurreis te maken, houd er dan rekening mee dat een kuur behoorlijk zwaar kan zijn.

Een kuurreis is confronterend. Door de oefeningen die u moet doen, merkt u misschien dat u bepaalde dingen niet kunt. Ook kunt u vooral de eerste week meer pijn krijgen en heel moe worden. Kunt u dit nu wel aan? En wat doet het met u om zo lang van huis te zijn? Weg van uw vertrouwde omgeving, van uw partner en uw gezin.

Als u twijfelt of u een kuurreis wilt maken, kan het helpen om erover te praten. Bijvoorbeeld met uw partner of kinderen of met uw reumamaverpleegkundige of reumatoloog. U kunt ook in gesprek gaan met iemand die al een keer gekuurd heeft. Via reuma- of Bechterewpatiëntenverenigingen vindt u zo iemand. U kunt ook bellen of mailen met de Reumalijn voor contactgegevens.

Medische bezwaren

Overleg altijd met uw arts of het voor u medisch verantwoord is om een kuurreis te maken. Bepaalde medische klachten kunnen een reden zijn om (nog) niet te gaan kuren.

Als uw reumatische aandoening zeer actief is en u veel gewrichtsontstekingen heeft, is een intensief kuurprogramma waarschijnlijk niet verstandig. Zorg er daarom altijd voor dat u een annuleringsverzekering afsluit, als u uw reis boekt. U weet nooit hoe uw ziekte zal verlopen.

U kunt ook niet gaan kuren als u één van de onderstaande medische klachten heeft:

- ernstige hartaandoening
- hoge bloeddruk
- een vorm van kanker
- longproblemen
- een versnelde schildklierwerking
- ernstige suikerziekte (diabetes)
- infectieziekten
- open tuberculose
- veel spataderen
- open wonden

Als u zwanger bent, is kuren ook niet toegestaan.

Financiële afweging

Hoeveel een kuur kost, is afhankelijk van waar u heen gaat en welke behandelingen u ondergaat. Een kuur van 3 weken kost tussen de €1.000,- en € 3.000,-. Daar komen ook nog reiskosten en eventuele persoonlijke uitgaven bij.

Ook als uw zorgverzekeraar kuren vergoedt, komen er vaak toch nog extra kosten bij. Bijvoorbeeld reiskosten, kosten voor uw partner of begeleider of voor aanvullende behandelingen die u wilt ondergaan. Houd hier rekening mee en ga voor uzelf na of u deze kosten op dit moment kunt maken.

Betaalt uw verzekering uw kuurreis niet? Dan zult u waarschijnlijk behoorlijk wat geld moeten uitgeven. Wilt en kunt u dat op dit moment?

De zorgverzekeraar

Als u overweegt een kuurreis te maken, zoek dan op tijd uit of uw zorgverzekeraar kuren vergoedt vanuit uw aanvullende verzekering. En wat de voorwaarden zijn.

Vaak vergoeden verzekeraars de kosten van een kuur (gedeeltelijk) bij de ziekte van Bechterew, reumatoïde artritis en artritis psoriatica. Omdat van deze aandoeningen het vermoeden bestaat dat kuren helpt. Maar ook als u een andere aandoening heeft, kunt u bij uw zorgverzekeraar navragen of kuren wel of niet vergoed wordt.

Als uw verzekering kuren vergoedt, is het belangrijk om uit te zoeken welke kosten er precies wel of niet worden vergoed. Dit is afhankelijk van de verzekering die u heeft. Bel met uw zorgverzekeraar of lees de polisvoorwaarden van de aanvullende verzekering om dat te onderzoeken.

Let op. Vergoedt uw verzekering:

- Alleen uw behandelingen of ook de reis en het verblijf?
- Eventuele aanvullende behandelingen?
- De kosten voor uw reisgenoot?
- De extra kosten die u heeft als u een scootmobiel meeneemt op reis?
- De kosten voor de oefentherapie die u voorafgaand aan uw kuur en na afloop ervan zult moeten doen?

Als uw verzekeraar kuren (gedeeltelijk) vergoedt, kunt u een aanvraag indienen. Vaak heeft u hiervoor een medische verklaring van uw arts nodig. Probeer uw aanvraag altijd aan het begin van het jaar in te dienen. De meeste zorgverzekeraars verdelen dan namelijk het grootste deel van hun budget voor kuurbehandelingen. Houd er bij uw aanvraag ook rekening mee dat de afwikkeling van een aanvraag wel een paar maanden kan duren.

Contract met reisorganisatie Het komt vaak voor dat zorgverzekeraars contracten hebben met reisorganisaties die kuren organiseren. Als dit het geval is, bent u misschien verplicht uw kuur via deze reisorganisatie te boeken. Informeer hier naar en vraag ook wie de definitieve toestemming voor de kuur geeft, de verzekering of de reisorganisatie. Vraag ook altijd wie de vergoeding uitkeert en of dit voor of na de kuur gebeurt.

Andere manieren

Er zijn zorgverzekeraars die kuren niet vergoeden. Soms betalen ze toch als uw arts een brief schrijft waarin hij uitlegt dat een kuurbehandeling voor u noodzakelijk is. Als uw verzekering dan nog niet wil betalen, kunt u een aantal dingen doen.

Andere zorgverzekeraar U kunt overwegen over te stappen naar een zorgverzekeraar die wel kuren in het aanvullende verzekeringspakket heeft. Kijk dan goed na wat er nog meer in het aanvullende pakket zit. En informeer of u met uw reumatische aandoening wel wordt geaccepteerd bij de andere zorgverzekeraar. U kunt alleen per 1 januari veranderen van zorgverzekeraar zonder extra kosten te betalen.

Werkgever U kunt ook bij uw werkgever of vakbond informeren. Misschien hebben zij een apart fonds voor bijzondere ziektekosten? Of wil uw werkgever (een gedeelte) van de kosten van uw kuurreis betalen.

Gemeente U kunt bij uw gemeente informeren of u via de regeling van de bijzondere bijstand in aanmerking komt voor een (gehele of gedeeltelijke) vergoeding van de kosten. Toekenning is afhankelijk van uw inkomen.

Zelf betalen Kuurkosten zijn buitengewone uitgaven die u maakt in het kader van uw gezondheid. Als u besluit de kuur zelf te betalen betekent dat, dat u een deel van de kosten misschien kunt terugkrijgen via uw aangifte inkomstenbelasting. Dit is afhankelijk van uw inkomen.

Informeert u bij de Belastingdienst naar de voorwaarden.

Kuurreis kiezen

Uw wensen

Als uw verzekering uw kuurreis betaalt, heeft u misschien niet veel te kiezen. Maar als u zelf de kosten moet dragen, wilt u natuurlijk een reis selecteren die bij u past. Wat daarbij voor u belangrijk is, kunt u alleen maar zelf bepalen.

De reisorganisatie De meeste mensen boeken hun kuurreis via een reisorganisatie. Deze organisaties bieden vaak niet alleen de kuur, maar ook de reis, het verblijf en het eten. Als dat voor u belangrijk is, let er dan op dat er een Nederlands sprekende reisleader of contactpersoon is. En organiseert de reisorganisatie excursies? Eventueel ook voor uw partner?

De reis Ga voor uzelf na hoever u wilt reizen. Heeft u last van heimwee? Misschien kunt u dan beter in Nederland blijven. Als u wel naar het buitenland gaat, bent u langer onderweg. Let er dan op hoe het vervoer geregeld is. Gaat u met een bus? Informeert u naar het comfort en de beenruimte. Heeft u aangepast vervoer nodig of hulp met bagage en overstappen? Vraag na of de reisorganisatie dat regelt.

Het verblijf Informeert u goed waar het kuurhotel precies ligt en hoever het is naar het kuurcentrum. Let op de toegankelijkheid van de accommodatie als u moeilijk loopt of in een rolstoel zit. Heeft u aanpassingen nodig in uw kamer? Bijvoorbeeld een verhoogd bed of een aangepast toilet? Als u hulp nodig heeft bij bepaalde dagelijkse

dingen, informeer dan goed of deze hulp geboden wordt. En hoeveel dit extra kost. Eet u vegetarisch of volgens een bepaald dieet? Vraag na of het hotel aangepaste maaltijden serveert.

De behandelingen Elk kuurcentrum heeft zijn eigen specifieke behandelingen. Als u een bepaald soort behandeling wilt ondergaan, let er dan op dat het kuuroord van uw keuze deze behandeling aanbiedt. Zorg er in elk geval voor dat u naar een kuurcentrum gaat dat gespecialiseerd is in de behandeling van reumatische aandoeningen.

Verder wilt u misschien navragen of er rekening wordt gehouden met de adviezen van uw arts in Nederland. En of is vastgelegd dat de kuur-arts niets verandert aan uw medicijnen zonder hierover eerst met uw arts in Nederland te overleggen.

Als u dat belangrijk vindt, informeer dan of u zelf invloed heeft op de samenstelling van uw kuurprogramma. Is er medische hulp beschikbaar? Ook buiten behandelzeiten? Kunt u met de behandelaars in het Duits of Engels communiceren? Let er ook bij het kuurcentrum op dat het goed toegankelijk moet zijn.

Groepsreis of individueel

Om te kijken welke reis het beste bij u past, is het goed om te bedenken of u graag met een groepsreis mee wilt. Of dat u liever alleen gaat, eventueel met een reisgenoot.

Een groepsreis wordt meestal geregeld door een reisorganisatie. Soms ook door een zorgverzekeraar. De groepen kunnen variëren van 15 tot 60 mensen van verschillende leeftijden, zowel mannen als vrouwen. U kunt bij uw reisorganisatie informeren hoe groot uw groep precies is en wie er meegaan.

Als u liever individueel wilt reizen, is het in principe meestal beter om geen partner, vriend(in) of gezin mee te nemen. Een kuur is heel intensief en u zult al uw energie nodig hebben voor uw behandeling. Als u voor de eerste keer gaat kuren, kan het toch prettig zijn om iemand mee te nemen. Als u daarvoor kiest, zal uw reisgenoot er rekening mee moeten houden dat u weinig energie zult hebben voor toeristische uitstapjes.

Kwaliteit

Er zijn richtlijnen voor kuren opgesteld. Hierin staan punten die voor mensen die gingen kuren belangrijk zijn gebleken.

Er zal waarschijnlijk geen kuurcentrum zijn dat aan al de richtlijnen kan voldoen, maar u kunt ze wellicht gebruiken om na te gaan welke punten voor u persoonlijk belangrijk zijn.

Als u naar het buitenland gaat, realiseert u zich dan dat u zich bij klachten niet kunt beroepen op de Nederlandse wet. U bent gebonden aan de wetten en regels van het kuurland.

Klachten Als u een klacht heeft, meld dit dan zo snel mogelijk bij de reisleiding, de hotelleiding of de behandelaars in het kuuroord. Als er geen goede oplossing komt voor uw probleem, kunt u een schriftelijke klacht indienen bij de betreffende organisatie of klachtencommissie. Als u vragen heeft over klachtenprocedures kunt u contact opnemen met de Reumalijn.

Meer
informatie

Relevante adressen

Als u nog vragen heeft of in contact wilt komen met andere mensen met reuma die wel eens gekuurd hebben, dan kunt u contact opnemen met:

Reumafonds

Telefoon: 020 589 64 64

Website: www.reumafonds.nl

Reumalijn

U kunt bij de Reumalijn uw vraag stellen zoals u wilt.
Bel 0900 20 30 300 (3 cent p.m.), bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur

Belastingdienst:

Belastingtelefoon: 0800-0543

Website: www.belastingdienst.nl

Colofon

Kuren, januari 2013

Coördinatie Afdeling Voorlichting en Informatie, Reumafonds, Amsterdam.

Tekst De teksten in deze brochure zijn tot stand gekomen onder eindverantwoordelijkheid van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie, de Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie en het Reumafonds.

Bij het samenstellen van de teksten zijn diverse deskundigen (referenten) betrokken, die een ruime ervaring hebben met de behandeling en begeleiding van patiënten met reumatische aandoeningen. Ook patiënten hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd.

Productiebegeleiding pure | brand productions

Deze brochure wordt uitgegeven door de Stichting Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Voorlichting en Informatie van het Reumafonds in Amsterdam.

© 2013 Reumafonds, Amsterdam

De inhoud van deze brochure kunt u ook lezen op www.reumafonds.nl/patienten.

U bent dan verzekerd van de meest recente informatie. Voor vragen kunt u terecht bij de Reumalijn, T 0900 · 20 30 300 (3 cent p.m.).

Meer informatie

Reumafonds

Postbus 59091
1040 KB Amsterdam

t 020 589 64 64
f 020 589 64 44

info@reumafonds.nl
www.reumafonds.nl

Reumalijn

Voor al uw vragen over reuma
t 0900 - 2030300 (3 cent p.m.), maandag
t/m vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.

info@reumalijn.nl