

Informatie over artritis psoriatica



Artritis psoriatica is een ontstekingsziekte waarbij de gewrichten pijnlijk, gezwollen en stijf zijn. Artritis psoriatica ontstaat voornamelijk bij mensen met psoriasis, een huidziekte waarbij de huid op sommige plekken rood wordt en gaat schilferen. Ontstekingen ontstaan met name in gewrichten van de handen en voeten. Ook kunnen ontstekingen ontstaan in grotere gewrichten, zoals de knieën en ellebogen, en ook in de wervelkolom.

Artritis psoriatica komt net zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Het kan op elke leeftijd ontstaan, maar begint meestal tussen het 20e en 30e levensjaar. Artritis psoriatica ontstaat bij ongeveer 40% van de mensen met psoriasis. Het grootste deel van de mensen met artritis psoriatica heeft ook psoriasis, maar in sommige gevallen is de huidziekte niet duidelijk aanwezig of helemaal niet aanwezig.

Zie ook:

<https://www.reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artritis-psoriatica/>

- [Artritis psoriatica](#)
- [Lifestyle](#)
- [Woordenlijst](#)

Artritis psoriatica is een autoimmuun ziekte. De ziekte ontstaat doordat het eigen immuunsysteem niet op de juiste manier reageert, maar overactief is. Het immuunsysteem is het afweermechanisme van het lichaam tegen infecties en ziektes; het herkent bacteriën en virussen, en zorgt voor een afweerreactie om deze te bestrijden en uit het lichaam te krijgen. Bij artritis psoriatica is het immuunsysteem overactief en maakt ontstekingseiwitten en andere stoffen aan die gezond lichaamssweefsel aanvallen in de gewrichten.

De exacte oorzaak van artritis psoriatica is nog onbekend, maar waarschijnlijk spelen een combinatie van genetische- en omgevingsfactoren een rol. De ziekte komt voor in families, maar het is niet bekend hoe de overerving plaatsvindt. Bij mensen die gevoelig zijn om artritis psoriatica te krijgen, kan een verwonding of infectie de externe trigger zijn tot het ontstaan van de ziekte.

Wat zijn de symptomen van artritis psoriatica?

De meest voorkomende symptomen van artritis psoriatica zijn:

Gewrichtssymptomen:

- pijnlijke, gezwollen, stijve en warme gewrichten
- ontsteking van pezen of peesaanhechtingen (enthesitis), met name van de achillespees
- dactylitis – gevoelige en gezwollen vingers en/of tenen (worsttenen of worstvingers genoemd)
- rugpijn en stijfheid
- ochtendstijfheid in gewrichten.

Huidsymptomen:

- rode, droge en schilferige plekken (psoriasis)

Andere symptomen:

- vermoeidheid
- pijnlijke, rode ogen
- verkleurde onregelmatige nagels

De symptomen kunnen variëren in ernst, in de loop van tijd.

Beloop van artritis psoriatica

Een van de moeilijkste aspecten aan artritis psoriatica is de onvoorspelbaarheid van de ziekte. Artritis psoriatica veroorzaakt veel pijnklachten, en het verloop van de ziekte is grillig. Een periode met weinig klachten kan worden gevolgd door een periode met heftige klachten (opvlamming/flare). Het aantal opvlammingen, hoe ernstig ze zijn en hoe lang ze duren verschilt zeer van persoon tot persoon. Sommige mensen hebben een milde vorm van de ziekte en hebben klachten in maar 1 of 2 gewrichten. Andere mensen hebben hevigere symptomen en hebben levenslange behandeling nodig. Bij sommige mensen blijft de ernst van de ziekte lange tijd constant, maar anderen gaan langzaam achteruit. Het toenemen van de klachten kan daarom onderdeel zijn van het normale, grillige verloop of een teken dat de ziekte verergerd is.

Artritis psoriatica kan het functioneren tijdens uw dagelijks leven beïnvloeden en kan een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven. Behandeling en aanpassingen in uw leefstijl kunnen deze effecten verminderen.

Hoe wordt de diagnose artritis psoriatica gesteld?

De diagnose artritis psoriatica wordt gesteld door een reumatoloog. De reumatoloog vraagt naar uw klachten en onderzoekt de gewrichten. Daarnaast zal de reumatoloog vragen naar uw medische voorgeschiedenis en of u, of iemand in de familie, psoriasis of artritis psoriatica heeft.

Er is geen specifieke bloedtest om de ziekte vast te stellen, maar de arts neemt meestal wel bloed af om te kijken naar tekenen van ontsteking. Verder worden er vaak röntgenfoto's gemaakt om te kijken of er blijvende afwijkingen zijn.

Hoe wordt artritis psoriatica behandeld?

De behandeling van artritis psoriatica heeft als doel om pijn en stijfheid te verminderen, de wervelkolom soepel te houden en te zorgen dat er zo min mogelijk schade aan de wervels optreedt. Hiermee wordt de invloed van de ziekte op het dagelijks leven zo veel mogelijk beperkt.

Door te weten welke behandelingen er zijn voor artritis psoriatica, en deze te kunnen bespreken met de arts (vragen, verwachtingen en misschien angst voor bijvoorbeeld injecties), kunt u de behandeling krijgen die het beste bij u past.

Mogelijke behandelingen voor mensen met artritis psoriatica

Fysiotherapie en oefeningen

Door in beweging te blijven, kan uw houding en lenigheid verbeteren en kunt u ervoor zorgen dat de wervelkolom minder stijf en pijnlijk wordt. Fysiotherapie is een zeer belangrijk onderdeel van de behandeling van artritis psoriatica. Een fysiotherapeut kan u adviseren over de beste manier van bewegen en een oefenprogramma voor u samenstellen.

Niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAIDs)

NSAIDs verminderen de ontsteking in de gewrichten. Daarnaast werken ze pijnstillend en zorgen ze voor vermindering van de stijfheid. Bij een milde vorm van artritis psoriatica kan behandeling met NSAIDs voldoende zijn.

Glucocorticoïden

Glucocorticoiden hebben een sterk ontstekingsremmend effect en kunnen gebruikt worden voor een kortdurende behandeling, bijvoorbeeld tijdens een opvlamming. Als u één, ernstig ontstoken of gezwollen gewricht heeft, kan de arts een glucocorticoiden injectie rechtstreeks in het gewricht geven.

Disease-modifying anti-rheumatic drugs (DMARDs)

Ziekte modificerende anti-reumatische geneesmiddelen, ook wel traagwerkende (klassieke) ontstekingsremmers genoemd. DMARDs worden alleen voorgeschreven wanneer er naast de wervelkolom ook andere gewrichten ontstoken zijn. DMARDs blokkeren de oorzaak van de ontsteking en zorgen voor vermindering van symptomen. De ontsteking komt tot rust, waardoor gewrichtsschade kan worden voorkómen. Het duurt enkele weken voordat DMARDs een effect hebben op de gewrichten, dus ondanks dat u de eerste tijd geen verbetering bemerkt moet u deze geneesmiddelen wel doorgebruiken.

Biologische ontstekingsremmers (biologicals)

Biologicals zijn een relatief nieuwe klasse geneesmiddelen voor de behandeling van artritis psoriatica, en worden voorgeschreven indien mensen met artritis psoriatica niet (voldoende) reageren op NSAIDs en DMARDs. Biologicals kunnen worden gegeven in combinatie met een DMARD, dit is echter niet noodzakelijk. Biologicals werken op specifieke stoffen van het immuunsysteem, die betrokken zijn bij de ontsteking. Ze worden via injectie of infuus toegediend. Er zijn op dit moment verschillende biologicals beschikbaar voor de behandeling van artritis psoriatica, waarbij verschillende stoffen in het immuunsysteem worden geremd (zoals TNF-a remmers, IL-17 remmers en IL-23 remmers).

Mogelijke behandelingen voor psoriasis

DMARDs en biologicals die worden voorgeschreven voor artritis psoriatica hebben vaak ook effect op de psoriasis. Daarnaast zijn er ook specifieke behandelingen voor psoriasis.

Ondanks dat psoriasis niet genezen kan worden, kunnen de klachten en symptomen door behandeling onder controle worden gekregen. De roodheid en schilfering kan worden verminderd, en uw huidbeeld kan worden verbeterd.

Het uiteindelijke behandeldoel is om een gave, of bijna gave huid te verkrijgen. Het bereiken van een gave, of bijna gave huid geeft veelal ook een verbetering van de kwaliteit van leven bij mensen met psoriasis.

Er zijn veel verschillende behandelopties voor psoriasis. In het algemeen kunnen ze worden ingedeeld in drie

categorieën:

- topicale behandeling (= extern/lokaal), deze wordt direct op de huid aangebracht (crème, zalf, vloeistof)
- lichttherapie
- systemische behandelingen (NSAIDs, DMARDs, Biologicals)

Zelfs als psoriasis door behandeling verdwijnt (remissie), kan het na een periode van weken, maanden, maar soms ook na jaren mogelijk weer terugkomen.

Zie ook: www.nvdv.nl/patienten/dermatologie/zoek-een-huidaandoening/psoriasis

Aanvullende informatie

Wanneer u meer informatie wilt over artritis psoriatica of meer hulp wilt kunt u contact opnemen met de arts of verpleegkundige, de beroepsvereniging of patiëntenvereniging. Zij kunnen u meer informatie geven over artritis psoriatica of u in contact brengen met andere mensen met de ziekte.

Onderaan de website vindt u informatie over een aantal van deze verenigingen.

Zoals bij elke chronische ziekte, kan artritis psoriatica een behoorlijke impact hebben op uw leven. Behandeling met geneesmiddelen kan de effecten van de ziekte verminderen. Daarnaast zijn er andere dingen die u kunt doen om u te helpen om te gaan met de ziekte, en uw welbevinden te verbeteren.

Gezonde levensstijl

Een gezonde levensstijl is essentieel voor mensen met een chronische ziekte zoals artritis psoriatica. Het is belangrijk een gezond dieet en gewicht te handhaven en niet te roken.

Gewicht

Mensen met ontstekingsziekten zoals artritis psoriatica hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van hartziekten. Het is dus belangrijk om uw gewicht gezond te houden. Overgewicht zorgt verder ook voor een extra belasting van de wervelkolom en gewrichten en moet dus worden vermeden.

Roken

De risico's van roken zijn bekend. Er is toenemend bewijs dat roken de artritis psoriatica kan verergeren. Als u rookt, probeer dan te minderen of nog beter: te stoppen met roken. Overleg met de huisarts voor advies en begeleiding bij het stoppen met roken.

Alcohol

Overmatig alcoholgebruik kan de behandeling beïnvloeden. Probeer uw alcoholinname te beperken.

Dieet

Een gezond en gebalanceerd dieet is belangrijk:

- eet voldoende fruit en groenten
- eet volkoren producten
- eet magere/halfvolle melkproducten
- kies voor kip zonder huid en magere vleessoorten
- eet minimaal 2x per week vis; waarvan ten minste 1 keer vette vis, zoals makreel of zalm, vette vis kan het risico op hart- en vaatziekten verminderen

- denk aan de verschillende types vetten die bestaan
- verminder de hoeveelheid verzadigde vetten (zoals boter) en plantaardige oliën; gebruik in plaats daarvan olijfolie
- probeer te minderen met eten en drinken waarin veel toegevoegde suikers zitten
- voorverpakt eten en fastfood bevat veel verborgen calorieën, vet en zout, probeer vers bereide maaltijden te eten
- let op de grootte van uw porties. Als u niet zeker weet wat u precies eet op een dag, kunt u proberen een voedingsdagboek bij te houden voor enkele weken, om inzicht te krijgen in wat u binnenkrijgt, u kunt dan kijken of u op bepaalde momenten gezondere keuzes zou kunnen maken

Overleg met de arts voordat u een speciaal dieet gaat volgen.

Schoenen

Artritis psoriatica kan klachten van de hielen en voeten veroorzaken. Indien u hier last van heeft, kunt u baat hebben bij orthopedische inlegzolen. Inlegzolen kunnen ook helpen uw houding aan te passen, waardoor pijnklachten in de heupen, het bekken en de lage rug kunnen verminderen.

Mensen met artritis psoriatica hebben een verhoogd risico op botontkalking (osteoporose). Calcium en vitamine D spelen hierbij een belangrijke rol. Het is belangrijk om op uw calcium en vitamine D inname te letten.

Beweging

Voldoende bewegen is belangrijk voor iedereen, maar is voor mensen met artritis psoriatica extra belangrijk voor het bevorderen van conditie, balans, en kracht.

Bewegen kan ook helpen:

- om pijn en stijfheid te verminderen
- lenigheid en bewegingsvrijheid te vergroten
- uw houding te verbeteren
- uw stemming, energieniveau en slaapkwaliteit te verbeteren
- een gezond gewicht te handhaven
- het risico op hart- en vaatziekten te verminderen

Mensen met artritis psoriatica kunnen veel verschillende soorten van beweging kiezen – kies een type beweging dat bij u past, zodat u het leuk vindt en het makkelijker is vol te houden.

- rekoefeningen – het is belangrijk om een dagelijkse routine op te bouwen met rekoefeningen om zo uw kracht en lenigheid te vergroten.
- wandelen – geeft een beter uithoudingsvermogen en houdt de gewrichten soepel.
- fietsen – heeft een lage belasting voor het lichaam.
- zwemmen – heeft ook een lage belasting voor het lichaam, geeft een goede conditie en helpt stijve gewrichten soepeler te maken.
- Yoga of Tai chi – kan helpen bij uw houding en lenigheid.

Vermijd contactsporten, de gewrichten en wervelkolom zijn gevoelig voor blessures. Indien u graag competitieve sporten doet, kies dan voor een sport met een lage kans op lichamelijk contact, zoals badminton.

Wanneer u begint met sporten bouw dit dan langzaam op. Teveel beweging in een keer kan de gewrichtsklachten verergeren. Door bereikbare en realistische doelen op te stellen, is het makkelijker om deze

te bereiken en blijft u gemotiveerd om uw doelen steeds verder uit te breiden.

Overleg bij twijfel met de huisarts, reumatoloog of fysiotherapeut over de beste vorm van bewegen – zij kunnen de juiste vorm van beweging aanraden passend bij uw gezondheidsstatus.

Slapen

Artritis psoriatica kan zorgen voor vermoeidheid, dus is het belangrijk om 's nachts goed te slapen. Maar dit kan lastig zijn vanwege de nachtpijn, waardoor u moeilijk in slaap valt of wakker wordt gedurende de nacht.

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om een zo goed mogelijke nachtrust te krijgen:

Doen:

- houd uw bedroutine elke dag hetzelfde
- zorg dat uw slaapkamer donker en rustig is en een comfortabele temperatuur heeft
- vermijd het eten en drinken van grote hoeveelheden vlak voordat u gaat slapen
- neem een warm bad vlak voor het slapengaan om de gewrichten te ontlasten
- zorg dat u een goed ondersteunende matras heeft, welke niet te hard is, sommige mensen vinden een traagschuim matras verlichtend
- gebruik (niet te veel) kussens voor een goede ondersteuning en houd uw nek in de juiste positie.

NIET doen:

- de slaapkamer gebruiken voor activiteiten zoals tv kijken, werken of eten
- gedurende de dag slapen, dit maakt het moeilijker om 's avonds in slaap te komen
- nuttigen van cafeïne houdende producten na het middaguur
- nuttigen van alcoholhoudende dranken
- roken voor het slapen gaan of 's nachts

Stress

Het vermijden en omgaan met stress is voor iedereen belangrijk. Voor u is het echter extra belangrijk, omdat stress een trigger is voor verergering van de ziekte.

Het vermijden van stress is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, onderstaande adviezen kunnen daarbij helpen:

- wees bewust van situaties die stressvol voor u zijn, het in kaart brengen van deze situaties, betekent dat u in een volgende stap kan kijken hoe u deze situaties kunt vermijden of kan proberen de invloed die ze op u hebben te verminderen
- als u zich realiseert dat u zich gestrest voelt, neem dan bewust stappen om te ontspannen
- technieken zoals ademhalingsoefeningen, yoga of meditatie kunnen helpen om uw geest leeg te maken en de stress/spanning te verminderen
- overleg met de huisarts of verpleegkundige welke ontspanningstechnieken of methoden u kunnen helpen om te gaan met stress

Depressie

Wanneer u zich neerslachtig voelt, is het belangrijk om u te herinneren dat u niet alleen bent – veel mensen met artritis psoriatica hebben last van een depressie.

- praat erover met de reumatoloog of huisarts wanneer u zich somber of depressief voelt. Zij zullen uw

gevoelens en angsten/onzekerheden begrijpen en kunnen adviezen geven waardoor u zich beter kunt gaan voelen

- vraag de arts naar (arthritis psoriatica) steungroepen in uw regio

Werk

De meeste mensen met arthritis psoriatica kunnen doorgaan met werken, maar sommige mensen moeten aanpassingen doen in hun werk. Neem de tijd om met uw baas te bespreken hoe de ziekte uw werk en prestaties kan beïnvloeden, inclusief uw artsbezoek en eventuele aangepaste middelen.

Wanneer u op uw werk bent is het belangrijk om de werkplek comfortabel te maken. Als u voor langere tijd moet zitten, sta dan regelmatig op en loop rond om de pijn en stijfheid van de gewrichten te verminderen. (*Thema's: aangepaste werkplek, arbo arts, solliciteren etc.*)

Lotgenotencontact

Voor veel mensen zorgt arthritis psoriatica voor een zekere mate van isolement. Door contact met lotgenoten krijgt u steun van mensen die begrijpen wat u doormaakt en hoe u zich voelt. Zij kunnen u helpen om te gaan met zaken en situaties die u meemaakt.

Lotgenotencontact kan uw zelfvertrouwen vergroten, uw isolement verminderen en lotgenoten kunnen u praktische tips geven en hun ervaringen delen.

- u kunt zaken bespreken die mensen zonder arthritis psoriatica misschien niet zouden begrijpen, zoals hoe om te gaan met bepaalde situaties op het werk
- door lotgenotencontact kunt u ook anderen helpen door eigen ervaringen te delen

Neem contact op met de arts of verpleegkundige als u wilt weten of er een lotgenotengroep in uw buurt is. Mocht er nog geen lotgenotengroep bestaan kunt u deze misschien zelf oprichten! Daarnaast kunt u patiëntenfora en communities op internet en via social media, zoals facebook en twitter, bezoeken om in contact te komen met andere mensen met arthritis psoriatica.

Onderaan de website vindt u informatie over een aantal van deze verenigingen.

Haal het meeste uit uw behandeling

Om het beste resultaat van uw behandeling te bereiken, moet u de medicatie exact zo innemen als de arts ze heeft voorgeschreven. Zorg ervoor dat het innemen/toedienen van de medicatie onderdeel uitmaakt van uw dagelijkse routine. Onthoud wel: de behandeling moet in uw leven passen, u moet niet uw leven om de behandeling heen organiseren.

- om te helpen herinneren wanneer u de medicatie moet innemen zijn er app's voor op de telefoon of kunt u het in uw agenda/kalender noteren. Vergeet niet deze door te strepen als u de medicatie daadwerkelijk heeft ingenomen
- als u bang bent om een dosis te vergeten, laat dan notitiebriefjes achter in huis waar u deze zeker zal zien, bijvoorbeeld op de koelkast of de televisie
- wees voorbereid als u met vakantie of een weekend weg gaat. Als u denkt onvoldoende van de medicatie in huis te hebben, overleg dan op tijd met de arts, verpleegkundige of apotheker, zodat u de medicatie op tijd in huis heeft
- noteer wat wel en wat niet werkt bij de behandeling en hoe u er het beste voor zorgt de medicatie op het juiste moment in te nemen. Dit helpt u om de behandeling makkelijker in het dagelijks leven in te passen

Een Reispaspoort is beschikbaar met meer tips over het reizen met secukinumab.

Antilichamen

Een antilichaam is een eiwit dat door het immuunsysteem wordt gebruikt om lichaamsvreemde objecten (zoals bacteriën en virussen) te identificeren en neutraliseren.

Autoimmuun ziekte

Een ziekte die ontstaat doordat gezonde weefsels worden aangetast door een overactief immuunsysteem.

Artritis psoriatica

Verzamelnaam voor röntgenologische artritis psoriatica (spondylitis ankylopoetica/ziekte van Bechterew) en niet-röntgenologische artritis psoriatica. Artritis psoriatica is een ontstekingsziekte waarbij de gewrichten van de wervelkolom en elders in het lichaam pijnlijk en stijf zijn.

Biologische ontstekingsremmers (biologicals)

Biologicals zijn een relatief nieuwe klasse geneesmiddelen voor de behandeling van artritis psoriatica. Biologicals werken op specifieke stoffen van het immuunsysteem, die betrokken zijn bij de ontsteking. Ze worden via een injectie of infuus toegediend. Er zijn op dit moment verschillende

biologicals beschikbaar voor de behandeling van artritis psoriatica. Biologicals worden voorgeschreven indien mensen met artritis psoriatica niet (voldoende) reageren op NSAIDs (en DMARDs).

Disease-modifying anti-rheumatic drugs (DMARDs)

DMARDs kunnen worden voorgeschreven bij artritis psoriatica wanneer er naast de wervelkolom ook andere gewrichten ontstoken zijn. Methotrexaat is een voorbeeld van een DMARD.

IL-17A

Eiwit (Interleukine) dat een rol speelt bij het natuurlijk immuunproces. Bij artritis psoriatica is dit eiwit ontregeld en overactief in het lichaam.

Immuunsysteem

Afweermechanisme van het lichaam om ons te beschermen tegen indringers (bijvoorbeeld bacteriën of virussen) van buitenaf. Bij artritis psoriatica is een deel van het immuunsysteem ontregeld en overactief, waardoor er ontsteking ontstaat en gewrichtsschade kan veroorzaken.

Ontsteking

Ontsteking is een natuurlijke reactie van het lichaam op een infectie of verwonding. Tijdens een ontsteking is er een grotere bloedtoevoer naar de ontstekingsplaats, waardoor er warmte en roodheid ontstaat. Extra vocht en (afweer)cellen op de ontstekingsplaats zorgen voor de zwelling ter plaatse.

Opvlamming/Flare

Perioden wanneer de ontsteking, pijn en stijfheid tijdelijk verergert.

Psoriasis

Een veel voorkomende huidziekte waarbij er plekken met roodheid en schilfering ontstaan. Psoriasis is een

autoimmuun ziekte, die voornamelijk ontsteking in de huid veroorzaakt, maar ook ontsteking in nagels kan veroorzaken.

Secukinumab

Secukinumab is een antilichaam dat werkt op IL-17A, een eiwit dat in toegenomen hoeveelheid aanwezig is in mensen met artritis psoriatica. Secukinumab is de werkzame stof in Cosentyx.

Subcutane injectie

Injectie die wordt toegediend onder de huid.

Nuttige websites voor verdere informatie

www.reumanederland.nl

ReumaNederland

www.nvr.nl

Nederlandse Vereniging voor Reumatologie

www.reumazorgnederland.nl

Patientvereniging ReumaZorg Nederland

www.nvdv.nl

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie

Source URL: <https://www.novartis.com/nl-nl/informatie-over-artritis-psoriatica>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/informatie-over-artritis-psoriatica>
- <https://www.reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artritis-psoriatica/#tabartritis-psoriatica-4971>
- <https://www.reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artritis-psoriatica/#tablifestyle-4976>
- <https://www.reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artritis-psoriatica/#tabwoordenlijst-4981>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/artritis-psoriatica>
- <http://www.nvdv.nl/patienten/dermatologie/zoek-een-huidaandoening/psoriasis>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/node/13806/printable/print>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/node/13806/printable/pdf>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/lifestyle>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/node/13826/printable/print>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/node/13826/printable/pdf>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/woordenlijst>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/node/13831/printable/print>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/node/13831/printable/pdf>
- <https://reumanederland.nl/>
- <https://www.nvr.nl/>
- <https://reumazorgnederland.nl/>
- <https://nvdv.nl/>