

HET MOOISTE DAL VAN OOSTENRIJK



## 6 dagen appartement Salzburgerland, € 79,- p.p.

Wat een schitterend gebied is het Grossarlal! Vanuit dit 'dal van de almen' bij Nationaal park Hohe Tauern maak je onvergetelijke wandelingen. Tussen de bloeiende weides klingelen de koeienbellen. In de almhutten word je getraakteerd op heerlijkheden vers van de alm. Ook leuk: met een glijbaan de zoutmijn van Hallein in! En wat dacht je van de roofvogelshow in kasteel Hohen Werfen? Je logeert in het zeer gewaardeerde Aparthotel Almrösl in bergdorpje Hüttschlag im Grossarlal zo'n 70 km onder Salzburg.

### Inbegrepen

- 5x overnachting in tweepersoonsappartement
- bedlinnen en handdoeken
- dagelijks gebruik wellnesscentrum
- wifi in hal en restaurant

- gebruik fietsen
- berg- en gezondheidsprogramma VVV

### Prijzen

6-d	2-p	4-p
08/07-01/09	179	122
02/09-29/09	125	86
30/09-30/10	119	79

Prijzen in € p.p. o.b.v. tweekamerappartement voor 2 personen en voor 4 personen. Je kunt ook een 8-daags arrangement boeken, vanaf € 117,- p.p. bij 4 personen. Niet inbegrepen: reserveringskosten (€ 20,-), kosten Calamiteitenfonds (€ 2,50) en toeristenbelasting (€ 2,50 p.p.d) en eindschoonmaak (€ 65,-).

### Informatie & boeken

Ga naar [reiskatern.nl/deweekkrant/PR1735](http://reiskatern.nl/deweekkrant/PR1735). Of bel met Pharos Reizen 023-5542870. Zoekcode: 18263



ADVERTORIAL

# Meer grip op reumatoïde artritis

Hoewel mensen met reumatoïde artritis (RA) over het algemeen tevreden zijn over hun behandeling valt er nog veel winst te behalen. Uit onderzoek\* blijkt dat een kwart niet meer kan werken en meer dan de helft niet meer in staat is bepaalde activiteiten te doen. Vier van de tien patiënten vinden het lastig om hun zorgen en angsten te delen met hun behandelaar. Dat is zonde, want hoe meer openheid, hoe beter een reumatoloog kan helpen!



### Vertel je reumatoloog wat jij wilt bereiken

Een behandeling heeft meer kans van slagen als patiënt en arts samen een behandeldoel vaststellen waar beiden achter staan.

De arts is de specialist maar zelf ben je de deskundige op het gebied van de RA in jouw leven. Wat vind je belangrijk, hoe vaak heb je pijn of last van vermoeidheid, welke activiteiten worden het meest beïnvloed en wat zijn je wensen en verwachtingen?

Om een behandeling op maat te kunnen maken, die aansluit op jouw leven, moet je deze informatie juist doorgeven aan je arts.

### Reuma en werk? Neem het heft in eigen handen!

Aan het werk blijven als je RA hebt, is een uitdaging. Velen zouden dit graag willen maar lopen tegen barrières op of worden onvoldoende ondersteund. Reumatoloog Annelies Boonen: "Het is belangrijk om al in begin van het ziekteproces met de reumatoloog te bespreken hoe je de juiste condities kunt scheppen om te blijven werken. Overweeg ook je werkgever vroegtijdig te betrekken. Wat mag en kan je werkgever van je verwachten en wat heb jij hiervoor nodig? Aangepaste werktijden, meer rustpauzes, lichter werk? Door je werkgever te voeden, zal

deze graag meedenken over mogelijkheden als deze helpen om je gezond en gelukkig aan het werk te houden."

### Vragenlijst

Om je te helpen aan de slag te blijven, werk te doen dat bij jouw situatie past of weer aan werk te komen, staat er op <https://reumazorgnederland.nl/ra-en-werk> een korte vragenlijst die je inzicht geeft in waar je nu staat en op welk gebied je eventueel hulp nodig hebt. De antwoorden kun je met je reumatoloog bespreken.

### Tips bij werk

- Bespreek je werk met je reu-

matoloog en reumaverpleegkundige.

- Overweeg om, samen met je werkgever, te bekijken wat je nog wél kunt in je werk.
- Bewaak de balans tussen werken met RA en privé.
- Bezoek websites met hulpbronnen en informeer jezelf.

### Hulpbronnen

O.a.: Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland en [www.targetatwork.nl](http://www.targetatwork.nl).

\*Het onderzoek is uitgevoerd in augustus 2016 door GfK in opdracht van Pfizer.

Dit artikel is mede mogelijk gemaakt door Pfizer. PP-PFE-NLD-0102