Indien onbestelbaar;
vereniging ReumaActief de Peel
Postbus 45 5700 AA Helmond

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel

Gym wordt stoelyoga

Jury creatieve wedstrijd

Terugblik eerste jongerenactiviteit

JAARGANG 27: NOVEMBER 2020

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

leef & zorg

Dé winkel voor senioren!

Uw sta-op stoelen specialist!

Ook voor mobiliteit, communicatie, slaapkamers en hulpmiddelen

Ik kom uw stoel graag bij u thuis aanmeten

Geysendorfferstraat 7-9 * 5703 GA Helmond

Tel: 0492 -55 50 61

E: info@leefenzorg.nl * W: www.leefenzorg.nl

LIVIT orthopedie

Wij zijn u graag van dienst op het gebied van:
Therapeutisch elastische kousen, Orthopedische schoenen, Steunzolen, Prothese & Orthese.

BEL VOOR EEN AFSPRAAK NAAR ONZE KLANTENSERVICE OP TELEFOONNUMMER: 088-245 2000

LIVIT.NL

LEKKER LOPEN EN BEWEGEN, DAT WILLEN WE TOCH ALLEMAAL?

TOPPODOTHERAPIE HELMOND MIERLO

Al ruim 20 jaar zorgen wij voor voeten en zorgen wij voor U!
En dat doen we met passie en kennis van zaken. Of het nu gaat om uw dreumes die vaak valt, uw sportende kind dat klaagt over hielen of knieën, uw doorgezakte voet, pijnlijke tenen of moeite met lopen; wij staan voor u klaar!
Omdat wij graag willen dat u ongehinderd kunt blijven lopen, dansen en sporten en omdat wij wéten wat u beweegt.
Wij zetten de juiste stappen voor een effectieve behandeling van uw klacht en lopen net dát stapje harder om u vooruit te helpen. Of je nu 2 of 92 bent, voor elk probleem zoeken onze specialisten met u naar een oplossing die loopt. Stap gerust binnen op een van onze locaties en voel u welkom!

Wij staan voor u klaar op de volgende locaties:

Zorgcentrum Alphonsus Mierlo-Hout
Gezondheidscentrum Brandevoort Helmond
Gezondheidscentrum Deltaweg Helmond
Gezondheidscentrum Leonardus Helmond
Paramedisch Centrum Stiphout
Hof van Bethanië Mierlo
Elkerliek Ziekenhuis Helmond

Tel. 0492-504720 infopodo@podotherapie.nl www.podotherapiehelmond.nl

‘t Kontakt

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
Nieuw bestuurslid
5 Column
Recept speculaasbrokken
6 Van gym naar stoelyoga
7 Terugblik kookworkshop
8 Juryleden creatieve wedstrijd stellen zich voor
9 Herfstbeleving
10 Beweeggroepen
12 Terugblik stilte-weekend
13 Jicht
14 Herfstimpressie
15 Artikel paracetemol
16 Vervuilde paracetemol: welk risico lopen we?
17 Vaccineren tegen Reuma, kan dat?

VOORWOORD

Lieve mensen,

Heden zitten we midden in de 2e Coronagolf en worden de regels aangescherpt waar nodig is.
Binnen onze vereniging worden er weer activiteiten geannuleerd en de vooruitzichten voor de komende activiteiten zijn net zomin veelbelovend.
Het is echter beter de komende geplande activiteiten op een laag pitje te zetten en ons te houden aan de RIVM-regels, om zo het coronavirus onder controle te krijgen.
De beweegactiviteiten gaan (vooralsnog) gewoon door. Al moeten we met z’n allen rekening houden met: de 1½ meter afstand en de aanwezige groepsgrootte.

Gelukkig ook goed nieuws te melden.
Na een oproep, dit voorjaar in ‘t Kontakt hebben 2 dames zich als aspirant bestuursleden aangemeld.
Door Corona hebben we pas op onze laatste vergadering met een van de dames kennis mogen maken.
Graag wil ik, namens het bestuur, Eva en Samantha welkom heten en wens ik ze veel plezier aan onze bestuurstafel.

Op Wereld Reuma Dag startten we met de creatieve wedstrijd.
Dit jaar geen stand, bemand door onze vereniging, in het Elkerliek ziekenhuis.
We staan daarvoor in de plaats stil bij het feit dat reuma niet alleen lichamelijk klachten, maar ook veel spanning kan veroorzaken.
Creatief zijn is een middel om te ontspannen en de nare gevolgen van reuma even te kunnen vergeten.
“Misschien blijkt dat je voorbestemd bent om een kunstenaar te zijn. Aanvaard dan het lot en draag het, het gewicht en de grootsheid ervan zonder je ooit te bekommeren om een mogelijke beloning van buitenaf. Want de scheppende mens moet een wereld op zichzelf zijn, alles in zichzelf vinden en in de natuur waarmee hij zich heeft verbonden”. (Rainer Maria Rilke)

Nogmaals succes,
Houd je goed en hopelijk tot gauw weerziens.

Met warme groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Gelukkig hebben we ook in deze moeilijke tijden weer een aantal nieuwe leden mogen inschrijven. Wij heten deze leden van harte welkom bij onze vereniging. Velen hebben inmiddels al gebruik gemaakt van de mogelijkheid om zich digitaal in te schrijven via de nieuwe website. Een grote vooruitgang.

Activiteiten
Onze voorzitter heeft er in haar voorwoord al over geschreven: veel activiteiten zijn, door de aangescherpte maatregelen, geannuleerd. Geen vrijwilligersuitje, géén kerstukjes maken, géén kerstviering, maar wél de filmavond in de cacaofabriek op 10 november, waarvoor overigens nog enkele plaatsen beschikbaar zijn. Over de activiteitenplanning van 2021 is het bestuur nog in beraad. U leest hierover meer in onze januari uitgave.

Gewijzigde aanvangstijden Laco Helmond
vanaf 1 december a.s. beginnen de groepen in Laco Helmond een kwartier eerder: de nieuwe tijden zijn dus 12.45 uur (1e groep) en 13.30 uur (2e groep)

Email adressen bestuur
Zoals reeds in ons vorige nummer vermeld hebben wij, naast onze nieuwe website, ook nieuwe email adressen. (deze staan op de achterzijde van het blad). Het nieuwe email adres van het secretariaat is: **info@reumadepeel.nl** Er zijn nog leden die naar het oude adres mailen, maar dit is **vanaf 1 december niet meer bereikbaar.** Check dus even voordat u ons mailt of u het goede adres heeft ingevuld.

Puzzel
Onder de inzendingen van de puzzel in ons vorige blad hebben wij 2 winnaars: Mevr. van Leuken en mevr. Gijsbers ontvingen hiervoor een VVV bon van € 10,-

Tenslotte wil ik U nog namens het bestuur van onze vereniging en het redactieteam van 't Kontakt alvast **fijne feestdagen** wensen.

Namens het bestuur,
Paul Verbakel (secretaris)

NIEUW BESTUURSLID

Beste leden van "Reuma de Peel",
Na een oproep in 't Kontakt van maart 2020 waar leden werden gezocht die graag een bestuursfunctie willen aannemen, had ik mij daarvoor aangemeld.

Ik wil mij even aan jullie voorstellen.

Mijn naam is Eva--Maria Bilbik, ik ben meer dan 66 jaar geleden in Duitsland geboren. In 1978 ben ik met mijn toenmalige man in Nederland komen wonen. Ik ben inmiddels gescheiden en heb 2 volwassen kinderen van 30 en 28 jaar.

Ofschoon ik officieel al sinds half juli met pensioen ben werk ik nog steeds 24 uur per week als boekhoudster/financieel medewerkster bij een bedrijf dat benodigdheden aan drukkerijen in Nederland, België en Luxemburg levert. Als er een opvolgster is aangenomen en ingeleerd ga ik waarschijnlijk nog een tijdje 10 uur in de week werken. Mijn hobby's zijn: kleding en lingerie maken, lezen en puzzelen.

Inmiddels ben ik bij de vereniging voor de begeleiding van activiteiten verantwoordelijk. Mijn eerste opgave is het coördineren van de ingezonden foto's voor de "creatieve wedstrijd" welke vanaf 12 oktober van start is gegaan.
Ik hoop, dat ik in toekomst iets kan toevoegen aan de gang van zaken bij de vereniging.

Met creatieve groeten,
Eva-Maria Bilbik

COLUMN

Lieve mensen
Het is 16 jaar geleden, ik weet het nog goed. We zaten al een tijdje op die kleine stoeltjes naar de juf van groep 1 te luisteren. Het was infoavond en ze had ons net verteld wat die grote tuinkabouter daar bij de deur stond te doen. Deed een kleuter iets wat niet mocht, dan werd hij/zij daar even neergezet om na te denken, even later ging ze dan in gesprek over wat er gebeurd was en hoe het anders zou kunnen. Ineens zwaaide de deur open en zonder excuus of schaamte schalde het luidkeels "*goeienavond"* het volle lokaal in. Juf zei kalm en droogjes: "gaat u maar even bij de na-denk-kabouter staan" en vervolgde haar verhaal. Alle ouders lachten, de vader zocht met een nu toch wat rood geworden hoofd naar een leeg stoeltje. Ik vond haar reactie geniaal en die na-denk-kabouter trouwens ook.

Nadenken, we doen het allemaal. Als je wat ouder wordt en/of reuma hebt, doe je dat steeds meer ook over dagelijkse dingen. Wat ligt binnen je fysieke mogelijkheden en hoe groot is je voorraad energie. Je fysieke grenzen en energiebalans in de gaten houden kost denkwerk. Wat kost energie en wat geeft energie. Wat kan ik fysiek aan. Soms is het ook gewoon een kwestie van uitproberen toch.

Neem nou de activiteiten van onze vereniging. Zo verschillend dat er voor iedereen wel iets bij zit. Kun je niet mee wandelen, dan is de creamiddag misschien iets voor jou of de filmavond. Denk niet te snel (daar is dat denken weer) dat het niks voor jou is, eigenlijk weet je dat pas als je het probeert toch?

Ik weet ook wel, soms is het best een drempel die je moet nemen om voor het eerst mee te doen. Maar die drempel, zit die niet vooral in je hoofd? Ergens bij het denken? Vraag meer info als je twijfelt en probeer het gewoon. Een leuke middag of avond waarbij anderen je ook nog eens meteen snappen als het even niet gaat. Heerlijk ontspannen door juist eens even niet te denken. Als het denken wat naar de achtergrond verdwijnt, komt de ontspanning naar voren. Dat denken komt later wel weer. En zo niet, dan koop je gewoon een tuinkabouter. Dat schijnt te helpen.

Warme groet, Jeannette

RECEPT SPECULAASBROKKEN

Leuk om voor sinterklaas te maken samen je kinderen of kleinkinderen!

Ingredienten
100 gr donker bruine basterdsuiker
3 a 4 theelepels speculaas en koek kruiden
1 theelepel bakpoeder
100 gr koude boter, in stukjes
200 gr bloem
2 eetlepels koud water
melk om te bestrijken
snufje zout
halve amandelen

Materialen
bakplaat met bakpapier
mixer
deegroller

Bereiding
Meng de bloem, basterdsuiker, snufje zout en de speculaas kruiden in een kom door elkaar. Voeg de boter toe en mix er door heen. Voeg 2 eetlepels koud weter toe en draai tot een stevig deeg. Kneed er een bal van en wikkel in folie. Leg de bal speculaasdeeg ongeveer 30 tot 45 min in de koelkast. Verwarm ondertussen de oven voor op 175 graden. Bestuif een werkvlak met wat bloem en rol het deeg uit met een deegroller tot ongeveer een halve cm dikte. Leg het deeg op de bakplaat met bakpapier. Druk er zachtjes wat amandelen naar idee en smaak in. Bestrijk de bovenzijde met wat boter. Bak de speculaas in 30 min gaar. Hij kan nog iets zacht zijn als hij uit de oven komt maar als hij afkoelt zal hij knapperiger worden.

VAN GYM NAAR STOELYOGA

In de gymzaal van het Elkerliek ziekenhuis is al erg lang een gymgroep van onze vereniging actief.

Maar na al die jaren gym, wilden de deelnemers van deze groep wel eens wat anders. Nu kwam de instructrice van deze gymgroep met het idee om eens stoelyoga te proberen. Zij waren meteen enthousiast. Dus heeft het bestuur besloten om de stoelyoga officieel te maken.

Aangezien ik in de PR zit, werd mij gevraagd om dit op de website en 't Kontakt te vermelden. Om een goede indruk te geven van wat stoelyoga is, besloot ik om maar eens te gaan kijken en enkele plaatjes te schieten.

Ik kwam terecht in een warm bad en werd meteen gevraagd om ook maar eens een paar oefeningen mee te doen. Eigenlijk was ik best nieuwsgierig dus nam ik dit aanbod aan. Ik werd verrast met zachte oefeningen die uitgevoerd werden op of naast een stoel. Het was zo prettig, dat ik bijna vergat om m'n foto's te maken. Daarbij voelde ik ook nog eens dat dit erg goed is voor de beweeglijkheid van alle spieren en gewrichten.

De les werd afgesloten met een heerlijke ontspanningsoefening. Toen ik naar huis ging was ik helemaal zen! Heerlijk!
Ik zou zeggen, pak een stoel en schuif eens aan! Ga eens een proefles doen en laat je positief verrassen!

Lisette Welten, Public Relations

VERANTWOORDING

De redactie van 't Kontakt houdt zich op generlei wijze verantwoordelijk voor de inhoud van, op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van de advertenties. Advertenties in 't Kontakt houden geen automatische aanbeveling in door de Vereniging Reuma Actief de Peel. Zelfmedicatie kan risico's inhouden, raadpleeg daarom eerst uw arts.

Fruitteler Rik Jurrius
Goorsebaan 16 (sluis 8) Helmond
Openingstijden:
Dinsdag van 13.00 - 17.30 uur
Zaterdag van 8.30 - 16.30 uur
Wij zijn lid van en ons product wordt vermarkt door, Cooperatie Koninklijke Fruitmasters Groep U.A.
Fruit Masters.

Twan vd Goor Tuinservice
Dé hovenier voor uw:
onderhoud - snoeiwerk - tuinaanleg - boomverzorging

Beuk 21, 5731 NG Mierlo Tel: 06-53678947
www.twanvandegoortuinservice.nl

TERUGBLIK KOOWORKSHOP VOOR JONGEREN 29 - 09

Mijn naam is Annemarie Toenders en ik ben 31 jaar. Sinds mijn 16e heb ik de diagnose artritis psoriatica. Via Bea Schepers van vereniging Reuma Actief de Peel kreeg ik door dat er een kookworkshop werd georganiseerd voor jongeren met reuma. Op 29 september kwamen we met vijf personen bij elkaar voor een kookworkshop. De kookworkshop stond al enige tijd in mijn agenda gepland, maar vanwege corona was de workshop uitgesteld naar een dinsdagavond in september. De setting was coronaproof gemaakt.

De kookworkshop bleek in het gebouw naast de supermarkt te zitten waar ik altijd de boodschappen haal voor mijn oma. Het gebouw van 't Patronaat was me nog niet eerder opgevallen, maar ik kreeg bij het parkeren van mijn auto een "aha" moment. Buiten maakte ik kennis met de andere deelnemers van de workshop. Er waren nog twee andere personen met reuma en zij hadden ieder hun partner meegenomen. We hebben hartelijk ontvangen door Desirée Crooijmans van 't Patronaat. Zij bood ons een aperitiefje aan en we mochten kiezen tussen een cava of een zelfgemaakte alcoholvrije cocktail. Onder het genot van de heerlijke alcoholvrije cocktail werd het menu stap voor stap met ons doorgenomen. Er was keuze tussen het voorgerecht (een pastinaak peren soepje met pancetta), hoofdgerecht (kabeljauwfilet met dragonsaus, gekonfijte aardappeltjes en seizoen groenten) en het nagerecht (kokos panna cotta met ananas en crumble). We mochten kiezen welk gerecht we wilden maken. Voor mij was de keuze snel gemaakt om het nagerecht te maken en we werden in teams ingedeeld.

Mijn partner bij het maken van het toetje kreeg de zware taak om de crumble te maken. Om crumble te maken, moest ze eieren scheiden en alleen het eiwit gebruiken en voorzichtig toevoegen aan het amandelschaafsel. Daarna kon de crumble in de oven en moest iedere vier minuten voorzichtig geroerd worden. Ondertussen was ik bezig met de bereiding van de kokos panna cotta. Dit was gelukkig niet zo'n moeilijke taak. In een steelpannetje bracht ik slagroom, kokosmelk en suiker aan de kook. Desirée liep intussen rond om ons allen te helpen waar nodig. Nadat de panna cotta in de koelkast stond op te stijven en de crumble stond af te koelen, konden wij verder gaan met de bereiding van de ananas compote. Het was belangrijk dat de ananas in kleine stukjes werden gesneden.

Het eindresultaat mocht er zijn en we hebben er van gesmuld. Alles wat op de foto te zien is was eetbaar, zelfs de bloemen. Mijn favoriete gerecht was de pastinaak peren soep met pancetta. Het smaakte verrukkelijk en ik denk dat dit zeker in de smaak zal vallen met de kerstdagen. Ik wil het hoofdgerecht niet teniet doen, want ook dat was verrukkelijk. Het gerecht zag er prachtig uit, want de wortels waren speciaal in vorm gesneden.

Desirée heeft, samen met Bea, met veel enthousiasme de kookworkshop georganiseerd en alles in goede banen geleid. Al het eten mooi opgediend. Mijn complimenten voor de avond. Het was een gezellige avond met heerlijk eten!
Op naar het volgende uitje met de vereniging!

driessen®
de Verffabriek
MIERLOSEWEG 86 | WWW.DRIESSENDEVERFFABRIEK.NL

JURYLEDEN CREATIEVE WEDSTRIJD STELLEN ZICH VOOR

In het vorige Kontakt heeft u kunnen lezen over onze creatieve wedstrijd, waarbij jij als lid kunt laten zien welke creatieve kanten je bezit. Je kunt je lekker uitleven in de teken- en schilderkunst, fotografie, beeldhouwkunst, gedichten en poëzie en alle overige creatieve hobbies. Het ontwerp voor deze wedstrijd moet gaan over ontspanning! U kunt nog inzenden tot 5 december a.s. via activiteiten@reumadepeel.nl. De jury die jullie creaties gaat beoordelen stelt zich hieronder voor. Wij wensen jullie allen heel veel succes en vooral heel vel plezier!

Beeldhouwen

Even voorstellen:

Mijn naam is Christa Alaert, ik ben beeldend kunstenaar en als docent verbonden aan het Kunstkwartier in Helmond. Geboren ben ik in het mooie Pajottenland in België maar ik woon al sinds 93 in Asten. Ik ben getrouwd en heb twee zonen.
Mijn beeldende opleiding heb ik genoten aan de Hogeschool Sint Lucas te Gent en ben er Cum Laude afgestudeerd met als specialisatie Beeldhouwen. Beeldhouwen is altijd mijn passie geweest en ik heb me steeds verder kunnen ontplooien door bv mee te doen aan internationale symposia en beeldhouwwedstrijden of door nieuwe materialen en technieken te onderzoeken zoals brons, cortenstaal, polyester, keramiek, hout en textiel.
Ook als docent heb ik me steeds verder ontplooid. Ik ben aan de Vrije Academie te Deurne en het Kunstencentrum CAN te Nuenen werkzaam geweest en ben nu alweer 5 jaar verbonden aan het Kunstkwartier in Helmond waar ik met veel plezier o.a. de beeldhouwlessen voor volwassenen verzorg.
Ik kijk ernaar uit om jullie mooie creaties te mogen jureren. Ik zal dat met zorg en aandacht doen.
Lieve groet,
[Christa Alaert - Kunstkwartier] Christa
Beeldhouwsymposium België 2001, 'Connected'

Gedichten en poëzie

Hoi allemaal,
Mijn naam is Malinda Verberne. Momenteel studeer ik Cognitive Neuroscience (hersenonderzoek) aan de Universiteit Maastricht. Dit is een specialisatie van de Research Master in Cognitive and Clinical Neuroscience. Naast mijn passie voor de werking van het brein, ligt mijn interesse ook bij gedichten. Ik ben benieuwd naar jullie mooie inzendingen!
Veel succes en vooral veel plezier!

Fotografie

Ik ben door jullie voorzitster gevraagd om de ingestuurde foto's voor de Creatieve kunstzinnige wedstrijd te beoordelen en daaruit een winnaar te kiezen. Daarom hier een klein berichtje om me voor te stellen.Ik ben Ria Raaijmakers en werkzaam als dialyse-verpleegkundige in het Elkerliek.Fotografie is al jaren een hobby van me en samen met de leden van ons Fotoclubke gaan we regelmatig op pad, denk daarbij aan Natuurfotografie, Steden, Urban-fotografie.We komen ook 1 keer in de maand bij elkaar om in de studio te experimenteren met licht, stillevens enz.Hierdoor blijf ik mijn hobby uitoefenen en ondertussen leren we veel van elkaar.Ik wens jullie allemaal veel succes met het maken van een mooie, leuke en interessante foto!!Ben benieuwd naar de inzendingen.

Ria

Overige hobbies

Mijn naam is Ingrid Sonnemans. Na de kunstacademie ben ik lang actief geweest in de zakenwereld maar nu alweer 15 jaar terug bij het tekenen en schilderen. Ondertussen heb ik de opleiding genezend tekenen in Zutphen gevolgd, 5 jaar schilderkunst in Arendonk afgerond en zit ik nu in het laatste jaar van de Specialisatie Schilderen. Ik vind het heerlijk om mijn enthousiasme voor het schilderen over te brengen op anderen. Bij Het Levensatelier in Asten geef ik verschillende creatieve workshops en cursussen, bijvoorbeeld de 'stap-voor-stap' schilderworkshops, maar ook 'Bonte Koeien', 'Matroesjka's of 'Nana figuren' beschilderen, speksteen bewerken, mozaïek of keramiek. Het Levensatelier biedt een vrolijke en inspirerende omgeving, het is de ideale plek om je verborgen talenten te ontdekken!
Naast de creatieve workshops en cursussen begeleid ik mensen met een PGB en/of ZIN tij-

dens dagbesteding bij Het Levensatelier. Het is heerlijk om, zeker in deze tijd, met je handen bezig te zijn en creatieve dingen te ondernemen. Dit zorgt ervoor dat je geest rustiger wordt en de stresscyclus wordt doorbroken. Het thema van de creatieve wedstrijd 'ontspanning' past dan ook perfect!
Ik ben benieuwd naar jullie kunstwerken en wens je alvast veel inspiratie en het allerbelangrijkste, heel veel plezier!

Tekenen en schilderen
Inge Smits is geboren te Mierlo op 13 december 1965. Ze groeit op in Helmond waar ze nog steeds met veel plezier woont. Het tekenen zit er al van jongs af aan in. Volgens haar ouders is ze met 'n potlood in haar hand geboren.
Na de HAVO is ze TEHATEX gaan doen in zowel Tilburg als Amsterdam. Vanaf 1992 is zij geheel zelfstandig en 'n toegewijd kunstenares. Daarnaast geeft ze al vele jaren les als docent tekenen en schilderen bij het;" Kunstkwartier" te Helmond. Haar werk kun je omschrijven als zeer expressief met 'n abstraherende ondertoon.

MIJN HERFST

Het jaargetijde, waarin alle pijntjes weer tevoorschijn komen. Ik ben het hele jaar nog niet zo stijf geweest als nu! Maar gelukkig kunnen we nog steeds zwemmen binnen de vereniging! Lekker bewegen in het warme water, heerlijk!

Gelukkig heeft de herfst ook zijn goede kanten! Buiten waait er een bontgekleurde hoeveelheid aan bladeren om je oren. Het kan regenen en stormen en dan ben ik blij dat ik lekker binnen zit en van een kopje lekkere herfstthee kan genieten. Maar als het mooi weer is, dan trek ik er graag op uit! Het liefst loop ik lekker door het bos, om te genieten van al die mooie herfstkleuren. Maar niet alleen de kleuren zijn mooi, maar ook de geur van herfst is aangenaam. Snuif die boslucht maar eens goed op. Dan ruik je de vochtige bomen en bosbodem. Ik vind het altijd een beetje zoet ruiken in het bos. Een zeer aangename geur. Natuurlijk wordt het herfstplaatje helemaal compleet, wanneer je een hoeveelheid aan paddenstoelen tegenkomt. Op social media heb ik al verschillende exemplaren voorbij zien komen. Erg leuk om te zien. Gisteren kwam mijn dochter bij mij met een volle emmer herfstappeltjes. Wil jij ze hebben mam? Natuurlijk zeg ik daar geen nee tegen. Ik heb de appeltjes geschild en er een volle pan appelmoes van gemaakt. Lekker met kaneel en een klein beetje suiker. Maar ze zijn ook zeker lekker in de appeltaart!

Ja.. één ding is zeker! De herfst hoort bij een van mijn favoriete jaargetijden!
Ik zou zeggen.. trek er eens op uit! En geniet van alles wat de herfst te bieden heeft, En laat alles op je zintuigen inwerken. Dat is pas genieten!
Groetjes, Lisette Welten

Instituut voor Traditionele Oosterse Bewegingskunsten
TOGA RASHI

Jiu Jitsu vanaf 6 jaar (Moderne zelfverdediging)

Chi Ryu Aiki Jitsu (Traditioneel Jiu Jitsu)

Kendo (Traditioneel Japans zwaardvechten)

Jodo (Traditionele Japanse stoktechnieken)

Iaido (Kunst van het Japanse zwaardtrekken)

Tai Chi Chuan (Chinese bewegingskunst)

Yoga (Indiase ontspanningsoefeningen)

Jeroenboschstraat 19, 5702 XP Helmond

Mobiel: 06 21675283

WWW.TOGA-RASHI.NL

BEWEEGGROEPEN
(Aangepast voor reumapatiënten)

Als je één van de vele reumatische aandoeningen hebt is het erg belangrijk om te blijven bewegen. Regelmatig bewegen onder goede begeleiding zorgt voor sterkere spieren en soepelere gewrichten. Natuurlijk is het veel leuker om dit in een groep te kunnen doen. Daarom bieden wij voor onze leden en partnerleden onderstaande bewegingsgroepen aan.

Al onze beweeggroepen zijn geschikt voor mensen met reuma en er wordt rekening gehouden met ieders belastbaarheid.
Tijdens het bewegen wordt u begeleid door gediplomeerde instructeurs. Sinds 2018 worden alle geschoolde en gediplomeerde instructeurs bijgeschoold in hoe om te gaan met reumapatiënten.

Bij elke beweeggroep kunt u gratis een proefles bijwonen.
Neem hiervoor contact op met onze bewegingscoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of **Tel: 06 295 33 388**
of kijk op onze website: **www.reumadepeel.nl** waar u zich online kan inschrijven.

BEWEGEN IN WARM WATER

€ 42,25
per kwartaal

Laco Helmond
Keizerin Marialaan 1 Helmond

- **Woensdag**
  12.45 - 13.30 uur
  13.30 - 14.15 uur

Zwembad de Abeel
Dorpsweg 16 Someren

- **Maandag** 19.00 - 19.45 uur
- **Donderdag** 19.30 - 20.15 uur
- **Zaterdag** 9.15 - 10.00 uur

Zwembad de Kuip (Rijtven)
Loop 5 Deurne

- **Donderdag**
  12.15 - 13.00 uur
  20.15 - 21.00 uur

STOEL YOGA

€ 35,00
per kwartaal

NIEUW

Gymzaal Elkerliek ziekenhuis
Wesselmanlaan 25 Helmond

- **Maandag**
  19.00 - 20.00 uur

FITNESS

€ 44,50
per kwartaal

Sportschool Move your body
Nobisweg 1a Asten

- **Donderdag**
  13.30 - 14.30 uur

DRU YOGA

€ 42,50
per kwartaal

Bethlehemkerk
Sperwerstraat 2 Helmond

- **Woensdag**
  11.15 - 12.15 uur

FUNDANCE

€ 43,55
per kwartaal

Ballet- en dansstudio Loes
Stijn Streuvelstraat 50a Deurne

- **Woensdag**
  19.00 - 19.45 uur

LIDMAATSCHAP

De opzegtermijn voor het lidmaatschap is **1 maand** voor het verstrijken van het jaar. Voor een bewegingsactiviteit kunt u **1 maand** voor het einde van het kwartaal.

Het opzeggen dient schriftelijk te gebeuren.
Bij te late opzegging of annulering kan géén restitutie van betalingen plaatsvinden i.v.m. reeds gemaakte kosten.

INSCHRIJVEN EN VOORWAARDEN

Voor deelname aan een of meer van onze beweegactiviteiten, kunt u zich inschrijven via onze website: **www.reumadepeel.nl**

Hier kunt u ook onze voorwaarden lezen en vindt u meer informatie over onze beweeggroepen.
Of neem contact op met het secretariaat:
info@reumadepeel.nl tel. 06-48571220

TERUGBLIK STILTE-WEEKEND

‘Sound of Silence’ in Zundert.
Ruim een jaar geleden, een oproep in het Kontakt: Wie ziet het zitten om deel te nemen aan een Stilteweekend in een klooster? Toen ik het las dacht ik meteen, dit is mijn kans. Het was altijd al een wens om dit eens te mogen ervaren. Dus het aanmelden was zo gebeurd.

In het najaar van 2019 zijn we met enkele belangstellenden bij elkaar gekomen om kennis te maken. Teun vertelde in grote lijnen wat we van een Stilteweekend konden gaan verwachten. Het gevoel van de groep was goed, dus een datum werd gepland, 9-10 en 11 oktober 2020. Teun zou op zoek gaan naar een klooster en voor de boeking zorgen.

Een jaar later, 6 oktober 2020, zien we elkaar weer. Het klooster wat we gaan bezoeken is inmiddels al lang bekend. We gaan naar de Abdij ‘Maria Toevlucht’ in Zundert. De abdij is een onderdeel van de Orde Der Cistercienzers van de Strikte Observatie, beter bekend als de trappisten. De 10 aanwezige trappisten leven volgend de Regel van Benedictus. Hoofdaccent in die Regel is ‘bid en werk’ in een regelmatige afwisseling door de dag heen. Ook wordt de nadruk gelegd op zwijgzaamheid.

Tijdens onze bijeenkomst van 6 oktober werd wel duidelijk dat we het allemaal best spannend vonden om zwijgend een heel weekend door te brengen. Dus we spraken af om op 2 momenten op de dag met elkaar te communiceren. Gerrie gaat yoga aanbieden en Teun gaat de meditatie momenten verzorgen. Er zijn geen verplichtingen in dit weekend. Ieder is vrij om te gaan en staan waar men wil.

Dan is het zover, 9 oktober, we reizen af naar Zundert. We worden in het gastenverblijf van harte welkom geheten door gastenbroeder Peter. Hij vertelt ons waar de kerk, eetkamer, bibliotheek, meditatie ruimte en slaapkamers zijn. Hoe laat de diensten zijn en op welke tijden de vegetarische maaltijden zijn. De dag begint met een dienst om 4.30 uur. Om van 7.20 tot 7.50 uur is er gelegenheid om te mediteren. Om 8 uur is de volgende dienst. Nadien is er gelegenheid om te ontbijten. Na de kerkdienst van 12 uur wordt er warm gegeten. En om 17 en 20 uur zijn er ook nog diensten. Na de dienst van 17 uur is er nog een broodmaaltijd. En na de dienst van 20 uur staat de thee en het ‘Zunderts’ biertje klaar in het gastenverblijf. Op zondag is er om 10 uur ook de eucharistieviering. Om 21.30 uur wordt er verwacht dat iedereen naar zijn of haar kamer gaat.

Na ons geïnstalleerd te hebben gaan we samen een wandeling maken rondom het klooster. Het is een prachtige bosrijke omgeving. Het weekend was begonnen. Iedereen heeft naar zijn of haar behoefte de kerkdiensten bijgewoond, waarin prachtig gezongen werd door de broeders. Gewandeld in het mooie Sterrenbos, deelgenomen aan de meditatie en yoga momenten. Tijdens de wandeling op zaterdagochtend en met de koffie/thee momenten in het gastenverblijf werd er gesproken. De stilte en praat momenten waren in goede harmonie.

Ieder heeft zijn/haar ervaring in 1 woord samengevat: onthaasten; bijzonder; waardevol; openbaring; vertragend; eye opener; voor herhaling vatbaar. Een weekend met een groep geweldige mensen om nooit te vergeten.

Groetjes, Ans Tiemessen

ReumaNederland
voorheen Reumafonds

JICHT

Artritis urica (gewrichtsontsteking door uraat), ofwel jicht, wordt veroorzaakt door neerslag van uraatkristallen in gewrichten. Deze veroorzaken een acute gewrichtsontsteking, meestal in de grote teen. De neerslag van uraat ontstaat door een stoornis van de stofwisseling van urinezuur. Ook de uitscheiding van uraat door de nier speelt hierbij een rol. Een verhoogd urinezuurgehalte van het bloed zegt op zichzelf weinig en er is geen bewijs voor de diagnose zoals zoveel wordt gedacht. Tijdens een aanval gemeten kan dit gehalte overigens normaal zijn door verbruik van urinezuur bij de aanval.

Jicht in de grote teen

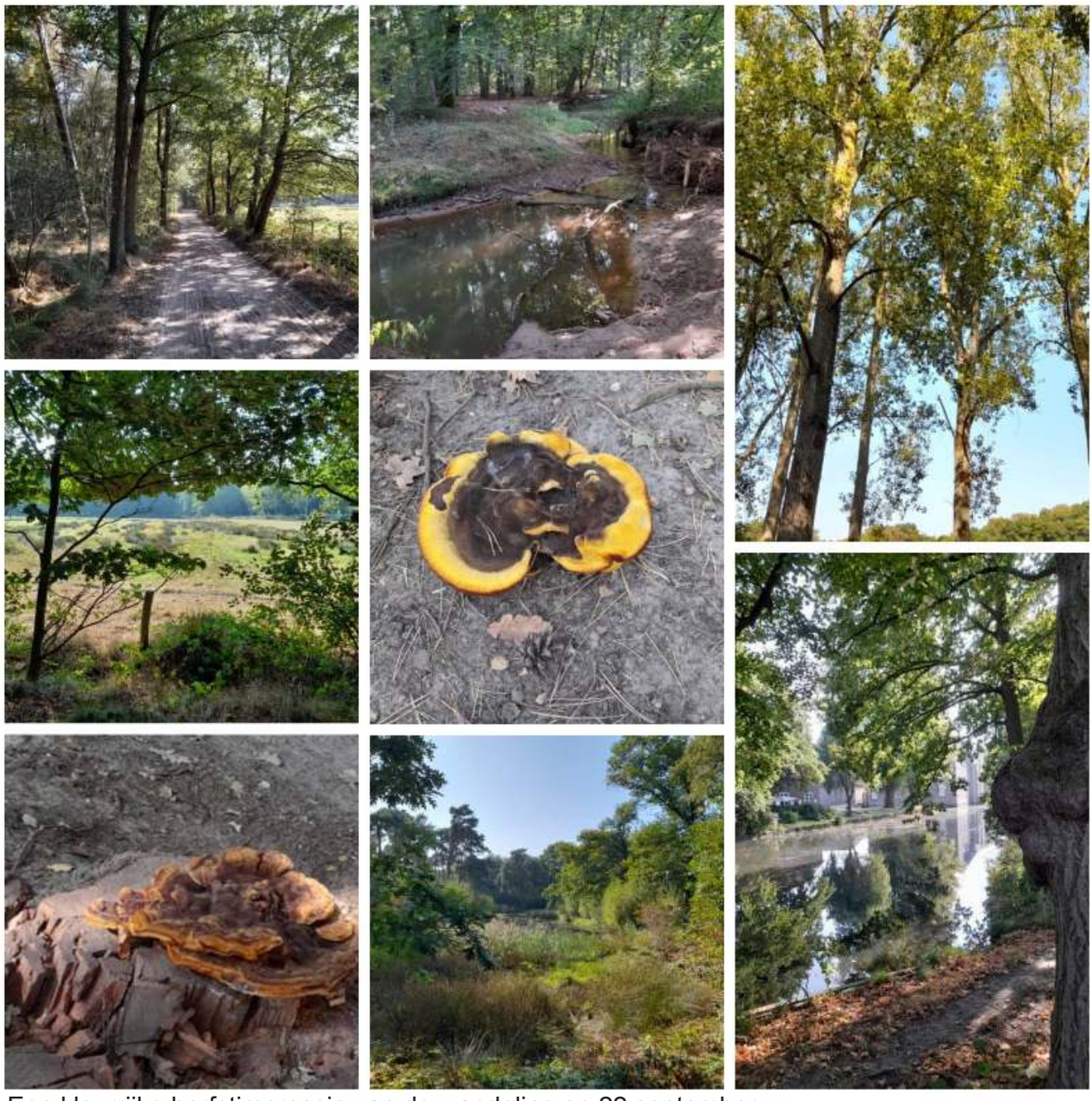
Jicht treft meestal mannen; vrouwen hebben hiervan in de vruchtbare periode vrijwel nooit last. Vrouwen kunnen wel na de overgang jicht krijgen, meestal als bijwerking van plastabletten voor oedeem of verhoogde bloeddruk. De aanvallen van gewrichtsontsteking komen dan vooral voor op plaatsen van artrose, zoals handen en knieën. Bij mannen is het klassieke plaatje een eerste aanval achter in de twintig, begin dertig, in de grote teen of middenvoet-enkel en vervolgens een of meerdere aanvallen per jaar. Ze hebben dan een plotselinge, zomaar optredende zeer pijnlijke rode zwelling van het gewricht, die enkele dagen duurt en dan weer geheel verdwijnt, eventueel met vervelling van de huid rond het gewricht. Risicofactoren voor jicht zijn onder meer het voorkomen in de familie, overgewicht, overmatig alcoholgebruik (remming van urinezuuruitscheiding in de urine), overvloedige maaltijden en dergelijke. Daarnaast kan jicht worden opgewekt door een gestoorde nierfunctie waarbij de nieren het uraat niet goed kwijt kunnen.

Jichtartritis is van geheel andere aard dan reumatoïde artritis, waar sprake is van een chronische gewrichtsontsteking doordat het auto-immuunsysteem is verstoord. Van de patiënten met jicht is 80% op eenvoudige wijze te behandelen met een ontstekingsremmende pijnstiller en het verder vermijden van beïnvloedbare risicofactoren. DE andere 20% heeft een gecompliceerder beloop met meerdere en langdurige aanvallen per jaar in meerder gewrichten tegelijk. Ook ontwikkelen zich bij hen jichtknobbels door ophoping van uraat in en om gewrichten, zogeheten tofi. Deze patiënten worden meer specialistisch onderzocht en moeten vaak levenslang worden behandeld, onder andere met urinezuurverlagende medicijnen. Het eeuwenoude colchicine wordt nog steeds bij de behandeling van jicht gebruikt, zowel bij een aanval als ter voorkoming van aanvallen. Dit poeder, van het overal voorkomende plantje de herfststijlloos, werd al in de Oudheid gebruikt voor jicht zoals de Romeinse veldheren die zowel liederlijk wilden eten en drinken alsook hun manschappen naar de overwinning wilden voeren.

Kortom: jicht is een vorm van artritis met als achtergrond een probleem in de verwerking van urinezuur en uraat. Met de huidige behandelingsmogelijkheden is jicht meestal goed te behandelen, hoewel een juiste toepassing en gebruik van de geneesmiddelen hierbij van groot belang is.

Column van Dirk Siewertsz van Reesema, uit: "Ermee leren leven dat heb ik nooit tegen iemand gezegd".

FOTO'S HERFSTWANDELING



Een kleurrijke herfstimpressie van de wandeling op 22 september.
Met dank aan Jeannette van Mourik voor de prachtige foto's.

Charelle Manders
Pedicure Praktijk

Medisch Pedicure & Oncologisch Voetzorgverlener

Ommelseweg 55
5721 WT Asten

06 – 15 32 19 51
info@pedicureasten.nl
www.pedicureasten.nl

U kunt ook zelf uw afspraak inplannen via de website

Fysiotherapie Leonardus

www.fysiotherapieleonardus.nl
fysiotherapie@gcleonardus.nl
tel. 0492-508080

revalide Helmond
SAMEN WERKEN AAN UW HERSTEL

www.revalidehelmond.nl
helmond@revalide.nl
tel. 0492-508081

Wethouder Ebbenlaan 313, 5701 AH Helmond

GEZONDHEID PATIËNTEN OP HET SPEL DOOR ONGEWENSTE EFFECTEN PAKKETMAATREGEL PARACETAMOL, VITAMINE D EN KALKTABLETTEN

Ongewenste effecten van pakketmaatregel moeten worden gestopt

Per 1 januari 2019 maken paracetamol (1000 mg), lage doseringen vitamine D en kalktabletten geen deel meer uit van het basispakket. Het argument voor deze maatregel was dat mensen deze middelen zelf kunnen kopen bij drogist of apotheek. Uit een monitor van het Nivel blijkt nu dat er ongewenste effecten optreden. Waar ReumaNederland destijds voor heeft gewaarschuwd blijkt nu het geval: mensen stappen vaak over naar zwaardere en duurdere middelen en het gebruik van de middelen die uit het pakket zijn wordt vaak niet meer gemonitord door de arts of apotheek. Deze ongewenste effecten hebben nadelige gevolgen voor de gezondheid en de medicatieveiligheid. Bovendien leidt dit tot hogere zorgkosten.

ReumaNederland uitte al eerder kritiek op het besluit om paracetamol 1000 mg, vitaminen en mineralen te schrappen uit het basispakket en is bezorgd over de nu aangetoonde nadelige gevolgen hiervan voor mensen met reuma. “Deze ongewenste effecten moeten snel stoppen. Onveilig gebruik leidt tot situaties die ernstige invloed hebben op de kwaliteit van leven van mensen met reuma”, aldus Sija de Jong, manager Patiëntenbelangen bij ReumaNederland. “Het is een typisch voorbeeld van korte termijn denken. Op de lange termijn zijn niet alleen mensen met reuma hiervan de dupe, het kost de hele maatschappij meer geld.”

Zwaardere middelen

Uit de monitor blijkt dat de meeste middelen nu minder vaak worden voorgeschreven door huisartsen. Met als ongewenst effect dat in plaats daarvan juist zwaardere – en duurdere – middelen worden voorgeschreven die wél worden vergoed. In plaats van paracetamol 1000 mg stapt bijna de helft van de mensen over, bijvoorbeeld naar naproxen (29%) of zelfs opioïden zoals oxycodon (26%) en tramadol (18%). Dit is zeker niet zonder risico. Zo zijn de bijwerkingen van deze middelen heftiger, zeker als ze langdurig worden gebruikt zoals bij reuma vaak het geval is. Dit leidt tot extra zorgvraag en zorgkosten, waaronder het gebruik van maagzuurremmers en ziekenhuisbezoek. Ook bij vitamine D wordt vaker een hogere – en duurdere – dosering voorgeschreven die wel wordt vergoed vanuit het basispakket.

Onveilig gebruik: afgenomen medicatiebewaking

Als mensen stoppen of overstappen op een ander middel bespreken zij dit nauwelijks met hun arts en/of apotheek, blijkt uit de Nivel monitor. Een zorgelijke ontwikkeling. ReumaNederland gaf eerder al aan de middelen die uit het pakket zijn verdwenen, voor mensen met reuma niet zomaar zelfhulpmiddelen zijn. Ze zijn onderdeel van een behandeling en werken vaak samen met andere geneesmiddelen. Daarom is het zo belangrijk dat het gebruik van deze of vervangende middelen in overleg gaat met een arts of apotheker. Zo is het voor mensen met osteoporose die bisfosfonaten gebruiken, voor een effectieve behandeling noodzakelijk dat zij ook vitamine D en kalk gebruiken.

Oproep aan minister

In de Kamerbrief van 16 juni heeft VWS minister Van Rijn laten weten dat hij o.a met patiëntenorganisaties in gesprek wil over de uitkomsten. Wij vinden dat er meer nodig is. ReumaNederland vraagt de VWS minister van Medische Zorg om een uitzondering te maken voor mensen die deze middelen langdurig op medisch voorschrift slikken. Door voor deze groep mensen paracetamol 1000mg, lage doseringen van vitamine D en kalktabletten binnen de basisverzekering te laten vallen. Alleen zo kunnen de ongewenste effecten die duidelijk uit de monitor blijken, worden gestopt. *Bron: reumanederland.nl*

vereniging ReumaActief de Peel

VERVUILDE PARACETAMOL: WELK RISICO LOPEN WE?

'Waarom pepermunt veiliger is dan een Chinese paracetamol'. Daarmee kopten NRC en Zembla. De achtergrond van hun bericht is het feit dat journalisten van NRC en Zembla ontdekten dat sommige paracetamol in Nederland vervuild is met het mogelijk kankerverwekkende stofje para-chlooraniline (PCA). Als je je realiseert dat paracetamol het meest gebruikte geneesmiddel in Nederland is, is dat een alarmerend bericht.

Gelukkig ligt het waarschijnlijk genuanceerder. De hoeveelheid para-chlooraniline (PCA) lijkt zo weinig dat er geen gevaar is voor de volksgezondheid. Daar komt nog bij dat er methoden zijn om te zorgen dat de para-chlooraniline helemaal niet in paracetamol hoeft te zitten. Dit maakt paracetamol wel iets duurder, maar dat maakt meteen ook een einde aan de discussie over de veiligheid van dit geneesmiddel.

De veiligste pijnstiller

Paracetamol is de meest gebruikte en meest veilige pijnstiller die we hebben. De pijnstiller werkt bij gewone pijn en koorts en heeft minder bijwerkingen dan andere pijnstillers (zoals ibuprofen, naproxen, diclofenac en tramadol). Het enige nadeel van paracetamol is dat het niet ontstekingsremmend werkt. Hierdoor kan paracetamol soms minder geschikt zijn bij ontstekingsreuma. Omdat pijn veel voorkomt, is paracetamol het meest gebruikte geneesmiddel van Nederland. Zo worden er jaarlijks in Nederland twee miljard (2.000.000.000!) tabletten, poeders, infuusvloeistof en drankjes paracetamol verkocht. Dat betekent een gemiddelde van 115 per Nederlander! Omdat paracetamol zo vaak wordt gebruikt, moet het geneesmiddel wel veilig zijn. Daar wordt daar tijdens het productieproces streng op gelet: er zijn nogal wat eisen waaraan de grondstof paracetamol en paracetamoltabletten moeten voldoen. Hoe kan er dan toch een beetje van de kankerverwekkende stof para-chlooraniline in paracetamol zitten? Voor het antwoord daarop moeten we kijken naar het productieproces van paracetamol.

Twee manieren

Wanneer je een drankje of tablet paracetamol gaat maken, heb je allereerst de grondstof paracetamol nodig. Dat is een poeder dat alleen maar uit paracetamol bestaat. Dat poeder wordt vervolgens gemengd met hulpstoffen om er een goede tablet, drank of zetpil van te maken. In Nederland worden in meerdere fabrieken paracetamoltabletten gemaakt. In deze fabrieken worden onder andere de huismerken gemaakt van grote supermarkten en drogisterijen. Deze tabletten komen dus vaak allemaal uit dezelfde fabrieken en hebben vaak ook dezelfde grondstof paracetamol. Deze grondstof wordt doorgaans in China en andere Aziatische landen gemaakt. De productie van de grondstof paracetamol is een chemisch proces, dat bestaat uit drie stappen. Aanvankelijk werd voor de eerste stap als 'hoofdingrediënt' de stof fenol gebruikt. Tegenwoordig wordt soms ook van een ander hoofdingrediënt gebruik gemaakt: p-chloornitrobenzeen. Wanneer dit laatste stofje wordt gebruikt, kan paracetamol goedkoper worden. Nadeel van deze tweede productiemethode is dat er kleine hoeveelheden van het mogelijk kankerverwekkende stofje para-chlooraniline kan ontstaan. Wanneer paracetamol via de 'fenol-route'wordt gemaakt, is daar geen sprake van.

Nog steeds veilig

De kans op kanker door para-chlooraniline is enorm klein; als er al een risico op kanker is. In Nederland bewaakt het Collegege ter Beoordeling van Geneesmiddelen de kwaliteit van onze geneesmiddelen. Dit college hanteert strenge normen als het gaat om verontreiniging in geneesmiddelen. Bij het vaststellen van deze normen wordt er van de slechts denkbare situatie uitgegaan, bijvoorbeeld als iemand zijn leven lang dagelijks de maximale dosering paracetamol (3 gram paracetamol, oftewel 6 tabletten van 500 mg) krijgt. Hierbij heeft men de norm zo vastgesteld dat wanneer 100.000 mensen deze maximale dosering krijgen er één persoon extra kanker krijgt. Bij kortdurend gebruik is het risico nog vele

malen lager. De vastgestelde norm voor para-chlooraniline is 34 microgram per dag. In een tabletje vervuilde paracetamol zit ongeveer3 microgram para-chlooraniline. Zelfs wanneer je zes tot acht tabletten paracetamol met daarin para-chlooraniline als verontreiniging is veilig. In de rapportages van NRC en van Zembla wordt ook een andere norm genoemd. Dat is de norm van de Europese voedselveiligheidsautoriteit EFSA. Deze voedingsnorm is veel strenger over de hoeveelheid para-chlooraniline die in voeding mag zitten. En dat is wel logisch. Bij voeding met je strenger zijn, omdat er bij voeding (in tegenstelling tot geneesmiddelen) geen maximale hoeveelheid is die je mag gebruiken. Bij voeding zit ook geen bijsluiter die vertelt wat het beste gebruik is. Er is geen arts die zegt 'maximaal 3 x daags dat voedingsmiddel'. Omdat er makkelijk te veel wordt gebruikt, zijn de voedingsnormen strenger. Deze normen kun je niet vergelijken met die voor geneesmiddelen, waarbij artsen, apothekers, drogisten en de bijsluiter duidelijke gebruiksadviezen geven.

Wat nu te doen?

Het kan maar niet vaak genoeg worden gezegd. Paracetamol is de meest veilige pijnstiller die we hebben. Dus bij pijnen zoals hoofdpijn, koorts, griep, verkoudheid en artrose blijft paracetamol (3 x daags 1-2 tabletten) de eerste keuze. Op dit moment is het niet bekend welk merk paracetamol gemaakt wordt vanuit fenol (zonder verontreinigingen) en welk merk paracetamol gemaakt is op basis van p-chloornitrobenzeen (kleine verontreinigingen). De beroepsorganisatie voor apothekers (KNMP) heeft aangekondigd om dit te gaan onderzoeken. Als consument heb je daar nu nog niets aan. Wel kun je er van op aan dat welke paracetamol je ook koopt, deze altijd veilig is voor de volksgezondheid. Ondertussen moeten we ook kijken of het niet verstandig is om voortaan paracetamol alleen te maken volgens de fenol route. Daarmee sluit je elk risico met betrekking tot para-chlooraniline uit, al moeten we dan wel als consument iets meer (willen) betalen.

Bron: Reumamagazine-september 2020

VACCINEREN TEGEN REUMA, KAN DAT?

René Toes, hoogleraar Experimentele Reumatologie en reumaonderzoeker van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), heeft goede aanwijzingen dat een vaccin in de toekomst mogelijk reuma kan genezen. Hij gaat onderzoeken of een vaccin het afweersysteem van mensen met reuma kan aansporen om de ziekmakende cellen uit datzelfde afweersysteem op te ruimen.

Vaccins hebben hun nut binnen de gezondheidszorg overtuigend bewezen. Met een vaccin geef je het afweersysteem een heel klein onschadelijk gemaakt stukje van een virus of bacterie. Het afweersysteem reageert door het aanmaken van afweerstoffen tegen deze ‘indringer’. Op het moment dat je wordt besmet met het echte virus of de echte bacterie, herkent het afweersysteem de boosdoener en zet het onmiddellijk de aanval in met de juiste afweerstoffen. Hierdoor word je niet of minder ziek dan zonder vaccinatie. Vaccins spelen een belangrijke rol in de strijd tegen dodelijke infectieziektes als pokken, mazelen, tetanus en difterie. Ook voor het huidige coronavirus zijn onderzoekers in de hele wereld hard op zoek naar een vaccin.

Geïnspireerd door kankeronderzoek

Reumatoïde artritis is echter geen infectieziekte maar het gevolg van een verstoring in het afweersysteem. Waarom denkt René Toes dat een vaccin in dit geval uitkomst kan bieden? Hiervoor moeten we een uitstapje maken naar het kankeronderzoek waar al jaren wordt geëxperimenteerd met immunotherapie en vaccins tegen bepaalde vormen van kanker. Saillant detatl: René Toes begon zijn carrière als onderzoeker in het kankeronderzoek en heeft twintig jaar geleden bijgedragen aan de ontwikkeling van deze vaccins. Hij is de voortgang op dit gebied vanzelfsprekend met

Lees verder op pagina 18

Vervolg van pagina 17
grote belangstelling blijven volgen. "Kankercellen wijken af van gewone lichaamscellen. Dat komt door de foutjes die in hun DNA zitten. Bij sommige vormen van kanker, zoals longkanker en huiskanker, treden er veel veranderingen op in het DNA van de tumorcellen. Onderzoekers hebben vaccin ontwikkeld dat stukjes van deze gemuteerde tumorcellen bevat. Ze ontdekten dat het afweersysteem door deze vaccinatie in gang werd gezet. De T-cellen, die in het afweersysteem verantwoordelijk zijn voor het opruimen van lichaamsvreemde cellen, herkenden de stukjes tumorcel uit het vaccin en begonnen de nog aanwezige tumorcellen in het lichaam van deze patiënten te vernietigen. Omdat er bij iedere persoon andere veranderingen optreden in het DNA van de tumorcellen, is zo'n vaccin alleen werkzaam bij de persoon wiens tumorcellen in het vaccin zijn verwerkt".

Droom: reuma de wereld uit

De mogelijke werking van een vaccin tegen reuma is gebaseerd op de bevindingen in het kankeronderzoek. Toes: "De chronische gewrichtsontstekingen bij reumatoïde artritis worden veroorzaakt door ontspoorde B-cellen in het afweersysteem. Deze afwijkende B-cellen maken antistoffen aan die het eigen lichaam aanvallen: de ACPA's. Waarom ze dat doen is helaas niet bekend. Wel weten we dat de ACPA's en daarmee de B-cellen die deze schadelijke antistoffen aanmaken, veel DNA-veranderingen bevatten, net als de tumorcellen in het kankeronderzoek. Met een reumavaccin tegen deze veranderingen willen we T-cellen stimuleren om de ACPA-producerende B-cellen te doden. Als we deze ziekmakende stukjes van de ontspoorde B-cellen door middel van een vaccinatie toedienen aan een reumapatiënt, hopen we dus het afweersysteem deze afwijkende B-cellen gaat herkennen als ongewenst en ze vernietigt." Uit hetonderzoek is bekend dat de ontstekingen bij mensen met reuma minder worden als je de B-cellen weghaalt uit het afweersysteem. Het geneesmiddel rituximab doet dat bijvoorbeeld. Het grote nadeel van rituximab is dat het middel alle B-cellen weghaalt endat is niet gewenst, want B-cellen spelen een belangrijke rol bij onze natuurlijke bescherming tegen infectieziekten. Toes: "Het reumavaccin richt zich specifiek op ontspoorde B-cellen waardoor het natuurlijk afweersysteem met alleen goedwerkende B-cellen in stand blijft."

Een persoonlijk vaccin

Net als in de strijd tegen kanker is het reumavaccin een behandeling op maat. Als het werkt, krijgt iedere reumapatiënt dus een eigen persoonlijke versie van het vaccin. Dat gaat echter nog even duren. Toes verwacht niet dat het vaccin binnen de komende vijf jaar beschikbaar komt. "Reuma en kanker zijn verschillende ziektebeelden en we moeten natuurlijk heel zorgvuldig in kaart brengen of en hooe eenvaccin bij reuma werkt. Ook moeten we ongewenste effecten uitsluiten, want het is natuurlijk niet de bedoeling dat mensen na eenvaccinatie juist meer last krijgen van reuma." Hij vervolgt: "De ontwikkelingen gaan razendsnel. Vijf jaar geleden hadden we niet voor mogelijk gehouden dat een vaccin een optie zou kunnen zijn tegen ziektes als reuma en kijk waar we nu staan. Ditonderzoek brengt mij weer een beetje dichterbij het verwezenlijken van mijn droom om reuma en andere auto-immuunziekten de wereld uit te helpen." Toes heeft voor zijn vaccinatieonderzoek naar auro-immuunziekten 2,5 miljoen euro subsidie ontvangen van de European Research Council voor de komende vijf jaar. ReumaMagazine zal het onderzoek op de voet volgen.

Bron: Reumamagazine-september 2020

Willie's Stoffering.nl
Tel.: 0492 - 535901

Willie van de Rijt

Braaksstraat 10
5709 JB Helmond

Fax : 0492 553562
Mobiel : 06 53216964
E-mail : info@williesstoffering.nl

- Luifels
- Rolluiken
- Lamellen
- Jaloezieën
- Tapijt
- Vloerkleden
- Gordijnen
- Zonwering
- Laminaat
- Pilssedeuren

APK - Autoservice

• Onderhoud van alle merken • APK keuringen •

by Willy's

T: 0492-529377 / M: 06-50940650
Geldropseweg 16A, 5706 LT Helmond
www.bywilly.nl

APK- KEURING NU € 30,-

Kleine BEURT incl. APK keuring € 85,-

Grote BEURT incl. APK keuring €189,-

Grote BEURT DIESEL €199,-

INCL. APK KEURING EN ROETMETING
ALLE PRIJZEN ZIJN
INCL. BTW EN ARBEIDSKOSTEN

Martens Schoenen

- Modieuze confectieschoenen
- (semi-) orthopedische schoenen
- Hypo allergeen schoeisel
- Steunzolen
- Elastische kousen

Heistraat 87 • 5701 HJ Helmond • Tel. 0492 - 524 580 • www.martensschoenen.nl

BECOME SOME BODY@

MOVE YOUR BODY

fit gezond ontspannend

Hoezo zijn reumapatienten geen goede sporters?
Bij ons leveren ze elke week een topprestatie !
Sluit je aan bij de groep en verbaas jezelf!

Move Your Body - Nobisweg 1a - Asten - telefoon 0493 - 696838
www.moveyourbody.nl

Een levenlang zwemplezier

Zwemmen en bewegen in lekker warm water (32 ºC)

Zwangerschap zwemmen	Baby/peuter zwemmen
Zwem ABC	Snorkelen
Suvival zwemmen	Aquasporten voor kids
Update zwemmen	Kinderfeestjes
Zeemeermin zwemmen	Scubadoe (perslucht duiken kids)
Aquasporten volwassenen	Actieve senioren
Therapeutisch zwemmen	Zwemmen met overgewicht
Volwassenen zwemles	Recreatief zwemmen
Verhuur zwembad	Speciale doelgroepen
1-1 begeleiding	AquaBootcamp
Borstcrawl cursus	Vlinderslag cursus

Erkend opleidings- en exameninstituut
Nationale Zwemdiploma's

zwemschool de abeel

Zwemschool De Abeel
Dorpsweg 16, 5711 TS Someren, T: 0493-494955, info@zwemschool-deabeel.nl

www.zwemschool-deabeel.nl

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

U kunt zich **aanmelden als lid** door het inschrijfformulier te downloaden van onze website **www.reumadepeel.nl** of aan te vragen bij het secretariaat op telefoonnummer 06-48571220 of per mail op**: *info@reumadepeel.nl***
Het formulier opsturen naar: ReumaActief de Peel
Antwoordnummer 549
5700 VB Helmond (postzegel niet nodig)

De contributie bedraagt € 22,50 per kalenderjaar. (bij aanmelding gedurende het lopende kalenderjaar wordt een korting toegepast op het jaarbedrag)
Iban-nummer van de vereniging: NL 27 ABNA 0523042310

Vereniging ReumaActief de Peel is ingeschreven bij KvK te Eindhoven onder nummer 40237870 en aangesloten bij:

- **ReumaNederland** (voor vragen over reuma: www.reumanederland.nl)
- de patiëntenfederatie **Ieder(in)** (www.iederin.nl)
- de nationale vereniging **ReumaZorg Nederland** (www.reumazorgnederland.nl)

Colofon:

Postadres: Postbus 45, 5700 AA Helmond
Website: www.reumadepeel.nl
Email: info@reumadepeel.nl
Telefoonnummer: 06-48 5712 20
Facebook-pagina: Reuma Actief de Peel
Instagram: reuma_actief_de_peel

Bestuur:

Voorzitter:	Christa Haasnoot	voorzitter@reumadepeel.nl
Vice-voorzitter:	Teun van den Bosch	vicevoorzitter@reumadepeel.nl
Penningmeester:	Jos van den Boomen	penningmeester@reumadepeel.nl
Secretaris:	Paul Verbakel	info@reumadepeel.nl
Bewegings-coördinator:	Astrid van de Ven	cbg@reumadepeel.nl
Bestuurslid:	Bea Schepers	jongeren@reumadepeel.nl
Redactie 't Kontakt:	Ria Meijer	redactie@reumadepeel.nl
	Paul Verbakel	info@reumadepeel.nl
	Lisette Welten	pr.lw@reumadepeel.nl
Public Relations:	Marinelle Johann	pr.mh@reumadepeel.nl
	Lisette Welten	pr.lw@reumadepeel.nl
Drukwerk:	Editoo Arnhem	

DIT BLAD IS MEDE TOT STAND GEKOMEN DOOR FINANCIËLE STEUN VAN REUMANEDERLAND