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

Ultnodiging creamiddag

Jaarverslag 2020
Hoe ontstaat artrose?

Interviews vrijwilligers

JAARGANG 28: MAART 2021

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

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

Instituut voor Traditionele Oosterse Bewegingskunsten

TOGA RASHI

Jiu Jitsu vanaf 6 jaar (Moderne zelfverdediging)

Chi Ryu Aiki Jitsu (Traditioneel Jiu Jitsu)

Kendo (Traditioneel zwaardvechten)

Jodo (Traditinele stoktechnieken)

Iaido (Kunst van het zwaardtrekken)

Tai Chi Chuan (Chinese bewegingskunst)

Yoga (Indiase ontspanningsoefeningen)

Scheepsboulevard 2, 5705 KZ Helmond

Mobiel: 06-21675283

WWW.TOGA-RASHI.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
Column
5 Het is soms best wel stil
6 Ook voor instructeurs is het moeilijk
Uitnodiging creamiddag
7 Vrijwilligers maken onze vereniging
8 Tips om je immuunsysteem, dus je weerstand te verhogen
9 Wandelen met Teun
Agenda
10 Beweeggroepen
12 Jaarverslag 2020
14 Moeheid kun je aanpakken
15 Plaatsnamenpuzzel
16 Corona, reuma en geneesmiddelen: een update
17 Collecte Reuma Nederland
18 Hoe ontstaat artrose?

VOORWOORD

Lieve Mensen,

Eind 2020, heeft het bestuur al een mooi jaarprogramma in elkaar gezet. Daarbij gefocust op ons jaarthema; "Anders kijken naar", maar vooral in de hoop om elkaar weer na zo'n lange tijd te zien en te spreken.

Echter en daar zijn we allen van doordrongen, is dat Covid-19 en zijn varianten nog steeds in ons midden zijn en nog even blijven.

We moeten wederom het een en ander gaan uitstellen. Het blijft moeilijk voor iedereen. Maar gezond zijn en blijven is hierin essentieel.

Als we straks weer terug kunnen naar het "normale leven", hopen we gauw weer te kunnen starten met de beweeggroepen en alle andere gezellige activiteiten die we voor u in petto hebben.

De inzet van onze vrijwilligers is daarin belangrijk. Elk jaar staan ze voor ons klaar om gepaste en leuke activiteiten voor u te organiseren.

Ondanks Corona met al haar regels en beperkingen, blijven ze meedenken en op de achtergrond met ons meewerken. Ze zijn vaak inventief en zorgen dat goede ideeën uitgewerkt worden om ze later soepel en correct te laten verlopen.

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor een vereniging. Het bestuur is ze dan ook zeer erkentelijk voor al het werk dat ze verzetten.

Het bestuur en alle andere vrijwilligers ontvangen iedere keer weer, een "beloning" voor hun inzet. Naast de waardering, dankbaarheid en gezelligheid kunnen ze de eigen talenten/expertise inzetten voor anderen. Niet alleen samen de kar trekken, maar ook iets voor anderen kunnen betekenen. Samen en voor elkaar; hoe waardevol is dat.

Bent u zo iemand, die graag iets voor (lot)genoten wilt betekenen, of bent u diegene die altijd goede ideeën heeft, wilt u iets toevoegen of mist u echt iets bij onze vereniging; laat het me weten.

2021 is namelijk het jaar van de vrijwilliger.
Graag willen we samen met u daar eens anders naar kijken..
Uw reacties zijn van harte welkom.
Blijf allen gezond, blijf in beweging en houd vol!

Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

Aanpassing activiteiten – agenda 2021
U zult het vast begrijpen: We hebben door de corona situatie wederom onze agenda moeten aanpassen. (zie hiervoor het aparte katern in dit blad). Uiteraard heeft het bestuur hier uitvoerig over gesproken, maar alle activiteiten zijn toch weer onder voorbehoud van de situatie rond het virus en de daaraan verbonden maatregelen en beperkingen. Houdt u s.v.p. voor de actuele situatie ook onze website (www.reumadepeel.nl) in de gaten.

Beweegactiviteiten
Helaas liggen onze beweegactiviteiten nog steeds stil; De volgende persconferentie is op 8 maart.
Mochten vanaf 15 maart de maatregelen versoepeld worden en hierdoor de groepslessen weer van start kunnen gaan, dan wordt dit op onze website bekend gemaakt. U krijgt hierover dus **géén** mail, brief of telefoontje. Hebt u geen internet, dan mag U, bij twijfel, uiteraard altijd het secretariaat bellen: 06-485 71 220
In dat geval wordt het lesgeld voor de resterende weken in maart verrekend met de incasso van het 2e kwartaal, dus eind april.

Algemene jaarvergadering 2021
Zoals u ook in de activiteiten-agenda kunt zien is de ALV 2021 (voorlopig) gepland in de maand oktober. Het jaarverslag over ons verenigingsjaar 2020 vindt u in dit blad. De kascontrole bij onze penningmeester zal in de maand maart plaatsvinden. Wij zoeken hiervoor nog een (reserve)lid voor de kascontrole-commissie. Hebt u interesse? Stuur een mailtje naar: penningmeester@reumadepeel.nl

Tenslotte
Ook in dit blad leest u overde **thuiscollecte van Reuma Nederland van 22 tot 27 maart.** Wij bevelen deze collecte graag bij u aan, zowel als donateur alsook voor collectant. Opgeven is heel eenvoudig via thuiscollecte.nl
Paul Verbakel, secretaris

vereniging ReumaActief de Peel

COLUMN

Hulpmiddelen. Dat woord tikte ik eens in op Google. Lieve mensen, wat een mogelijkheden! Kwam ik ineens het rijtje "*26 (on)handige keukenhulpjes waarvan je niet wist dat je ze nodig had*" tegen. Verbazend wat er allemaal te koop is! Maar ik doel natuurlijk niet op een granaatappelontpitter of avocadosnijder. Ik bedoel hulpmiddelen voor als iets niet meer (of niet meer zo goed) lukt.
Tja, hulpmiddelen. Even een verhaaltje. Ik zie mezelf nog staan tijdens de vakantie in Frankrijk, 2 jaar geleden. We wilden een waterval bezoeken en hadden van tevoren gezien dat dit vanaf de parkeerplaats nog ongeveer een kilometer lopen zou zijn. Check, dat lukt mij. Door het bos. Check, kan ik. Het souvenirwinkeltje bevond zich op een strategische plek, vlak voor het begin van het wandelpad. Opvallend stond daar buiten de bak met wandelstokken. De twijfel sloeg toe (is dit nodig dan?) en ik kocht er eentje, ook meteen een mooi souvenir. Al snel bleek het een glooiend en geasfalteerd pad te zijn, waar de metalen punt van de verder prachtige houten stok zo lekker op tikte. Moest er eigenlijk best om lachen, wat een slimme marketing! Ach, dacht ik, dan heb ik alvast een leuke stok voor als ik ooit niet meer stabiel kan lopen. Vlak bij de waterval (geen asfalt meer en hoogteverschillen) was ik blij dat hem had, zeker steun aan gehad! De tijd "niet stabiel kunnen lopen" was er dus binnen een uur en ik was blij met mijn hulpmiddel. En ook met het bankje wat er stond.

Flauw voorbeeld natuurlijk, het moeten accepteren van een hulpmiddel is vaak heel wat meer dan dit. Hoewel de een dit makkelijker kan accepteren dan de ander. Toch heb ik me voorgenomen om hieraan terug te denken, als ik ooit meer hulpmiddelen nodig zou hebben. En dat misschien moeilijk zal vinden. Niet te lang wachten met hulpmiddelen inzetten, dat is eigenlijk de gedachte. Ik hoop dat ik die gedachte kan vasthouden. Want het vergroot je mogelijkheden en spaart je energie.

Over die keukenhulpjes: mijn kersenontpitter heb ik weggegeven, kreeg er een pot heerlijke kersenjam voor terug. Verder vond ik op een site over reuma deze tip: een klein wissertje op het aanrecht als aanvulling op het vaatdoekje. Dat ga ik eens proberen. Was dat googelen niet voor niks.
Liefs, Jeannette

HET IS SOMS BEST WEL STIL

De beweeggroepen zijn al een tijdje gestopt. Het einde van de lockdown is daarbij nog niet in zicht. Verscheidene leden hebben te kennen gegeven dat ze het maar stil om zich heen vinden. Naast het gemis van bewegen onder deskundige leiding, wat zeker niet bevorderlijk is voor de eigen gezondheid, missen ze vooral de wekelijkse sociale contacten. Ze ontvangen al tijden minder bezoek uit angst voor besmetting en gaan nu extra merken hoe stil het om zich heen geworden is.

Stilte hoeft niet per se erg te zijn. Eenzaamheid is dat wel. Eenzaamheid is niet leeftijd afhankelijk. Elke leeftijdsgroep kan het gemis van sociale contacten als vervelend beschouwen. Door Covid 19 kunnen velen niet meer de dingen doen die ze gewend waren te doen. Sommige mensen pakken het goed op en hebben andere bezigheden achter de hand waar ze zich mee kunnen vermaken. Anderen ervaren die stilte, als beklemmend, verdrietig of voelen zich eenzaam.

De overheid en Reuma Nederland publiceren op de eigen websites, tips om eenzaamheid tegen te gaan. Veelal goede tips of bieden hulp bij cursussen (die misschien al hoog op je lijstje stonden). Tips die zeker goed zijn om door te nemen en er zelf mee aan de slag te gaan.

Toch kunnen we als vereniging meedenken met leden die het nu vooral zwaar hebben. Vele beweeggroepen maken bv gebruik van een groeps whats app. Laat elkaar af en toe eens wat weten. Ga eens samen een stukje wandelen. Of maak bv gebruik van de vele app's die je kunt downloaden voor spelletjes ed. "Het ommetje" van de hersenstichting biedt wandelopties aan in een virtueel teamverband. Je loopt individueel of samen; 20 min. Maakt niet uit waarnaartoe of hoe hard je loopt. Je gaat binnen je team een competitie aan, die iedereen kan winnen. Zo ben je gelijk goed in beweging en/ kun je informatie uitwisselen Er zijn tal van voorbeelden te noemen, maar maak een gebaar naar je andere groepsleden.

Klein gebaar, groot plezier.
Samen kunnen we het iets minder stil maken.

Namens het bestuur.
Christa Haasnoot

https://reumanederland.nl/leven-met/omgaan-met-reuma/eenzaamheid/

https://www.eentegeneenzaamheid.nl/campagne/houd-afstand-maar-houd-contact/

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

OOK VOOR ONZE INSTRUCTEURS IS HET MOEILIJK

Toen ik jong was en nog geen reumaklachten had, was ik altijd bezig met sporten. Ik was een fervente hardloper. Lekker crossen door de bossen en halve marathons lopen, dat was mijn ding. Totdat er klachten kwamen.... pijn in mijn rug en andere gewrichten. Het werd steeds moeilijker om bij een reguliere sportvereniging mee te kunnen. Uiteindelijk moest ik stoppen, omdat het niet meer ging. Het was moeilijk om me daar bij neer te leggen. Dus ging ik iets anders zoeken. Van alles heb ik geprobeerd, maar overal kwam ik mezelf behoorlijk tegen. Aangezien ik moeilijk stil kan zitten, baalde ik hier enorm van.

Maar, toen kreeg ik een tip van mijn reumatoloog: “Ga eens kijken bij een reumapatiëntenvereniging”. Tja…. Daar zag ik in eerste instantie wel heel erg tegenop! Maar toen ben ik toch maar eens gaan kijken bij het bewegen in warm water. En kwam er achter dat het warme water toch wel heel erg fijn was. Daarbij is het ook nog eens erg fijn en gezellig om weer samen met anderen te kunnen sporten. En een ander voordeel is, dat niemand je raar aankijkt als er iets een keer niet lukt.

In de tussentijd ben ik al zo’n 14 jaar aan het bewegen in warm water. Totdat die vervelende Corona er ineens de klad in bracht. Niet meer sporten! Ik merk dat ik me er écht toe moet zetten om in beweging te blijven, nu ik het alleen moet doen. Ik mis de fijne begeleiding en de mensen waarmee ik normaal samen in het zwembad lig.

Maar niet alleen wij hebben er last van! Ook voor onze instructeurs is het erg moeilijk. Ook zij zullen hun sportgroepen missen. Zij kunnen hun beroep niet uitvoeren en moeten werkeloos gaan zitten wachten totdat het RIVM weer groen licht geeft. En voor sommigen is het zelfs moeilijk om hun hoofd boven water te houden. En dat terwijl ze na de eerste lockdown zo hun best gedaan hebben, om het sporten weer zo veilig mogelijk te kunnen herstarten. Ik heb een groot respect voor onze instructeurs! En wil hen dan ook graag een hart onder de riem steken in deze moeilijke en zeer onzekere tijd!
Hopelijk mogen we snel weer komen sporten! Maar wanneer het zover is, weten we gewoon nog niet! Houd daarom onze website goed in de gaten voor de informatie: **www.reumadepeel.nl**
Ik hoop dat jullie in de tussentijd allemaal gezond blijven! Let goed op jezelf en probeer in beweging te blijven, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn!
Sportieve groetjes,
Lisette Welten

UITNODIGING CREAMIDDAG dinsdag 18 mei

De creamiddag, die al 2 keer is uitgesteld vanwege corona, wordt nu verschoven naar dinsdag 18 mei.
.....Driemaal is scheepsrecht !! .....

We gaan, nog steeds, met een houten doosje aan de slag. Op de foto is te zien wat voor een leuk doosje het is. Het heeft een afmeting van 18 cm in het vierkant. En het is 10 cm hoog. Dus een heel handzaam formaat.

Dus, creatievelingen kom gezellig met elkaar dit object mee versieren. Je mag het helemaal naar eigen smaak versieren.

Wij zullen jullie daarbij zo goed mogelijk begeleiden, zodat je met een schitterend resultaat naar huis kunt gaan. En mocht je het doosje niet voor jezelf willen gebruiken, dan is het altijd een mooi cadeau om weg te geven. Geef je snel op, tot 4 mei, want er is plek voor 20 personen. Bovendien zullen we werken volgens de corona-richtlijnen, zodat iedereen ruim genoeg uit elkaar kan komen te zitten.

Locatie: Wijkhuis de Fonkel
Prins Karelstr. 131
te Helmond.

Wanneer: Dinsdag 18 mei om 14.00 u
Kosten: € 5,- voor leden
€ 7,50 voor (max1) introduce

Graag dus opgeven voor 4 mei. 06-485 71 220
(WhatsApp mag ook)
Of via het nieuwe emailadres:
info@reumadepeel.nl
Met vriendelijke groet, Gerrie en Anita

VRIJWILLIGERS MAKEN ONZE VERENIGING!

2021 is het jaar van de vrijwilliger. Onze vrijwilligers maken onze vereniging! Daarom zijn zij erg belangrijk voor onze vereniging. Maar kent u onze vrijwilligers? Als blijk van waardering willen wij hen meer zichtbaar maken. Wie zijn zij en wat doen ze zoal voor ons? Hieronder zijn enkele vrijwilligers aan 't woord.

'Ik doe dit met veel plezier'

Hallo, ik ben Annemarie van Bree, 72 jaar en woon in Someren met mijn man Harrie. We hebben 2 zoons en 2 schoondochters en 4 gezellige kleindochters. Ben al lid van de reumavereniging sinds 2013. Omdat 2021 het jaar van de vrijwilligers is, werd mij gevraagd een interview te doen in `t Kontakt. Ik ben pas voor het eerste jaar vrijwilliger maar ik doe dit met veel plezier. Afgelopen jaar werd ik gebeld door Ine v.d Heijden of ik mee het jaarlijks uitje van de vereniging wilde organiseren. Samen hadden we een leuke reis uit gezocht maar helaas door corona ging het niet door. We hopen dat we komend jaar weer mogen gaan. Dan proberen wij weer voor ons allemaal een leuke dag uit te zoeken. Ik zorg graag ! Als jullie ook zin hebben om vrijwilliger te worden... graag ! Ik kan het aanbevelen! Het is leuk en dankbaar werk.
Blijf gezond ! Annemarie van Bree.

'Heb als dank een vrijwilligerspenning van de gemeente Helmond gekregen'

Mijn naam is Ine van der Heijden- van Rijt. Ben al 49 jaar getrouwd met Jan van der Heijden. We hebben 2 zonen en 2 kleinkinderen. Mijn hobby's zijn met de hond wandelen en spelen, tuinieren, zingen, lezen, kamperen en al 25 jaar vrijwilliger in het Klok en Peelmuseum in Asten. Vanaf 2007 doe ik al dit vrijwilligerswerk. Eerst in het bestuur tot 2014 als coördinator bewegen. Ik heb bij het afscheid als coördinator, als dank een Vrijwilligerspenning van de gemeente Helmond gekregen met oorkonde! Geweldig leuk. Ook heb ik de jaarlijkse reis wel eens georganiseerd en dat heb ik in 2020 weer gedaan. Samen met Annemarie van Bree. Helaas kon dit niet doorgaan ivm Corona en nu maar hopen dat het dit jaar wel kan. Ook verzorg ik altijd de cadeautjes voor Loterijen en Bingo! Ik vind het heel leuk om dit werk te doen als vrijwilliger en als je zin hebt sluit je daarbij aan, heel gezellig en dankbaar!
Groetjes, Ine van der Heijden

'Als ik dan zie hoezeer m'n werk wordt gewaardeerd, geeft mij dit extra energie'

Ik ben Lisette Welten en ben 56 jaar. Van 2010 tot 2014 heb ik in het bestuur gezeten, daarna heb ik nog een tijd vrijwilligersuitjes georganiseerd en de busreis georganiseerd. In 2017 ben ik begonnen met het verzorgen van de website en ben medeverantwoordelijk voor onze nieuwe website. In 2018 ben ik in de redactie van 't Kontakt gestapt. En omdat dit allemaal met PR te maken heeft, ben ik maar PR-medewerker geworden. En dit is echt heel leuk! Als het even rustig is, ga ik zelf van alles verzinnen, om maar bezig te kunnen zijn. Zo heb ik een foldertje voor de vereniging gemaakt, om onze vereniging meer zichtbaar te maken. Als ik dan zie hoezeer m'n werk wordt gewaardeerd, geeft mij dit extra energie. Ik ben met vrijwilligerswerk begonnen, omdat het bestuur mij vroeg of dit iets voor mij zou zijn. Ik heb er nooit spijt van gehad dat ik ja heb gezegd. Een van de redenen dat ik vrijwilligerswerk ben gaan doen, is dat ik mijn werk niet meer kon doen. En dan is het goed om te kijken wat je nog wél kunt, ipv wat je niet meer kunt. Het geeft je echt een beter gevoel.

TIPS OM JE EIGEN IMMUUNSYSTEEM EN DUS JE WEERBAARHEID TE VERSTERKEN

Paul had mij gevraagd of ik een stukje wilde schrijven voor het maartnummer. Mijn naam is Anneke Verwegen en ik verzorg de Dru Yogalessen van de reumavereniging. Een fijn groepje mensen en ik merk dat er een onderlinge verbondenheid is omdat ieder een of andere vorm van reuma heeft. In deze lockdown periode stuur ik zo nu en dan een mailtje naar de groep, 'een hart onder de riem' om in deze tijd met al die beperkende maatregelingen de moed er in te houden.

In mijn laatste mailtje, op Valentijnsdag, had ik een aantal tips op een rijtje gezet om ons eigen immuunsysteem en daardoor de weerbaarheid te versterken. Want er is héél veel wat we zélf kunnen doen, alleen vraagt het de nodige discipline om een en ander in ons dagritme in te bouwen en vol te houden. Die tips wil ik ook met jullie delen en zo nodig wat uitgebreider beschrijven.

Ik ben me er van bewust dat ik zelf geen ervaring heb met reuma, de moeheid, de pijn, de stijfheid, de beperkingen, de ongemakken en daardoor gemoedsstemmingen, die zich te pas en te onpas zomaar kunnen aandienen. Het is altijd belangrijk om de signalen van je eigen lichaam serieus te nemen en daarnaar te luisteren en te handelen. Reumapatiënten vallen ook onder de risicogroep en begrijpelijk dat angst voor corona dan een extra rol kan spelen. Van de andere kant is het heel belangrijk dat je je er van bewust bent dat die angst niet alsmaar gevoed moet worden door de media en je omgeving. Angst verzwakt het immuunsysteem. Het zou beter zijn dat je je aandacht, ondanks alles, richt op positiviteit, liefde en vertrouwen, dát versterkt het immuunsysteem.

Hieronder een aantal mogelijke tips.

♦ **Een goede nachtrust van 7,5 - 8 uur.** Lukt het slapen niet altijd goed, probeer dan je aandacht te richten op je ademhaling, het ritme van je ademhaling en verbind je in gedachten met de golven van de zee bij je in- en je uitademing. Als er gedachten komen, probeer deze dan bij iedere uitademing weg te laten stromen in de zee.

♦ **Creëer een ochtendritueel**, hoeft niet lang te duren, zodat je positief aan de nieuwe dag begint. Lees een mooie tekst, spreuk of gebed. Luister naar een lievelingslied of wat muziek. Adem een paar keer diep in en met een zucht uit, doe dat ook door de dag heen. Beweeg, maak je lichaam los.

♦ **Voor de diehards, neem een koude douche.** Het geeft je écht een opkikker. Wil je het uitproberen, bouw het geleidelijk op, of douche om te beginnen even koud na.

♦ **Probeer dagelijks aan lichaamsbeweging te doen**. Oefeningen voor de diverse spieren en gewrichten. Er is veel op internet te vinden. Ook Nederland in beweging nodigt je dagelijks uit en kun je altijd terugkijken en meedoen.

♦ **Buitenlucht is héél belangrijk**. Wandel als het enigszins kan dagelijks 15 - 30 minuten en laat je longen zich vullen met nieuwe zuurstof.

♦ **Probeer een moment van meditatie in je dag in te bouwen.** Ook dat heeft een héél positief effect op je immuunsysteem. Begin met 5 minuten stil te zitten en richt je aandacht op je ademhaling. Bouw het geleidelijk uit naar 15 - 20 minuten. Op internet zijn diverse geleide meditaties te vinden. En blijft het bij 5 min. dan is dat ook oké, beter dan niets.

♦ **Gebruik affirmaties.** Affirmaties zijn korte krachtige zinnetjes die je vaak in jezelf herhaalt, of hardop uitspreekt waardoor je datgene in jezelf bekrachtigt. Ik (je eigen voornaam) ben positief, ik …. ben waardevol, ik …. ben liefdevol, ik …. heb zelfvertrouwen, ik …. ben gezond, ik …. ben tevreden. Bedenk zelf iets wat voor jou van toepassing is.

♦ **Eet naast de warme maaltijd extra groenten bij de lunch.** Drink voldoende water. Zeker 1,5 liter zodat de afvalstoffen goed afgevoerd kunnen worden.

♦ **Héél veel mensen hebben een tekort aan vit D3**. Dit kan aangevuld worden met een voedingssupplement. Vit. D3 draagt bij aan een gezond immuunsysteem. Ook extra vit C is belangrijk in deze tijd.

♦ **Laat regelmatig een glimlach op je gezicht zichtbaar zijn**, gewoon voor jezelf of voor een ander. Bij een glimlach ontspannen heel veel spiertjes in je gezicht en je voelt je daardoor meteen anders. Probeer het maar eens uit.

♦ **Van zingen word je blij.** In coronatijd is het mogelijk om op zaterdagmorgen van 10.00 - 11.30 u online mee te zingen met Bert uit Zwolle, die het initiatief hiertoe genomen heeft. Je zingt

gewoon mee op je eigen wijze. Dit kan iedereen. Niemand hoort je, misschien je huisgenoten. Ik vind het érg leuk. Na afloop krijg je een link en kun nog 3 dagen terugkijken/meezingen. Het is gratis (donatie is wenselijk). Voor meer info kijk op: **zingalsvanzelf.nl** en klik op samen online zingen.

♦ **Sluit je dag af en denk aan drie dingen waar je dankbaar voor bent**.

♦ **De natuur werkt helend.** Als je wandelt of in je tuin bent, neem bewust het wonder van de natuur waar. Terwijl ik dit schrijf, heeft de eerste zonnige dag zich aangediend, sinds het ijs en de sneeuw gesmolten zijn en de krokusjes zomaar vanuit de sneeuw tevoorschijn kwamen. Heerlijk, de lente komt dichterbij!

Het is een hele waslijst geworden. Ik hoop dat er voor ieder van jullie enkele dingen bij zitten die je uit wil proberen. Ik sluit af met een lentegroet voor ieder van jullie en wens jullie veel succes, moed, gezondheid, positiviteit, vertrouwen én …. een goed werkend immuunsysteem.
Anneke Verwegen

WANDELEN MET TEUN OP 20 APRIL

Wilt u er ook weer eens lekker op uit?

Op dinsdagmiddag 20 april gaan we weer gezellig wandelen o.l.v. onze IVN Gids Teun. Natuurlijk op 1,5 meter afstand.

Waar: in stadspark 'de Warande' in Helmond. Het thema is **LENTE.**
We **verzamelen om 14.00** uur bij de slagboom (naast de golfbaan) en de wandeling duurt ca. 1,5 uur.

Als de horeca open is gaan we na afloop gezellig koffie drinken. Graag vooraf even opgeven bij Teun op tel nr. **0638915470**

AGENDA 2021

Thema: "Anders kijken naar ...."

(o.v.b. van de corona-situatie)

Maart	Geen activiteiten
dinsdag 20 april	Wandelen met Teun
dinsdag 18 mei	Creamiddag in de Fonkel
zaterdag 26 juni	Buitenactiviteit
Juli / Augustus	Vakantie
September	Reuma Inn Wandelen met Teun Busreis
Oktober	Alg. Ledenvergadering Kookworkhop jongeren Reuma Inn Workshop "Anders kijken naar"
November	Filmavond Reuma Inn Workshop "Anders kijken naar"
December	Vrijwilligersavond Kerststukje maken Kerstviering

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

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**

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

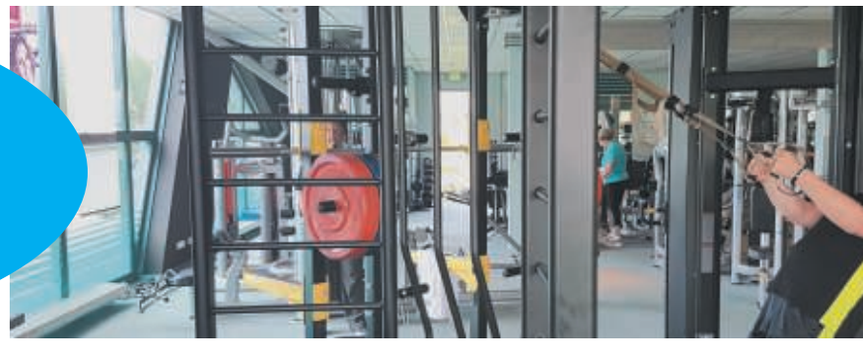
STOEL YOGA

€ 35,00
per kwartaal

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

JAARVERSLAG 2020

“Vereniging ReumaActief de Peel”

♦ Na een rustige maand januari, waarin geen activiteiten plaatsvonden, beet onze vice-voorzitter Teun op **4 februari** het spits af met de eerste **Reuma Inn** van dit jaar. Het thema was: ***‘Anders kijken naar reuma’.***
♦ Een week later, op **11 februari** vond in restaurant “Inclusief” een **muzikale bingo** plaats o.l.v. cabaretier en entertainer Kees Bos. Deze gezellige avond, waarop leuke prijsjes te winnen waren, werd bezocht door zo’n 50 tal leden.
♦ Op zaterdag **15 februari** heeft ons bestuur tijdens een mooie viering in het crematorium “Berkendonk” afscheid genomen van Ad de Greef, oud bestuurslid en tevens oprichter / promotor van onze beweeggroepen.

♦ En toen kwam het **CORONA VIRUS** in ons land: op 6 maart werd het eerste officiële sterfgeval in Nederland vastgesteld. De besmettingen namen in rap tempo toe en zo was maart de maand van de eerste lock down. Genoeg redenen om vele activiteiten te annuleren, zoals o.a. onze geplande Algemene Ledenvergadering van **31 maart**, maar ook onze tot dusver succesvolle “Reuma Inn’s” moesten stoppen. Overigens heeft wel de kascontrole plaatsgevonden en zijn de stukken door Ria Meijer en Bert Vogels goedgekeurd.

♦ Pas in het najaar kwam er weer enige ruimte om sommige activiteiten te hervatten; zo werd er op **22 september** o.l.v. Teun gewandeld in de **Hubertusbossen** in Heeze en werd er op **29 september** een **kookworkshop** georganiseerd voor een groep jongeren met Reuma in Wijkhuis “t Patronaat” in Helmond.
♦ Wat ook doorging: het stilteweekend op **9-10 en 11 oktober**. Een kleine groep van onze leden, o.l.v. Teun, waren daarvoor ondergebracht in de Abdij “Maria Toevlucht” in Zundert.
♦ De op de agenda staande **culturele wedstrijd** kon gelukkig ook doorgaan. Zo werden in de maanden **oktober en november** in vier categorieën mooie werken ingestuurd en door een vakkundige jury beoordeeld.
De uitslag resulteerde in de volgende winnaars: Sjan Verberne voor tekenen en schilderen, Ellen Vogels voor fotografie, Lisette Welten voor gedichten en poëzie en Carin Jansen voor het inzending van haar prachtige mandala.
De prijzen hiervoor werden -nog voor kerst- aan huis bezorgd door ons (in september nieuw toegetreden) bestuurslid en activiteiten-begeleider Eva-Maria Bilbik.

♦ Dan onze **vernieuwde website “Reuma de Peel”.** Een jaar lang hebben onze vrijwilligers Lisette en Floris gewerkt aan deze mooie en duidelijke website, die in de zomer gelanceerd werd. Tevens werden hierbij alle emailadressen van bestuursleden en vrijwilligers aangepast aan de nieuwe naam van de website. Ook werd door Lisette een nieuwe folder / flyer ontworpen.

♦ Naast het annuleren van diverse andere activiteiten moesten ook onze beweegactiviteiten door de corona-crisis onderbroken worden van maart tot juni en van oktober t/m december.
Zelfs langer was dit het geval in ons nieuwe onderkomen in Deurne: het zwembad van het Rijtven, waar wij vanaf de zomervakantie onze 2 beweeggroepen hadden ondergebracht. Jammer voor de vele leden dat ook hier vanwege besmettingsgevaar de deuren op slot gingen.

♦ I.v.m. het uitvallen van de geplande activiteiten in december zijn onze vrijwilligers bedankt middels een per post toegestuurde attentie.Tevens werden **alle leden** in december verrast met **een mooie kerstkaart**, voorzien van een mooie ballpoint.
♦ Ons prachtig verenigingsblad “t Kontakt” werd dit jaar wederom 5x verspreid onder onze leden, ziekenhuispoli’s en collega-patiëntenverenigingen in onze regio.
♦ Het bestuur heeft in dit verenigingsjaar 4 x vergaderd, waarvan 1 digitaal via ‘zoom’. Tevens was er 4 x overleg van het dagelijks bestuur.
♦ Het ledenaantal op **1 januari** was 322.
En het aantal leden op **31 december** was 340.
♦ **Overleden leden in 2020:**
- 10-02: Dhr. de Greef
- 17-10: Mw. Boetzkes
- 02-11: Mw. Luijben
- 06-11: Mw. van den Boomen
- 07-11: Dhr. van Diepen

Paul Verbakel, secretaris

vereniging ReumaActief de Peel

LIVIT orthopedie

Bij Livit Orthopedie draait alles om vrijheid in beweging.

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

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

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

MOEHEID KUN JE AANPAKKEN

Niet alleen mensen met reumatoïde artritis, waarvoor zijn boekje is geschreven, maar iedereen met chronische moeheid kan zijn voordeel doen met 'Moeheid aanpakken reumatoïde artritis' van Rinie Geenen.

"Chronische moeheid is een veelvoorkomend probleem bij alle reumatische aandoeningen. Ik begin workshops dan ook altijd heel stoer met de opmerking dat deelnemers waarschijnlijk al vijf, tien of twintig jaar chronisch moe zijn en dat mij is gevraagd om in drie kwartier uit te leggen hoe ze daar van af kunnen komen. Maar ook ik kan geen wonderen verrichten. Ik presenteer de oplossing voor dit lastige probleem in het boekje welliswaar eenvoudig, maar dat betekent nog niet dat het probleem gemakkelijk is op te lossen." Hoogleraar psychologie Rinie Geenen volgt in het boekje een persoonlijke benadering. "Veel factoren beïnvloeden moeheid. Denk aan een speelgoedmobiel. Als één onderdeel beweegt, dan beweegt de rest ook. Bij het ene mobiel wordt de beweging vooral bepaald door één zwaar onderdeel, bij andere mobielen zijn veel kleine onderdelen even zwaar en bepalend voor de bewegingen. Zoals elk mobiel anders is, zo verschillen mensen van elkaar. Daarom moet je eerst ontdekken welke factoren belangrijk zijn voor het beïnvloeden van jouw moeheid." Geenen noemt zeven factoren. "Bij de ene persoon weegt de ene factor zwaarder dan bij een ander. In het boekje zitten zeven kaartjes, één factor per kaart. De bedoeling is dat je deze kaartjes op volgorde legt: de factor waarvan je denkt dat die de meeste invloed heeft op je eigen vermoeidheid, komt bovenaan."

Ernstig overgewicht

Sommige mensen zullen het kaartje 'ernstig overgewicht'bovenaan leggen. "Ernstig overgewicht heeft een nadelige invloed op alle andere factoren: slaap, ziekteactiviteit, emoties, lichaamsbeweging en pijn." Geenen raadt aan je BMI (body mass index) te berekenen door de BMI-meter van het voedingscentrum (voedingscentrum.nl) in te vullen. "Ook bij een BMI groter dan 25 is het al belangrijk om ongezonde eet- en drinkgewoontes te verminderen. Het voedingscentrum geeft goede tips. Drastisch afvallen lukt maar weinig mensen en er zit een gevaar in dat het gewicht er later weer bijkomt (jojo-effect). Het is belangrijk om ongezonde eet- en drinkgewoontes te verminderen en meer te bewegen."

Ziekteactiviteit

Op een ander kaartje staat ziekteactiviteit. Geenen zegt daarover: "Een ziekteproces zoals verhoging van de gewrichtsontsteking kan ook de moeheid verhogen. Onderzoek laat zien dat de moeheid daalt na goede medicamenteuze behandeling van de reuma." Hij nuanceert: "Acute ontstekingen zorgen voor verhoging van moeheid, maar het is ook kenmerkend voor reumatische aandoeningen dat chronische moeheid kan optreden zonder dat er sprake is van ziekteactiviteit. Er is in het lichaam geen enkel stofje te vinden dat een duidelijke verklaring voor aanhoudende (chronische) moeheid geeft. Er is daarom ook geen medicijn tegen chronische moeheid." Conclusie: goede behandeling van reumatoïde artritis is essentieel.

Beweging

Tot slot nog een derde kaartje als voorbeeld: het kaartje bewegen. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat bewegingstherapie zorgt voor vermindering van chronische moeheid. Geenen licht toe: "Hoe tegenstrijdig het misschien ook mag klinken, beweging helpt om moeheid te verminderen. Ook leidt bewegen tot verbetering van het functioneren, de gezondheid en de stemming. Veel mensen hebben baat bij programma's die zijn gericht op een geleidelijke opbouw van beweging of 'low fitness training'. In deze programma's wordt gestart met een niveau van bewegen dat iemand makkelijk aankan en er is sprake van geleidelijke opbouw. Fysiotherapeuten bieden deze programma's aan en begeleiden ze."Hij waarschuwt: "Veel mensen slagen erin om gedurende korte tijd meer te bewegen. Het blijkt echter een stuk moeilijker om het bewegen gedurende lange tijd vol te houden." In het boekje staat daarom een aantal tips om het bewegen langer vol te houden. "Probeer er iets uit te halen dat voor jou persoonlijk werkt. Geen enkele tip zal voor iedereen werken."

Actieplan

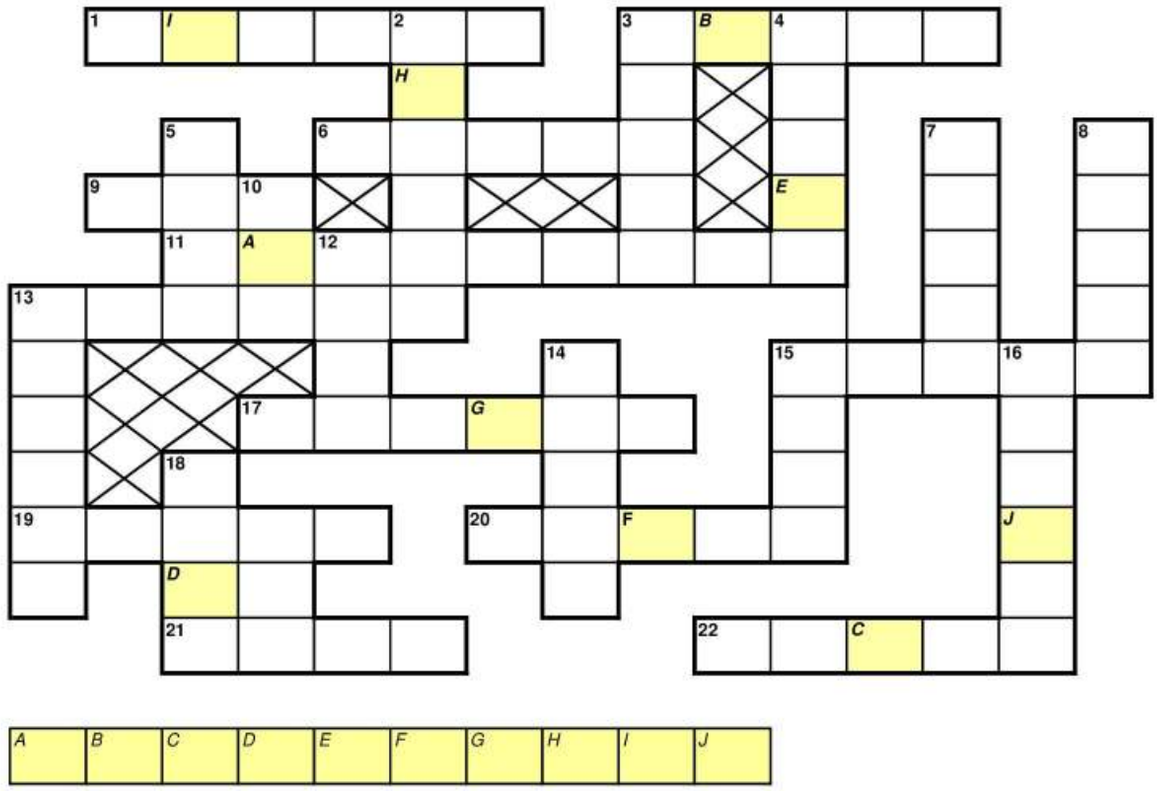
"Verandering van leefstijl is een medicijn tegen chronische moeheid", benadrukt Geenen. "Om te voorkomen dat goede voornemens stranden, is

het belangrijk om een actieplan te maken, waarin concreet staat omschreven wat je, waar, wanneer en hoe lang en eventueel met wie gaat doen." Diep ingeslepen gewoontes verander je niet van de ene op de andere dag. Geenen: "Het duurt maanden om je leefstijl duurzaam te veranderen. Je hebt geduld en doorzettingsvermogen nodig om chronische moeheid te verminderen." Hij denkt er niet licht over: "Een garantie voor succes kan ik niet bieden. Het is zelfs mogelijk dat ik mensen moet teleurstellen omdat het hen niet lukt om de moeheid te verminderen. Maar ik blijf positief. Er is zeker een aantal mensen dat baat heeft bij het zelfhulpboekje. Ik raad iedereen aan om het te proberen. Niet geschoten is altijd mis." *Bron: Reumamagazine.nl*

Het zelfhulpboek is te lezen op **www.reumamagazine.nl**. Ook is het te krijgen bij sommige reumatologen en kan worden aangevraagd via **info@reumazorgnederland.nl**

PLAATSNAMENPUZZEL

De plaatsnamen zijn verborgen in zinnetjes. Bijzonder is, dat je deze namen in een kruiswoordraadsel imvult. De letters in de gele vakjes breng je over in de balk. Het gevonden woord kun je mailen naar het secretariaat: info@reumadepeel.nl. En dan dingt u mee naar een prijsje.



V.l.n.r.: 1. Jan ving met de hengel een grote baars. ***3***. Ja, we gaan ook naar Java, als we Indonesië bezoeken. ***6.*** De sommen waren niet zo gemakkelijk. ***9***. Er is 'n goederentrein ontspoord. ***11***. Werd deze kapel door 'n architect ontworpen? ***13***. Wie zal me los maken, zei de koopman. ***15***. Hij maakte een waarschuwend gebaar naar zijn vriend. ***17***. Het was hoogstens tien stappen lopen. ***19***. Voor de koningin was heel de stad uitgelopen. ***20***. Die hoed past, maar deze is te groot. ***21***. De politie liep de dief achterna. ***22.*** Het is maar 'n half uurtje fietsen.
V.b.n.b.: 2. Eten we nu weer meloen toe? **3**. Wil je dit even losmaken? **4**. Je moet je moeder eens verrassen. **5.** Die oude dame loopt moeilijk. **7**. Het is geen goud, al wat er blinkt. **8**. We kwamen doornat thuis. **10.** Hoepel op. **12.** Piet gooide een kiezelsteen door de ruit. **13**. Vader zocht naar ’n hemd. **14.** Is dat Koos? Nee, Karel. **15**. Hoe bestaat het! **16** Klaas is er voor hen en hun vrienden. **18**. Ruwe bolster, blanke pit.

CORONA, REUMA EN GENEESMIDDELEN: EEN UPDATE

Moet ik me laten vaccineren als ik geneesmiddelen gebruik? Zijn reumamiddelen werkzaam bij corona? Werkt vitamine D om coronaklachten te voorkomen?

Het coronavirus beïnvloedt ons dagelijkse leven enorm en roet vele vragen op. Helemaal nu het eerste vaccin is goedgekeurd. Hoewel er al heel veel informatie via televisie, moderne media en kranten over je is uitgestort, ontbreekt veel reuma-specifieke informatie. Het is hoog tijd voor een update van mijn artikel in ReumaMagazine 4/5-2020.

Huidige behandeling van corona
Bij 80 procent van de mensen verloopt corona mild en gaan de klachten vanzelf over. Extra geneesmiddelen zijn dan ook niet nodig en ook niet bewezen beter. Bij de behandeling van corona is het beter geen antibiotica en het reumageneesmiddel hydroxychloroquine voor te schrijven. Heel soms (bij mensen die in het verleden trombose hebben gehad en veel in bed liggen) zal de arts aan mensen met coronaklachten iets voorschrijven om trombose te voorkomen. Maar bij 20 procent van de mensen met corona is de infectie ernstiger. Deze mensen worden (deels) opgenomen in het ziekenhuis. Als deze patiënten extra zuurstof nodig hebben, zal de specialist dexamethason voorschrijven. Dit middel lijkt sterk op prednison en zorgt ervoor dat ons afweersysteem rustiger wordt. Bij mensen die te weinig zuurstof in het bloed hebben, wordt dexamethason al vroeg in de behandeling gegeven, gecombineerd met een virusremmer (remdesivir). In Nederland zijn dexamethason en remdevisir de enige middelen die standaard in de behandelrichtlijn zijn opgenomen. In Amerika wordt soms aan remdesivir een middel toegevoegd wat wij kennen uit de reumatologie: de JAK-remmer baricitinib. De combinatie redesivir en baricitinib geeft betere behandelresultaten dan alleen remdesivir.

Tocilizumab en sarilumab
De discussie wordt gevoerd of tocilizumab en sarilumab effectief zijn bij corona en in de richtlijn opgenomen moet worden. Zowel tocilizumab als sarilumab remmen het stofje interleukine-6. Dit stofje wordt door ons lichaam gebruikt als boodschappersstofje. Wanneer afweercellen elkaar iets willen zeggen, scheiden ze boodschappersstofjes uit (cytokines). Zo'n stofje 'zwemt' door het bloed naar een andere afweercel en plakt vervolgens aan die cel vast om een signaal door te geven. Aanvankelijk werd gedacht dat bij mensen met corona te veel van deze boodschapersstofjes door in het bloed gingen stromen (een zogenaamde cytokinestorm) waardoor er te veel afweercellen werden geactiveerd. Maar Nijmeegse onderzoekers die gingen meten of er teveel van deze stofjes in het bloed zaten, konden zo'n cytokinestorm niet aantonen. Wil dat dan zeggen dat tocilizumab en sarilumab niet werken bij corona? Nee.

Het wil vooral zeggen dat we nog meer kennis nodig hebben. Zo lijkt het er op dat sommige geneesmiddelen alleen werken als ze heel vroeg worden ingezet bij mensen met milde klachten. Andersom zijn er ook geneesmiddelen die alleen maar werken bij mensen met ernstige klachten die op de IC zijn opgenomen. Per geneesmiddel moet dus worden uitgezocht of en wanneer het kan worden ingezet. Tot nu toe lijkt het er op dat tocilizumab en sarilumab vooral werken bij mensen die op de intensive care liggen. Bij deze mensen zouden deze middelen een beperkt effect hebben. Meer onderzoeksgegevens zijn echter nodig om definitieve conclusies te trekken.

Vitamine D
In het nieuws komt vitamine D veelvuldig aan bod. Er zijn mensen die beweren dat vitamine D kan helpen bij corona. Laten we de feiten op een rijtje zetten. Vitamine D speelt wel degelijk een rol in ons afweersysteem. Als je vitamine D gaat slikken wordt ons immuumsysteem geactiveerd en neemt de kans op nieuwe luchtweginfecties af. Dus mogelijk kan vitamine D worden gebruikt om

een infectie te voorkomen. Maar in twee onderzoeken bij mensen die al een infectie hebben, laat vitamine D geen voordelen zien. Wat de invloed van vitamine D op het krijgen van corona en het genezen van corona is, is nog onvoldoende bekend. Daarom wordt vitamine D nu nog niet aangeraden om corona te voorkomen dan wel te genezen.

Het coronavaccin en reuma
Afgelopen maand is het vaccineren ook in Nederland begonnen. Mensen met reuma vragen zich af of het coronavaccin wel veilig is als je reumageneesmiddelen gebruikt. Het antwoord is ja. De Nederlandse Vereniging voor Reumatologie en ook buitenlandse richtlijnen geven aan dat er geen enkele reden is om mensen die reumageneesmiddelen krijgen, niet te vaccineren.

Tot slot
Juist in tijden van corona, is het belangrijk dat jouw ziekteactiviteit zo laag mogelijk blijft. Verander daarom niets aan jouw geneesmiddelengebruik zonder overleg met arts of apotheker. Het gebruik van reumamiddelen vergroot de kans op corona niet of nauwelijks. Als je (zeer) milde klachten krijgt, kun je jouw reumamiddelen blijven gebruiken. Heb je matige tot ernstige infectie (toenemende kortademigheid en/of koorts), neem dan contact op met jouw behandelaar. Bij matige/ernstige klachten kun je jouw volgende dosering uitstellen tot je contact hebt gehad met de arts. Let op: dit geldt niet voor prednisolon: een prednisolon dosering mag je nooit zonder overleg met uw arts overslaan.
Auteur: Bart van Bemt.
Bron: Reumamagazine.nl

driessen
VERFWINKEL.nl
MIERLOSEWEG 86 - WWW.DRIESSENDEVERFFABRIEK.NL

REUMANEDERLAND ZOEKT THUISCOLLECTANTEN

ReumaNederland kiest dit jaar door corona voor een Thuiscollecte waarbij iedereen, ook u als lid van een reumapatiëntenvereniging, gewoon kan collecteren vanaf de bank. Normaal gesproken zouden van 22 tot en met 27 maart ruim 40.000 collectanten langs de deuren gaan, maar nu is die week uw hulp nodig als thuiscollectant! Door te helpen collecteren strijdt u mee tegen de rem van reuma op de levens van meer dan 2 miljoen Nederlanders.

Over de Thuiscollecte
Met de Thuiscollecte kunt u met uw mobiele telefoon gemakkelijk collecteren in eigen kring. Bijvoorbeeld onder vrienden, familie, de buurtapp of collega's.

Het is een leuke, nieuwe manier, waarbij u precies kunt zien hoeveel u straks hebt opgehaald. Met de opbrengst maakt ReumaNederland levensveranderend onderzoek en baanbrekende oplossingen voor mensen met reuma mogelijk.

Meer informatie lezen en aanmelden kan via **www.thuiscollecte.nl**

ReumaNederland
voorheen Reumafonds

HOE ONTSTAAT ARTROSE?

Van alle mensen die ernstig knieletsel oplopen, ontwikkelt 80 procent binnen twaalf tot twintig jaar artrose. Onderzoekers van het Radboudumc en het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis willen uitzoeken hoe dat komt.

Arjen Blom: "Als we inderdaad iets vinden, is dat dan van toepassing op alle mensen met artrose?" (Foto: Etienne Hassels Fotografie, Gorinchem)

In Nederland leven bijna 1,5 miljoen mensen met artrose. Het beeld dat artrose hetzelfde is als gewrichtsslijtage of alleen bij ouderen voorkomt, is inmiddels verdwenen. Zo weten we dat ontstekingen een rol kunnen spelen bij het ontstaan van artrose. Als er iets in het lichaam beschadigd raakt, komt er een reparatieproces op gang. Hierbij komen ontstekingsstoffen vrij. In hun ijver om het probleem te verhelpen tasten de ontstekingsstoffen het gewricht steeds verder aan. Met als resultaat dat het gewricht chronisch ziek wordt waarbij onherstelbaar verlies van kraakbeen optreedt.

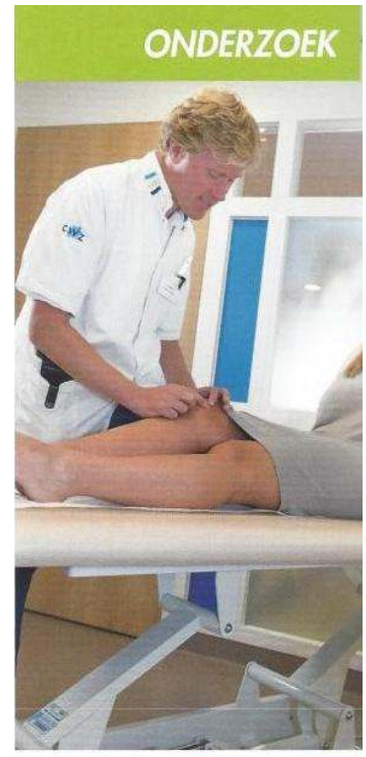
"Artrose is een complexe aandoening", legt onderzoeker Peter van Lent van het Radboudumc in Nijmegen uit. "Veel factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan ervan. Denk aan leeftijd, overbelasting, overgewicht, afwijkingen in de stand van het gewricht en trauma's.

Bij 12 procent van alle mensen met artrose ontstaat de aandoening na een ernstig gewrichtsletsel. Dat kan een gescheurde meniscus zijn of een kruisbandbeschadiging. Artsen weten met een operatie meestal wel de stabiliteitsproblemen op te lossen. loch ontwikkelen veel van deze patienten op langere termijn artrose en krijgen zij te maken met chronische ontstekingen.

Wij begrijpen het proces dat de chronische ontstekingen veroorzaakt, nog niet goed. We zien wel dat het een vicieuze cirkel lijkt te zijn waarbij de ontstekingen tot meer schade leiden die vervolgens voor ernstigere ontstekingen zorgt."

Van Lent en zijn collega-onderzoeker Arlen Blom gaan proberen te achterhalen wat er gebeurt in de knieen van mensen die een gewrichtstrauma hebben opgelopen, bijvoorbeeld tijdens het sporten. "Het gaat ons vooral om de beginfase: kunnen we iets ontdekken dat kan voorspellen of deze mensen later in hun leven artrose gaan ontwikkelen? En als we inderdaad iets vinden, is dat dan van toepassing op alle mensen met artrose?", zegt Blom.

Anders dan bij reumataide artritis, kent het ontstekingsproces bij artrose nog veel geheimen. Blom: "Bij ontstekingsreuma hebben we beter inzicht in het ziekteproces. Zo weten we dat factoren als TNF-alfa invloed hebben op de gewrichtsontsteking en zijn er verschillende medicijnen waarmee we patienten goed kunnen behandelen. Voor artrose is dat nog steeds niet het geval."

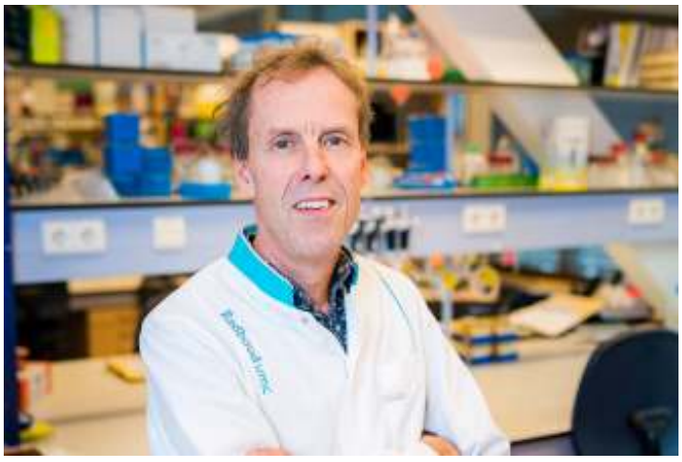


Sander Koëter: "Jongeren hebben vaak een lang medisch traject achter de rug voordat ze bij mij terechtkomen." (Foto: beeldbank Canisius Wilhelmina Ziekenhuis Nijmegen)

Vocht en weefsels verzamelen

De onderzoekers gaan de aard van de ontsteking onderzoeken in het slijmvlieslaagje aan de binnenkant van het gewrichtskapsel (synovium). Hiervoor wordt tijdens een knieoperatie vocht en weefsel uit de beschadigde knie van 75 mensen met een ernstig knieletsel gehaald (met hun toestemming). Orthopedisch chirurg Sander Koeter voert de ingrepen uit. Hij werkt in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen en is gespecialiseerd in knieletsel bij jonge mensen.

Koeter: "Ik behandel voornamelijk tieners en twintigers met ernstige knieklachten die hun leven beperken. Denk aan vormafwijkingen, instabiliteit en pijn. Deze jongeren kunnen niet sporten, niet meedoen met de gymles, niet goed lopen of fietsen. Vaak hebben zij kraakbeenschade en een lang medisch traject achter de rug voordat ze bij mij terechtkomen."



De orthopeed opereert op een gemiddelde operatiedag vijf tot zeven mensen.
Het verzamelen van het knieweefsel en vocht uit het synovium voor het onderzoek is voor hem een routineklus. Koëter: "De patienten zelf merken er niets van. Ik vind het belangrijk dat dit onderzoek wordt uitgevoerd. Het is een feit dat mensen die op jonge leeftijd een serieuze beschadiging aan het kniegewricht oplopen, 10% meer kans hebben op een kunstknie later in hun leven. Hopelijk leidt dit onderzoek tot aanknopingspunten om de kniegewrichten van deze groep mensen beter en langer goed belastbaar te houden."

Voorspellingen over verloop

De onderzoekers uit het Radboudumc gaan de verzamelde weefsels nauwkeurig bekijken. Van Lent: "Met behulp van een nieuwe onderzoekstechniek gaan we proberen om vast te stellen welke stofjes het synovium produceert. Vervolgens kijken we of dezelfde stofjes voorkomen in de weefsels van mensen die al langer artrose hebben. We hopen op deze manier een antwoord te vinden op de vraag of je aan de hand van de begintoestand goede voorspellingen kunt doen over het verloop van artrose."
"Daarnaast gaan we onderzoeken wat er in het synovium gebeurt als we stamcellen toevoegen. Eerder onderzoek naar stamceltherapie bij artrose hebben hoopvolle resultaten laten zien. We hopen door middel van stamceltherapie het ontstekingsproces in het gewricht te kunnen remmen. Dat werkt als volgt: de stamcellen gaan een interactie aan met de ontstekingscellen. Ze zorgen ervoor dat de ontstekingscellen hun werk effectiever gaan doen, namelijk dat ze de rommel in de beschadigde knie beter opruimen en minder schadelijke stoffen uitscheiden."
De deelnemers worden na hun operatie twee jaar lang gevolgd. Ze staan bloed af, vullen vragenlisten in en hun kniegewricht zal met beeldvormende technieken worden bekeken. Bij dit onderzoek zijn twee mensen met reuma betrokken geweest.
Bron: Reumamagazine

Twan vd Goor Tuinservice

Dé hovenier voor uw:
onderhoud - snoeiwerk -
tuinaanleg - boomverzorging

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

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.

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

Geluk !

Het heeft geen enkel nut
te juichen of te morren
je ziet de bloemen die je plukt
toch mettertijd verdorren
de grote kunst schuilt altijd weer
in het omgaan met je kansen
als het geluk jouw kant opkomt
moet je er mee dansen
Toon Hermans

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)

ReumaNederland voorheen ReumaFonds | ieder(in) | RZN Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland

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:	Lisette Welten	pr.lw@reumadepeel.nl
Drukwerk:	Editoo Arnhem	

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