Indien onbestelbaar;
ReumaActief de Peel
Postbus 45 5700 AA Helmond

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

't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel

Uitnodiging Familie-speurtocht

Uitnodiging Maria-Labyrint

Coronavaccin en reuma

JAARGANG 28: MEI 2021

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

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

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
	Uitnodiging creamiddag
5	Column
	Uitnodiging Familie speurtocht
6	Het Maria-labyrint in Zundert
7	Uitnodiging reis naar Zundert
8	Een dag– en nachtritme bij prednison
9	Agenda
10	Beweeggroepen
12	Vrijwilligers maken onze vereniging
14	Kunnen geneesmiddelen bederven
16	Geocacher gevraagd
17	Sparkel2Doen
18	Het coronavaccin bij mensen met reuma

VOORWOORD

Lieve Mensen,

Corona. Wie had verleden jaar kunnen vermoeden dat we er zo lang mee te maken zouden hebben.

Veel minder sociale contacten, afstand houden en je handen stuk wassen. Daar begon het allemaal mee en bij stukjes en beetjes werd alles nog een beetje minder.

Gezond zijn en blijven is echter het belangrijkste.

Bijna iedereen heeft wel iets of iemand, direct of indirect, de nare gevolgen van Corona meegemaakt of ervaren.

Ik begrijp echter ook heel goed, dat de leden van onze vereniging weer snakken naar deelname aan onze(beweeg) activiteiten. Gewoon weer gezellig buurten, bezig zijn met leuke activiteiten, uitdagingen aangaan en samen bewegen op advies van de instructeur. Maar helaas, het blijft voor ons allen, ook voor het bestuur, te onzeker om iets in te plannen.

Gaat het zwembad weer open? Mogen we weer in een zaaltje bijeenkomen? En hoe zit het met de horeca. Alles en alleen als het “Coronaproof” is.

Het blijft moeilijk. Moeilijk voor onze leden en voor alle vrijwilligers die zich zo inzetten om ons een fijne tijd te bezorgen.

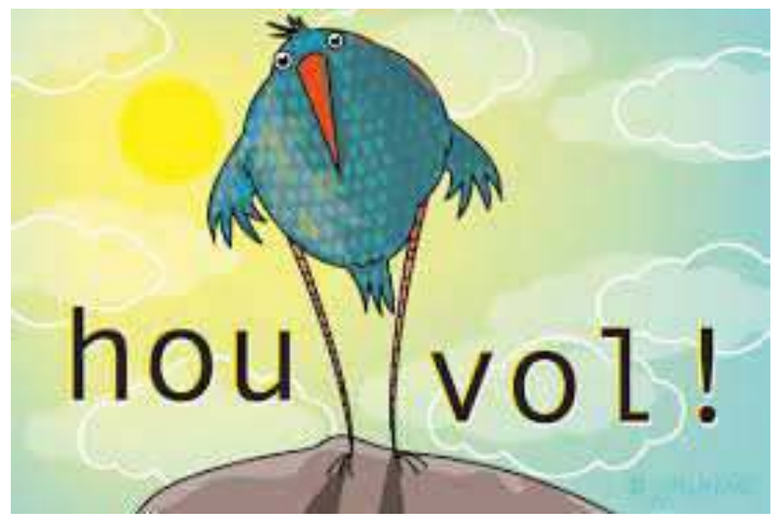
Misschien straks…, als het weer mooier wordt, of als er meer mensen gevaccineerd zijn?? Nog even volhouden lieve mensen.

Het einde is in zicht!

Elke week brengt ons weer nieuwe kansen.

En elke dag kunnen we doen zoals Anneke van de Dru Yoga in het vorige ’t Kontakt al voorstelde:

“Sluit je dag af met 3 dingen waar je dankbaar voor bent.”



Blijf gezond en blijf in beweging.

Hopelijk tot gauw weerziens.

Met vriendelijke groet,

Christa Haasnoot, Voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

Beweegactiviteiten
Helaas is er bij de uitgave van dit blad nog geen duidelijkheid wanneer onze beweeggroepen weer kunnen starten. We hopen op medio mei, maar ook dit zullen we moeten afwachten. U verneemt dit natuurlijk via de media en vanzelfsprekend ook op onze website.
Wél kunnen we u vertellen dat dansschool “LOES” uit Deurne voornemens is om na de zomerperiode per 1 september weer te starten met een FUNDANCE groep.
Hebt u interesse? Laat het even weten aan onze beweeg-coördinator Astrid
cbg@reumadepeel.nl

Algemene Leden Vergadering 2021 (ALV)
Zoals u ook in de activiteiten-agenda kunt zien is de ALV 2021 gepland op *dinsdag 26 oktober*. Houdt u deze datum alvast vrij? Zodra de bezoek-beperking van het RIVM versoepeld wordt, zal de kascontrole bij onze penningmeester Jos plaatsvinden. De uitnodiging voor de ALV vindt u in het KONTAKT van september a.s.

Activiteitenplanning
Er zijn enkele activiteiten waar al wel een datum van bekend is. Deze staan **vet** gedrukt in de agenda.
Zo vindt op **18 mei** de creamiddag plaats. Hiervoor kunt u zich nog opgeven. Op deze activiteit wordt vanzelfsprekend op 1,5 meter van elkaar gewerkt.
Ook een ‘corona-proof’ activiteit is de familiespeurtocht op **26 en 27 juni**, waarvoor u elders in dit blad de uitnodiging vindt.
Verder is er op **29 september** een speciale reis gepland: een bezoek aan het “Maria Labyrint” te Wernhout bij Zundert. Ook hiervoor ziet u een toelichting met uitnodiging elders in dit blad.

Vakantieperiode
Juli en augustus zijn voor onze vereniging de gebruikelijke vakantiemaanden.
D.w.z. dat helaas veel beweegactiviteiten weer onderbroken worden door vakantie. U wordt hierover via de instructeurs en op onze website geïnformeerd. Ook de redactie gaat van het zomerzonnetje genieten. Sluitingsdatum voor kopij voor het volgende KONTAKT is 15 augustus.
Fijne zomer allemaal !
Namens het bestuur: Paul Verbakel, secretaris

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 11 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 11 mei.
06-48571220 (Whatsapp mag ook)
Of via het nieuwe mailadres:
info@reumadepeel.nl

Met vriendelijke groet, Gerrie en Anita

vereniging ReumaActief de Peel

COLUMN

Het was een lastige keuze, ga ik aan die prikken of niet? Die vaccinatie, daar had ik in het begin ook echt grote twijfels over. Maar inmiddels durf ik dat wel aan. Je goed informeren en het afwegen van risico's, daar wil ik het hier graag bij laten. Zullen we elkaar alsjeblieft ook respecteren in onze keuze daarin? Wat jij echt niet in jouw lichaam wil, hoef je er van mij niet in te laten spuiten. Het geeft mij juist rust om er wel voor te kiezen, nu wachten tot ik aan de beurt ben. En hopen dat het goed uitpakt.

Daarnaast had ik ook nog een andere keuze te maken. Het wilde maar niet lukken om mijn reuma rustig te krijgen. Soms weer een tijdje beter, dan weer niet, het blijft grillig. Maar als ontstekingsactiviteit maar blijft doorzeuren….. April vorig jaar had ik al met mijn arts over weer starten met biologicals gesproken. Toen was er nog te weinig bekend over de combi van deze medicatie met een evt coronabesmetting. Dus het werd in zomer en herfst eerst prednison, ook geen snoepgoed natuurlijk. Dosering van de reumaremmer stond inmiddels op max.

Verder bezocht ik de acupuncturist en de osteopaat. Onder het motto: alle beetjes helpen en dat was gelukkig ook zo. Eigenlijk hielp alles een beetje, maar niet voldoende. Wat gezelligheid en afleiding zoeken kan ook helpen maar is in lockdowntijd niet eenvoudig. Gelukkig wel leuke dingen die je online kunt volgen, maar toch. Uiteindelijk startte ik een maand of 3 geleden met de 2 wekelijkse humira injecties. Dat heeft tijd nodig, maar langzaam begin ik resultaat te merken, hoera!

Bovendien is de lente goed van start, echt mijn favoriete seizoen. Deze winter ga ik me herinneren als lang en grijs met ook zeker lichtpuntjes en mooie dingen. Vooruit kijken is nu het motto. Of eigenlijk: genieten van het goede wat er NU is. Ook al is het misschien klein, het is er echt als je er oog voor hebt. Wat morgen komt is voor morgen.

Lieve mensen, zorg goed voor jezelf en voor elkaar. Ik wens jullie een mooie zomer met veel genietmomentjes! Sla ze op in je rugzak, voor mooie herinneringen is altijd een plekje!
Liefs, Jeannette

UITNODIGING FAMILIESPEURTOCHT

Hierbij willen wij jullie uitnodigen voor een helemaal "corona-proof" activiteit.

Wij gaan op 26 en 27 juni een familiespeurtocht uitzetten. Deze mag worden gereden met de auto (op de fiets mag natuurlijk ook) en heeft een lengte van ca. 54 km.
De route is in 3–4 uur te rijden. Onderweg moet je wat vragen beantwoorden die iets te maken hebben met de bezienswaardigheden die je onderweg tegen komt.

Als je mee wilt doen moet jij je opgeven per mail en wij zullen dan op tijd alle noodzakelijke gegevens doorsturen. Zodra jij de route hebt gereden en de vragen hebt ingevuld stuur jij deze terug. Uit alle juiste inzendingen worden dan 3 prijzen getrokken.
Alvast veel succes!!!

Locatie: Startpunt Kasteel Gemert
Ridderplein 51, Gemert

Wanneer: zaterdag 26 en zondag 27 juni
(jij mag zelf beslissen op welke dag en tijdstip jij de route wilt rijden)

Kosten *: € 2,50 voor leden
€ 5,00 per introduce
gratis voor kinderen t/m 12 jaar
*Iedere deelnemer krijgt onderweg een consumptie (afhankelijk van de corona-situatie)

Opgeven vóór 12 juni a.s alleen via activiteiten@reumadepeel.nl.

Graag even de namen vermelden van de mensen die in de auto mee rijden (jij mag zoveel mensen meenemen als je wilt, bv. echtgenoot, echtgenote, kinderen, oma, opa, vrienden, buren) en ook met meerdere auto's rijden.

Groetjes, Eva-Maria
activiteiten@reumadepeel.nl

HET MARIA-LABYRINT WERNHOUT, EEN BIJZONDERE PLEK

Vorig jaar toen ik van Teun van den Bosch hoorde dat hij plannen had om een stilteweekend te organiseren voor belangstellenden in de Abdij van Zundert, gaf ik hem de tip dat niet ver van Zundert een héél bijzonder labyrint gelegd is, het Maria-Labyrint.

Voor het eerst heb ik het Maria-Labyrint gelopen in mei 2014 en nadien nog enkele keren.
Ik blijf érg onder de indruk van deze prachtige natuurplek, de energie en het bijzondere verhaal hoe het Maria Labyrint ontstaan en gelegd is.
Teun vroeg of ik een stukje wilde schrijven voor 't Kontakt.

Wat is een labyrint?
Een labyrint heeft één enkel pad dat de loper via een aantal wendingen naar het centrum, de kern, leidt én weer terug.
Dit in tegenstelling tot een doolhof waarin je steeds keuzes moet maken tussen de verschillende paden en waarbij je ook 'dood' kunt lopen.
Het labyrint komt in vrijwel alle culturen in de wereld voor.
Sinds 300 jaar na Chr. heeft het labyrint ook een plaats gekregen in de christelijke traditie. Het bekendste labyrint bevindt zich in de kathedraal van Chartres en is van rond 1200 na Chr..

De betekenis van een labyrint.
Het lopen van een labyrint heeft oorspronkelijk de betekenis van een inwijdingsweg in het mysterie van geboorte, leven en sterven.
Het labyrint lopen is de weg naar binnen gaan, op zoek, op weg gaan naar je eigen bron.
Een pelgrimsweg zou je het kunnen noemen.
Op de weg naar binnen kun je achterlaten wat belastend voor je is: verdriet, angst, boosheid, schuldgevoelens….. Door je bewust te zijn van die gevoelens, situaties, kun je ze laten gaan, laten opnemen in de aarde, een plaats geven, waardoor er ruimte ín jezelf kan ontstaan voor openheid, aanvaarding, rust, dankbaarheid. Gaandeweg kunnen er nieuwe inzichten geboren worden, kun je helderheid krijgen in moeilijke situaties, duidelijkheid in beslissingen die je moet nemen of keuzes die je moet maken.
Het labyrint symboliseert je eigen levensweg.
Al lopende ben je soms dicht bij de bron, dan weer ver verwijderd.

Het ontstaan van het Maria-Labyrint.
Het Maria Labyrint is een vervolg op het labyrint van Chartres dat van 1100 na Chr. is.
De mens is sindsdien verder geëvolueerd. De mensen van nu hebben een ander levenspad te gaan dan de mensen van ruim 900 jaar geleden. Het werd blijkbaar tijd voor een ander labyrint.
Jan Mouws, hij heeft een boomkwekerij in Wernhout, kreeg in 2000 lichamelijke klachten en in die tijd ontstond zijn interesse in intuïtieve ontwikkeling. Na een bezoek aan Chartres in 2003 waar Jan het labyrint liep met een groepje mensen, kwamen er bijzondere ingevingen.
De tijd was aangebroken voor een nieuw labyrint. Later wist Jan zeker dat het bij hen in Wernhout geprojecteerd lag. Jan ging intuïtief aan het tekenen en een paar uur later stond het Maria Aarde Labyrint op papier. Die naam kreeg hij door. De verbinding vanuit het hart met de aarde.
In 2005 ontstond het Maria Kosmisch Labyrint, de verbinding van het hart met de kosmos. Na samensmelting ontstond het Maria-Labyrint.
Het was voor Jan een proces van jaren geweest omdat hij het helemaal moest doorvoelen en doorleven.

In 2006 voelde Louis, de broer van Jan, dat het tijd was om het labyrint te gaan aanleggen. Louis heeft er een half jaar aan gewerkt. Hij kroop het hele pad op zijn knieën om de afvalstukken graniet
en marmer te leggen en heeft daardoor zelf een hele geestelijke ontwikkeling en groei doorgemaakt.
Het labyrint heeft een doorsnee van maar liefst 20 meter en is 677 meter lang. Het hart heeft de vorm van zeven bloemblaadjes.
In de kas bij het labyrint, waar altijd heel gastvrij heet water klaar staat voor koffie en thee, hangen grote foto's van het hele proces voorzien van teksten. (Er is ook een toilet aanwezig).
Op 11 november 2007 is het Maria-Labyrint geopend.
Ieder mens die het Maria Labyrint loopt, loopt zijn eigen levenspad. Het heeft een diepere werking op het wezenlijke van iedere mens. Daarom ervaart iedere mens het ook anders.

Van harte aanbevolen om kennis te maken met het Maria Labyrint.
Informatie hierover en nog veel meer is te vinden op de website: **www.maria-labyrint.nl**
Anneke Verwegen

UITNODIGING MARIA LABYRINT

Beste mensen,
Aansluitend op het artikel van Anneke Verwegen (onze voortreffelijk Yoga Juf en dat mag ook wel eens gezegd worden), willen wij ook een reis naar dit Maria Labyrint in Zundert gaan organiseren. Dit gaan we doen **op 28 september**, vertrek om **09.30 uur** vanuit Helmond.

Daar we er een stille, ingetogen reis van willen maken om de optimale ervaring en doorwerking te hebben willen we alleen met leden gaan, die deze intentie delen. Het wordt een stille, ingetogen dag. Dat wil niet zeggen dat we geen plezier hebben, maar de ervaring van het labyrint is doel en dat kan alleen in stille ingetogenheid. Met elkaar willen we de stilte en het lopen van het labyrint ervaren en borgen.
We gaan met **maximaal 12 mensen** en carpoolen. De kosten van deze dag zijn de koffie/thee onderweg, een kleine gift aan de maker van het labyrint en de gedeelde kosten van het carpoolen. De lunch nemen we zelf mee.

De kosten van de dag zullen zo tussen de 20 á 25 euro liggen.
Opgeven kan bij Teun van den Bosch:
vicevoorzitter@reumadepeel.nl

Graag in de mail: uw naam, adres, telefoonnummer en wilt u dan ook aangeven of u kunt en wilt rijden en hoeveel mensen u mee kunt nemen, of dat u met iemand mee wilt rijden.
Wie weet, tot 28 september.
Met hartelijke groet, Teun van den Bosch

EEN DAG EN NACHTRITME BIJ PREDNISON ESSENTIEEL

Prednison heeft bij veel mensen een slechte naam, onder meer omdat het schadeliik is voor de botten.
Internist-endocrinoloog Liesbeth Winter heeft een geheel nieuwe oplossing voor dit probleem bedacht. Ze legt uit wat ze gaat onderzoeken.

HET IS EEN GEHEEL NIEUWE BENADERING VAN HET PROBLEEM VAN GLUCOCORTICOÏD-GEÏNDUCEERDE OSTEOPOROS DE NATUURLIJKE CORTISOLSPIEGEL IN HET BLOED IS NIET CONSTANT, MAAR FLUCTUEERT OVER DE DAG

Vanwege de coronacrisis zijn het drukke tijden voor de zorgverleners van het LUMC, het Leids Universitair Medisch Centrum. Internist-endocrinoloog dr. Liesbeth Winter: "Het is triest om te zien dat een deel van de planbare zorg, zoals operaties, nu niet kan doorgaan. Voor alle partijen in het ziekenhuis gaan de zaken nu anders dan anders. Zo doen we veel consulten telefonisch of per video. Naast haar dagelijkse zorgpraktijk doet Winter onder andere onderzoek naar osteoporose (botontkalking). Zij is blij dat dit onderzoek, dankzij een subsidie van Universiteit Leiden, kan worden uitgebreid. De subsidie betreft 'urgent' onderzoek. Dat botontkalking urgent is, werd ook beschreven in een artikel in het decembernummer van ReumaMagazine. Driekwart van de mensen die een bot breken, wordt daarna niet getest op botontkalking, terwijl dit juist de grootste risicofactor is voor botbreuken. Dat deze breuken vergaande gevolgen kunnen hebben - tot voortijdig overlijden aan toe - hoeft eigenlijk geen betoog. Winter: "Het Zorginstituut Nederland heeft dit overtuigend laten zien, en geconcludeerd dat mensen na een val vaker moeten worden getest. Daarnaast benoemen ze het probleem dat mensen die met corticosteroïden worden behandeld, slechts in een minderheid van de gevallen de nodige botbeschermende medicijnen kriigen. Bovendien nemen mensen deze beschermende medicijnen vaak niet in — de zogenaamde compliance (therapietrouw) is slecht. In mijn eigen onderzoek kies ik voor een andere invalshoek: ik probeer botontkalking ten gevolge van behandeling met corticosteroïden, zogeheten secundaire osteoporose, te voorkómen. Veel mensen met reuma worden met corticosteroïden behandeld. "

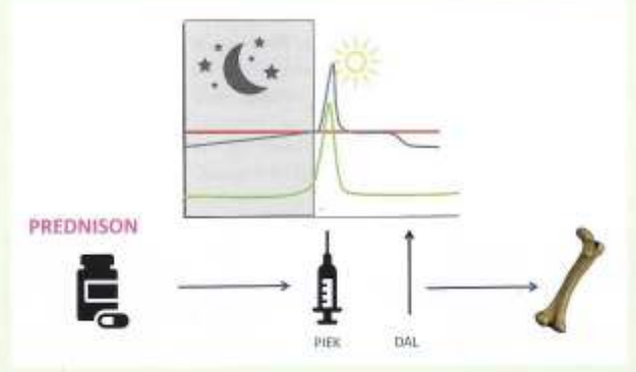
Dag-nachtritme

Winter beschrijft het idee achter haar onderzoek: " Corticosteroïden lijken in veel opzichten op het natuurliike hormoon cortisol, dat de mens zelf aanmaakt. De natuurliike cortisolspiegel in het bloed is niet constant, maar fluctueert over de dag. De spiegel vertoont 's ochtends een korte maar flinke piek, om daarna weer af te nemen. Wanneer ie medicinale corticosteroïden toedient, onderdruk ie in de eerste plaats de natuurliike aanmaak van cortisol. In de tweede plaats krijg ie een hoge en vlakke corticosteroïdspiegel, die niet varieert over de dag. Bii muizen heb ik laten zien dat botontkalking niet alleen ontstaat door een verhoogde corticosteroïdspiegel, maar ook door het ontbreken •van die ochtendpiek en het latere dal, dus door het afwezig zijn van een dag-nachtritme. '

Zo kwam Winter op een nieuwe hypothese: "Stel nu eens dat je bij iemand die corticosteroïden nodig heeft – bijvoorbeeld vanwege reuma – het dag-nachtritme herstelt, door een piek en een dal te bewerkstelligen. Dan heb je dus een hoge dosis

UITLEG

De groene lijn staat voor de natuurlijke cortisolspiegel in het bloed van mensen die geen corticosteroïden gebruiken. Deze lijn vertoont een piek in de ochtenduren. De rode lijn staat voor de corticosteroïdspiegel wanneer medicijnen als prednison worden gebruikt. Deze lijn is vlak: een dag-nachtritme ontbreekt. De blauwe lijn toont de corticosteroïdspiegel van mensen die corticosteroïden gebruiken met daarnaast twee kortwerkende middelen die een piek respectievelijk een dal bewerkstelligen. Het dag-nachtritme is hersteld.



corticosteroïden, maar mét dag-nachtritme. De medicijnen onderdrukken de reumatische ontstekingen dat moet nog steeds - maar ze leiden niet langer tot botontkalking. Dit willen we binnenkort bij muizen gaan uitproberen.

Kortwerkend middel

Winter probeert dus het dag-nachtritme te herstellen door bovenop de corticosteroïde een kortwerkend middel te geven, bijvoorbeeld hydrocortison dat een piek veroorzaakt, plus een medicijn dat een dal veroorzaakt. Het resultaat is een dagnachtschommeling van corticosteroïden in het bloed, met het basale niveau hoger dan de natuurliike spiegel. Het zou veel problemen kunnen voorkómen. Het is een geheel nieuwe benadering van het probleem van glucocorticoïd-geïnduceerde osteoporose, en tot op heden is er eigenlijk geen alternatieve manier om secundaire osteoporose te voorkomen.

Binnenkort gaat een analist aan het werk om de testen daadwerkelijk uit te voeren. Over een jaar hoopt Winter met de eerste resultaten naar buiten te treden.

JOS OVERBEEKE

Bron: Reumamagazine

Een levenlang zwemplezier

Zwemmen en bewegen in lekker warm water (32 ºC)

Zwangerschap zwemmen
Zwem ABC
Suvival zwemmen
Update zwemmen
Zeemeermin zwemmen
Aquasporten volwassenen
Therapeutisch zwemmen
Volwassenen zwemles
Verhuur zwembad
1-1 begeleiding
Borstcrawl cursus

Baby/peuter zwemmen
Snorkelen
Aquasporten voor kids
Kinderfeestjes
Scubadoe (perslucht duiken kids)
Actieve senioren
Zwemmen met overgewicht
Recreatief zwemmen
Speciale doelgroepen
AquaBootcamp
Vlinderslag cursus

Erkend opleidings- en exameninstituut Nationale Zwemdiploma's

zwemschool de abeel

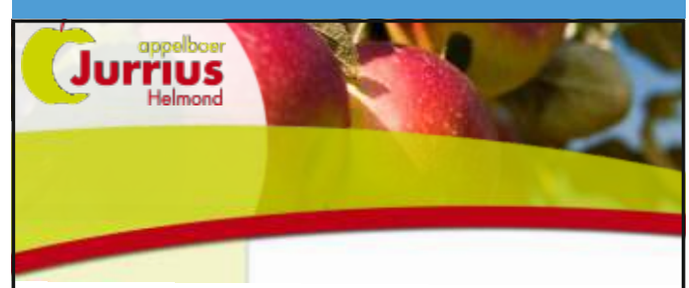
Zwemschool De Abeel
Dorpsweg 16, 5711 TS Someren, T: 0493-494955, info@zwemschool-deabeel.nl
www.zwemschool-deabeel.nl

AGENDA 2021

Thema: "Anders kijken naar ...."

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

dinsdag 18 mei	**Creamiddag in de Fonkel**
zaterdag 26 en zondag 27 juni	**Familie speurtocht** voor de hele familie
Juli / Augustus	Vakantie
September	Reuma Inn Wandelen met Teun
dinsdag 28 sept.	-**Reis naar het Maria Labyrint in Wernhout (bij Zundert)**
dinsdag 26 oktober	**Alg. Ledenvergadering** Kookworkhop jongeren Reuma Inn Workshop "Anders kijken naar"
November	Filmavond Reuma Inn Workshop "Anders kijken naar"
December	Vrijwilligersavond Kerststukje maken Kerstviering



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 produc wordt vermarkt door, Cooperatie Koninklijke Fruitmasters Groep U.A.

Fruit Masters.

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

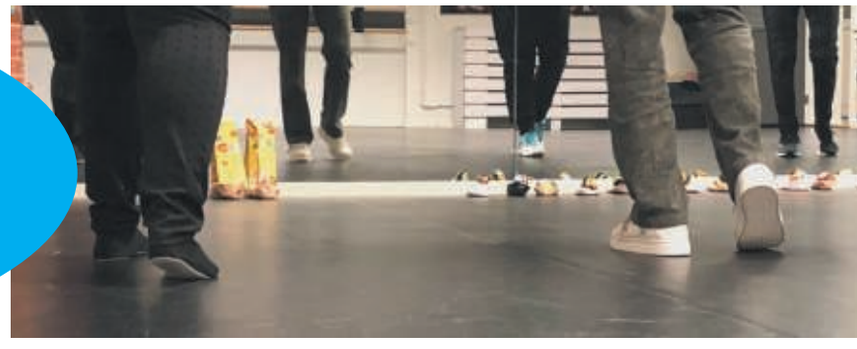
DRU YOGA

€ 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**
  20.00 - 20.45 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

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 vind het vooral leuk om nieuwe dingen te leren'

Ik ben Floris Haasnoot en ben sinds de zomer van 2016 als “website master”, vrijwilliger bij de vereniging. Tijdens mijn studie heb ik verschillende programma’s moeten “scripten” en dit vond ik altijd al zeer uitdagend en interessant. Toen ik na mijn studie wat tijd over had, omdat ik niet meteen werk had, was ik bezig om ook mijn eigen site in elkaar te knutselen.Toen vroeg ons mam, die toen ook net was begonnen als voorzitter van de vereniging, of ik ook interesse had om een site te ontwikkelen voor de vereniging. Omdat ik die uitdaging wel aan wou gaan ben ik er toen mee begonnen.

In de zomer van 2016 heb ik de website van de vereniging vernieuwd zodat het een nieuw uiterlijk kreeg. Hiervoor moest ik eerst een (globaal) ontwerp maken, en na een goedkeuring van het bestuur ben ik aan de slag gegaan met het coderen van de site. Ik wist toen zelf nog weinig af van websites maken (behalve wat ik geprobeerd had met mijn eigen site). Had ook nog geen kennis van de programmeertaal (HTML/PHP javascript en SQL) die voor websites wordt gebruik. Dus ik ben begonnen met veel voorbeelden online te bekijken om te begrijpen welke code’s je nodig hebt voor de website die we in onze gedachten hadden. Door steeds meer te programmeren is het toen gelukt om de site te vernieuwen.

Tussen 2016 en vorig jaar (2020) was mijn taak vooral het updaten van de stukjes die op de site kwamen gestaan. De stukjes werden aangeleverd door de leden van de PR en ik zorgde dat ze op de site kwamen staan. Dit jaar heb ik samen met Lisette Welten weer een nieuw design gemaakt voor de site. En omdat ik nu meer ervaring had met het programmeren van een website is de nieuwe site niet alleen op de voorgrond beter opgezet, maar ook achter de schermen werkt de site nu beter dan voorheen. Dit zorgt er voor dat ik zelf ook minder tijd kwijt ben aan de site omdat Lisette de stukjes nu zelf kan uploaden.

Ik vind het vooral leuk om nieuwe dingen te leren. En dit vrijwilligerswerk heeft me heel veel geleerd over het maken van websites wat ik normaal anders nooit had geleerd. Ondanks dat er soms enige irritaties ontstaan als na een paar uur coderen iets nog steeds niet werkt, is meestal de voldoening juist groter doordat het dan uiteindelijk wel werkt.

Dus ik zou zeggen, als je nog twijfelt of je wel vrijwilliger wilt worden, zoek dan iets wat je interesseert en ga daar iets mee doen. Het maakt totaal niet uit of je het (op dit moment) wel of niet kunt, je kunt het altijd leren.

'Ik vind het leuk om er voor te zorgen dat de mensen het naar hun zin hebben, en dat ik dat voor hun kan regelen.'

Mijn naam is Astrid van de Ven.
Ik doe dit vrijwilligerswerk nu, volgens mij, ongeveer 5 jaar. Als Beweeg-coördinator van de vereniging.

Ik zat op dat moment bij de zwemgroep op de donderdag avond bij de Abeel in Someren, en daar kwam wel eens ter sprake dat ze iemand nodig hadden voor deze functie, omdat destijds de mevrouw die het deed er mee op hield. Toen

heb ik een gesprek met Christa gehad om te kijken of dat het iets voor mij zou zijn, en of dat ik het kon combineren met mijn werk en huishouden. En van het een kwam het ander.

Ik vind het leuk om er voor te zorgen dat de mensen het naar hun zin hebben, en dat ik dat voor hun kan regelen. Ook als ze andere vragen hebben en ik kan het oplossen, dat maakt het zo leuk om te doen.

Wat ik zou willen zeggen tegen mensen die nog twijfelen om vrijwilliger willen worden?
Dit vind ik een moeilijke vraag, iedereen is anders en sommige durven het niet aan om het in hun eentje te doen, en werken beter als ze iets met meerderen samen doen. Ik werk graag samen met mensen, maar ook alleen. Dus als er mensen zijn die nog twijfelen dan zou ik zeggen, schroom je niet om er naar te vragen of het iets voor je is.

'Ik hoop dat ik me nog lang dienstbaar kan blijven maken.'

Ik ben Gerrrie Schutjens uit Someren en ik doe al vrijwilligerswerk vanaf april 2016. Christa , de voorzitter, woont maar 3 huizen bij mij vandaan. We hadden en hebben altijd regelmatig contact.

Zij heeft mij in dat voorjaar gevraagd of ik een workshop “bloemschikken” wilde verzorgen. En dat vond ik een heuse uitdaging. Met mijn ervaring zou het moeten lukken, maar ik had vervolgens een andere deskundige, Sjan Verberne, gevraagd om samen met mij dit te gaan doen. En sinds dat maken van het eerste bloemstuk in april, hebben we er al weer een 3-tal kerststukken maken, opzitten. Samen met steeds ongeveer 25 enthousiaste deelnemers. Het animo van de leden is heel positief. Het stimuleert ons ook om er iedere keer weer iets anders en iets moois van te maken.

Toen ik in 2016 gevraagd werd, was ikzelf nog geen lid van de vereniging. Maar helaas, binnen dat zelfde jaar wel, de artrose in mijn handen werd steeds heftiger. En ook toen heeft Christa mij over de streep getrokken om lid te worden van de vereniging . “Ga toch lekker mee zwemmen, dat is zo fijn voor je lijf”. En dat heb ik gedaan, en heb er nooit spijt van gehad. Ik ben nu dus jaren een heel tevreden lid van deze mooie vereniging. En de laatste jaren verzorg ik ook met Anita Teuwens de creamiddag. Dus voor mij genoeg momenten om van betekenis te zijn voor de vereniging.

Omdat ik van beroep leerkracht ben geweest, is het overdragen van informatie en ondertussen helpen waar dat nodig is, een tweede natuur. Dus ook weer heel fijn dat ik me zo op deze manier, heel nuttig kan maken. Ik vind het ook buitengewoon plezierig om verder aan allerlei andere activiteiten deel te nemen, zoals wandelingen maken en het bezoeken van de Reuma-Inn. Ik heb ondertussen al veel lieve en bijzondere mensen leren kennen in deze club mensen.

Als mensen me zouden vragen om advies om vrijwilliger te worden bij de Reumavereniging, dan zou dat zeker een heel positief advies zijn. Je kunt je heel nuttig maken en het geeft zoveel voldoening om met allerlei mensen samen te werken. Het is een vrolijke en een heel gezellige groep mensen. Ik hoop dat ik me nog lang dienstbaar kan blijven maken.

VRIJWILLIGERS WORDEN NIET BETAALD, OMDAT ZE ONBETAALBAAR ZIJN!

KUNNEN GENEESMIDDELEN BEDERVEN?

Net als brood, melk en vleeswaren kunnen geneesmiddelen op een gegeven moment 'over datum' ziin. Wanneer een brood te oud is, dan proef ie dat wel. En als ie lang genoeg wacht, zie ie het ook. Maar bii geneesmiddelen is 'ouderdom' vaak minder goed zichtbaar. De belangriikste reden om bii geneesmiddelen van 'over datum' te spreken, is dat het geneesmiddel door chemische reacties kan ontleden.

Je hebt dan minder geneesmiddel dan je eigenlijk zou willen hebben of (en dat is erger) er kunnen schadelijke bijproducten ontstaan. Het is daarom altijd goed om te kijken of de vervaldatum van iouw geneesmiddel niet verlopen is. Aan de zijkant van het pakje staat EXP, gevolgd door een datum. Dat is de laatste datum dat het geneesmiddel kan worden gebruikt. Ga ie op vakantie en kan het geneesmiddel niet op de aanbevolen temperatuur worden bewaard? Neem dan contact op met iouw apotheker voor een passend advies.

Vanaf het moment dat een geneesmiddel van de fabrikant komt, kan er van alles mee gebeuren waardoor het geneesmiddel minder goed werkt of extra biiwerkingen kriigt. Zo kunnen er natuurkundige (vocht aantrekken, uitvlokken) en chemische reacties (met vocht, zuurstof en licht) optreden.
Ook kan het geneesmiddel besmet raken met micro-organismen zoals bacteriën en virussen.
Bewaar geneesmiddelen dan ook volgens de aanbevolen bewaarcondities. Dat is essentieel voor de kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid ervan.

Onderzoek laat echter zien dat goed bewaren niet altijd lukt. Soms bewust (als mensen op reis gaan), maar vaak ook onbewust (koelkasten werken vaak minder goed dan men denkt). Ook gebeurt het regelmatig dat patiënten geneesmiddelen gebruiken, waarvan de uiterste houdbaar heid verstreken is. Wat kan er allemaal gebeuren met een middel als je het een tiidje bewaart?

Natuurkundige ontleding
Bij natuurkundige ontlediging blijft het molecuul van het geneesmiddel wel intact, maar verandert de samenstelling van de toedieningsvorm. Denk bv. aan het vochtig worden van tabletten die je in de badkamer bewaart. Wanneer sommige tabletten te vochtig worden, kan de oplossnelheid van het geneesmiddel in ons maag-darmkanaal veranderen. Dit kan direct gevolgen hebben op het effect van het geneesmiddel. Een ander voorbeeld van natuurkundige ontleding is een drankje (bv. een antibioticumdrankje voor kinderen) dat uit elkaar valt. Net zoals melk kan schiften als je die te lang bewaart. Door dit uit elkaar vallen is de dosis van het geneesmiddel niet mooi verdeeld over het drankje en geef je soms te veel en soms te weinig geneesmiddel. Vandaar dat op sommige geneesmiddelen aangegeven staat dat je moet 'schudden voor gebruik'.
Andere voorbeelden zijn het samenklonteren van het poeder bij een inhalator, troebelingen in oplossingen en verandering van smaak. Ook bij biologische reumaremmers (bewaren) speelt fysische ontleding een rol. Als een biological bijvoorbeeld te koud wordt bewaard en bevriest, dan kunnen de moleculen 'samenklonteren'. Theoretisch zou het geneesmiddel hierdoor minder goed kunnen werken.
Om natuurkundige ontleding tegen te gaan is het belangrijk dat geneesmiddelen worden bewaard in de originele verpakking volgens de richtlijnen die de fabrikant aangeeft. De houdbaarheid van het geneesmiddel is namelijk bepaald op basis van de originele verpakking.

Chemische ontleding
Er bestaat ook chemische ontleding. Belangrijke chemische reacties die met geneesmiddelen kunnen optreden, zijn reacties met vocht (water), lucht (zuurstof)en met licht. Door de reacties kan het geneesmiddel minder actief worden of kunnen er stoffen ontstaan die meer bijwerkingen geven. Bij het ontwerp van een geneesmiddel wordt rekening gehouden met de chemische stabiliteit. Enerzijds door de houdbaarheid van het geneesmiddel zo te kiezen dat er niet te veel sprake kan zijn van ontleden. Anderzijds kiezen fabrikanten er soms ook voor om hulpstoffen (zoals antioxidantia) toe te voegen of door de verpakking aan te passen. Huidpreparaten die makkeliijk oxideren (veranderen onder invloed van lucht), doe ie

liever niet in een plastic tube die steeds lucht aanzuigt. Soms zit er in de dop van het geneesmiddel een vochtabsorberend stofje om te voorkomen dat de stoffen die in het geneesmiddel zitten splitsen (of uiteenvallen). Dan moet je wel de verpakking blijven gebruiken. Lichtgevoelige vloeistoffen worden doorgaans in een donkerbruine fles bewaard.

Tot slot een opmerking over vocht. Mensen hebben de neiging hun geneesmiddelen in de badkamer te bewaren. Doorgaans niet verstandig. Het vocht in de badkamer vergroot de kans op chemische reacties met waterdamp. Natuurlijk wil je in het geneesmiddel zo min mogelijk verontreiniging met micro-organismen als bacteriën of schimmels, al maakt het natuurlijk wel uit hoe het geneesmiddel wordt toegediend. Als een geneesmiddel via de mond (oraal) of via de anus (rectaal) wordt toegediend, dan wil je dat het geneesmiddel arm aan micro-organismen is. Bij parenterale middelen (injecties, infusen) en bij oogdruppels moet het geneesmiddel helemaal vrij van micro-organismen (steriel) zijn. Geneesmiddelen die gevoelig zijn voor besmetting met micro-organismen, bewaar je bij voorkeur in de koelkast. Soms zit er in het geneesmiddel een conserveermiddel. Conserveermiddelen werken alleen op groeiende micro-organismen. Gebruikt een patiënt oogdruppels die geconserveerd zijn, dan kan de patiënt de geopende flacon met oogdruppels het beste bewaren bij kamertemperatuur. Bij oogdruppels wordt de houdbaarheid na openen doorgaans na één maand overschreden. Ook heb je te maken met wisselende temperaturen. Door temperatuurwisselingen wordt het vocht uit de lucht gecondenseerd. Er ontstaat een beetje condens. Omdat dat condenswater niet geconserveerd is, kunnen hierin makkelijk micro-organismen groeien. Probeer temperatuurswisselingen dan ook te voorkomen. Niet geconserveerde geneesmiddelen wil je zo koel mogelijk bewaren. Geconserveerde geneesmiddelen bewaar je het liefste bij kamertemperatuur, zeker na openen.

Bewaren in de praktijk

Bij patiënten thuis moet het geneesmiddel op de juiste temperatuur, de juiste luchtvochtigheid en in de originele verpakking worden bewaard. Bewaren in de (intacte) originele verpakking zorgt ervoor dat het geneesmiddel minder met vocht, licht en micro-organismen in aanraking komt. De vervaldatum mag niet verlopen zijn. En tot slot is het verstandig dat het geneesmiddel altijd identificeerbaar is en de bijsluiter in de buurt van het geneesmiddel is.

BART VAN DEN BEMT

Bron: Reumamagazine

POLITIE

Een oudere vrouw wordt door de politie aangehouden." Die zegt: "Dat is toch wat, om met tachtig door het dorp te razen!"

Waarop de vrouw reageert : "Ach, politie, het komt door dat hoedje, dat maakt me ouder dan ik eigenlijk ben.

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

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

GEOCACHER GEVRAAGD...

Oftewel…. iemand die het leuk vindt om mee een Geocache route te ontwikkelen en uit te zetten.

Vanuit en samen met Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland willen we Geocaching voor iedereen toegankelijk maken. Ook voor mensen met reuma, ongeacht de beperkingen in het bewegen zoals mogelijk rolstoel/scootmobiel.
Geocaching combineert wandelen met een spel waarbij je een telefoon met gps en aanwijzingen (met hints en coördinaten) gebruikt om ergens een zogenoemde cache (verstopplaats met schat) te vinden. De cache kan fysiek of virtueel zijn. Een fysieke cache bestaat uit een kokertje waarin een logboekje zit. Hierin kan de vinder zijn of haar naam noteren en genieten van eeuwige roem!

Het doel van het project vanuit Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland is om totaal 4 Geocache routes voor mensen met Reuma te ontwikkelen en uit te zetten. Voor omgeving de Peel komen er 1 of 2 routes. Het project loopt tot december en vanaf 2021 kunnen de routes gelopen worden.

Vind je het leuk om mee te werken aan de routes voor omgeving de Peel of wil je hier meer info over neem dan zeker even contact met me op! Leuk! Ik kijk uit naar je reactie.
Bea Schepers
Jongeren@reumadepeel.nl

Ps. Deze vraag is niet alleen voor jongeren, maar voor iedereen die het leuk vindt!

ONTDEK JOUW TALENT MET SPARKEL2DOEN

Bij Sarkel2Doen krijg je de mogelijkheid om je talenten en motivatie te ontdekken. Volg gratis workshops op het gebied van fotografie, film, theater. creatieve Technology of creatieve workshops met muziek, dans en media. Na het behalen van de cursus ontvang je een certificaat. Als je tussen de 14 en 27 jaar oud bent, kun je meedoen. Voel je je eenzaam in deze coronapandemie, heb je een ziekte of beperking, zit je zonder werk of moet je om welke reden dan ook je plek nog vinden? Grijp je kans! Kijk op sparkel2Doen.nl. Op deze site vind je meer informatie over de verschillende gratis workshops. Als je je inschrijft volgt er een intakegesprek, waarin je meer hoort over de cursus en met ons kennismaakt. De cursussen starten, als je meedoet, vanaf 1 april 2021.

sparkel2Doen is een initiatief van de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland binnen de Maatschappelijke Diensttijd (MDT), dat jou de kans geeft meer over jezelf te leren en iets goeds terug te doen voor andere mensen.

Ben jij tussen de 14 en 27 jaar oud?

Dan kun jij ook meedoen met Sparkel2-Doen.

Lijkt het jou wat om een leuke gratis workshop te volgen?
Tijdens Sparkel2Doen kun je gratis workshops volgen, die je zelf interessant vindt en krijg je een certificaat. Handig voor je CV, bij het maken van bijvoorbeeld een studiekeuze, de volgende stap voor je toekomst of het vergroten van je netwerk.
Kijk voor meer informatie op
sparkel2doen.nl

Ook kun je via onze vereniging meer informatie verkrijgen.
Meer weten? Neem dan contact op met:

Bea Schepers
jongeren@reumadepeel.nl
of
Lisette Welten
pr.lw@reumadepeel.nl

Gezocht:

L-EXTRA
L-EXSPA

Heb jij ernstige RA of axiale SpA en ervaar je daardoor grote beperkingen in je dagelijks leven?
We zoeken deelnemers voor twee onderzoeken waarin wordt gekeken of langdurige oefentherapie een positief effect heeft.

Meer weten of aanmelden? Kijk op www.reumanederland.nl

ReumaNederland

HET CORONAVACCIN BIJ MENSEN MET REUMA

Binnenkort krijgen de meeste mensen een uitnodiging om het coronavaccin te krijgen. Het gaat hoe dan ook om een belangrijk vaccin en dat geldt zeker voor mensen met ontstekingsreuma, omdat zij gevoeliger zijn voor infecties. Er wordt zoveel verteld over deze vaccins, dat het soms lastig is om het overzicht te houden. In dit artikel zijn alle feiten over reuma en het coronavaccin op een rijtje gezet.

In Nederland krijgen we de komende maanden te maken met grofweg twee typen vaccins: de zogenaamde RNA-vaccins (Pfizer, Moderna en Curevac) en de vectorvaccins (AstraZeneca (Oxford) en GSK/Sanofi). Hoewel het twee verschillende types zijn, functioneren ze in de basis hetzelfde. Alle in Nederland verkrijgbare vaccins maken gebruik van het unieke uiterlijk van het coronavirus: de kroon met zijn uitsteeksels. Die kroon bestaat uit allemaal eiwitten. Het recept om deze eiwitten te maken staat op het zogenaamde RNA(ribonucleic acid of ribonucleinezuur). In laboratoria is het stukje RNA dat codeert voor de eiwitten van het coronavirus, geïsoleerd en vervolgens omgebouwd tot een vaccin. Als je dit vaccin inspuit in de spier, zal het RNA zich naar lichaamscellen verplaatsen en uiteindelijk in de cel terecht komen. De cel ontvangt op deze manier het recept om de uitsteeksels van het coronavirus te maken en gaat aan de slag om deze eiwitten te maken. Door de aanwezigheid van de eiwitten van het corona-uitsteeksel denkt ons lichaam dat er corona in het lichaam zit. Er worden antistoffen gemaakt om ons lichaam te beschermen.

Verschillen tussen de vaccins

Tot zover de overeenkomsten, maar wat is dan het verschil tussen de RNA-vaccins en de vectorvaccins? Het verschil zit in de manier waarop het RNA 'verpakt' zit in het vaccin. RNA is erg kwetsbaar en heeft daarom bij toediening een verpakking nodig. Bij RNA-vaccins is het RNA verpakt in kleine bolletjes die van buiten vettig en harig zijn en van binnen meer waterachtig. Ze beschermen het RNA tegen allerlei stofjes in ons lichaam die het RNA kapot willen maken. Die vetbolletjes zelf zijn ook best kwetsbaar en dat is de reden dat RNA-vaccins veel kouder dan gebruikelijk bewaard moeten blijven. Omdat het vaccin van Pfizer andere vetbolletjes gebruikt dan het vaccin van Moderna, moeten deze vaccins op een andere manier worden bewaard.

Bij de vectorvaccins zoals die van AstraZeneca zit het RNA verpakt in het hulsje van een ander virus. Doorgaans worden hier verkoudheidsvirussen gebruikt, die men in dat virus inactiveert om daarna het RNA van de coronabuitenkant er in te stoppen. Deze vaccins zijn wat stabieler, waardoor de bewaaromstandigheden minder extreem zijn dan bij de RNA-vaccins.

Bijwerkingen korte termijn

Er zijn inmiddels al miljoenen coronavaccins gezet. Hierbij valt op dat alle vaccins in het algemeen goed worden verdragen. Wel treden er best vaak minder ernstige, maar wel vervelende, korte termijnbijwerkingen op. Eigenlijk vooral de eerste één tot twee dagen. Zo doet bij de meeste mensen de prik wel even pijn. Andere regelmatig gemelde bijwerkingen zijn: vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, koortsklachten en rillingen.

Bijwerkingen lange termijn

Het is natuurlijk nog niet mogelijk een definitief antwoord te geven op de vraag of er lange termijnbijwerkingen zijn, maar tot nu lijkt het niet voor de hand te liggen dat de vaccins op lange termijn bijwerkingen geven. Het RNA wordt namelijk heel snel door het lichaam uitgescheiden. Daarnaast komt het RNA niet in de kern van de cel, waar ons DNA is opgeslagen. Hierdoor heeft het vaccin geen invloed op ons DNA. Ondanks die vaststelling, kan er geen 100% zekerheid worden gegeven. Alleen lange termijnonderzoek naar bijwerkingen bij heel veel mensen kan uitsluitsel geven.

Covidvaccinatie en reuma

Zoals al gezegd hebben mensen met ontstekings-

reuma een grotere kans op infecties. Met name door de aandoening zelf, maar soms ook door de medicatie die wordt gebruikt. Daarom is het juist bij mensen met ontstekingsreuma belangrijk om het coronavaccin te laten zetten. De overheid beseft ook dat mensen met reumatische aandoeningen een verhoogde kans op infecties hebben, daarom worden mensen met ontstekingsreuma met voorrang gevaccineerd. Er is op dit moment geen voorkeur aan te wijzen over het vaccin dat mensen met reumatische aandoeningen het beste kunnen krijgen. In tegenspraak met de discussie over de verschillen in effectiviteit tussen de vaccins (hoe goed vaccins voorkomen dat je corona krijgt), weten we wel dat alle vaccins behoorlijk goed beschermen tegen het voorkomen van ernstige vormen van corona. Ook dragen alle vaccins bij aan het zorgen voor groepsimmuniteit. Als er genoeg mensen zijn ingeënt, kan de verspreiding van het virus sterk worden geremd. Kortom: OP basis van de kennis die we nu hebben geldt: vaccinatie door welk vaccin dan ook is beter dan helemaal geen vaccinatie.

Vaccinatie en reumamedicatie

Tijdens het vaccineren kun je jouw reumamedicatie gewoon blijven gebruiken zoals je dat samen met jouw behandelaar hebt afgesproken. Het wordt afgeraden om vanwege de vaccinatie reumageneesmiddelen tijdelijk te stoppen. Soms hebben ziekenhuizen een specifiek beleid, bijvoorbeeld rondom rituximab. Volg hierbij het advies van jouw behandelend reumatoloog.

Vaccineren is belangrijk

Maak gebruik van de oproep tot vaccineren. Bescherm jezelf! Blijf vooral jouw reumamedicatie gebruiken, zoals je dat gewend bent. Bedenk dant het vaccin zelf geen invloed heeft op het effect van jouw geneesmiddelen of het beloop van de ziekte. Dus ook wanneer jouw ziekte net opgevlamd is, kun je gewoon het vaccin laten zetten. Heb je toch nog vragen over jouw reumamedicatie en vaccinaties, overleg dan met jouw behandelend arts.

Bron: Reumamagazine.nl

REUMA magazine.nl

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

Twan vd Goor Tuinservice
Dé hovenier voor uw:
onderhoud - snoeiwerk -
tuinaanleg - boomverzorging
Beuk 21, 5731 NG Mierlo Tel: 06-53678947
www.twanvandegoortuinservice.nl

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

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