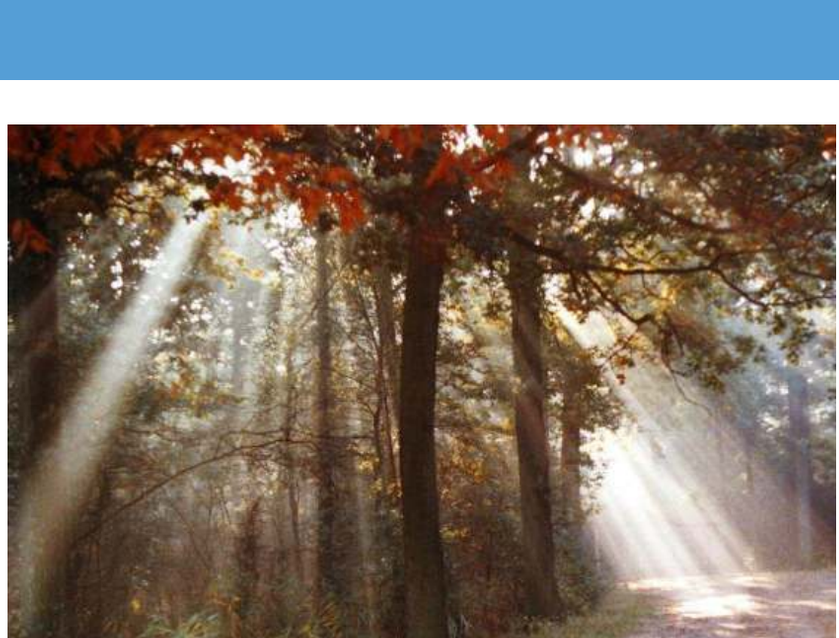
Indien onbestelbaar;
vereniging ReumaActief de Peel
Postbus 45 5700 AA Helmond

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

't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel



Filmavond

Kerststukje maken

Anders denken

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

JAARGANG 28: NOVEMBER 2021

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

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

‘t Kontakt

VOORWOORD

Beste Mensen,

Vanmorgen was ik gestart met de voorbereiding van de Algemene leden vergadering van 25 oktober a.s. Dinsdag 12 oktober hadden we die besproken bij de bestuursvergadering.

Anderhalf jaar geleden zouden we al een Algemene Vergadering afgerond hebben. We zouden een mooie film, geregisseerd en gespeeld door deelnemers aan het “Sparkel project” vertoond hebben. Nadien was er een interactieve presentatie onder begeleiding van: Koen Lucas, die ons verbanden en inzichten zou schenken, met betrekking tot ons jaarthema: Anders kijken naar”.

Zoals iedereen wel weet kon deze vergadering niet plaatsvinden. We hebben deze uitgesteld tot het najaar 2020, maar ook dat mocht niet baten. Ook de andere activiteiten werden stilgelegd. Beweeggroepen werden tijdelijk gestopt.

Ondanks het stilleggen van, is het juist een erg bewogen jaar geweest.

Direct of indirect, we hebben allemaal met corona te maken gehad. We hebben met verdriet en verlies te maken gehad. Veranderde werk- en/ financiële omstandigheden. De kinderen bleven thuis. Kleinkinderen konden we vaak niet zien. Lichamelijke ongemakken stapelden zich op en was het wachten tot de zorg mogelijk was.

Toch ging ons hart uit naar al die mensen die corona hadden en deden we ons best om de pandemie een halt toe te roepen. Samen kwamen we er wel doorheen.

Al zijn de meesten gevaccineerd, voorzichtigheid blijft geboden. We zijn er immers nog niet mee klaar. We moeten en blijven “anders kijken”. Niet alleen t.a.v. corona, maar tevens voor vele andere zaken.

Wat betreft het hebben van reuma, zijn we juist door corona bewuster geworden en gaan beseffen dat we daar anders mee om moeten gaan. Termen als zelfzorg en/of zelfmanagement werden belangrijk.

Onder andere hierdoor heeft het bestuur besloten om in 2022: Anders kijken naar, wederom ons jaarthema te maken.

Voor nu wil ik graag mijn dankbaarheid uitspreken dat we vooral samen zover zijn gekomen.

Wil ik u alvast Fijne Kerstdagen en vooral een gezond 2022 toewensen.

(En hopelijk tref ik u bij de Algemene Leden Vergadering)

Met vriendelijke groet,

Christa Haasnoot, voorzitter

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
Column
5 Uitnodiging Filmavond
Uitnodiging kerststukje maken
6 Wil je meer bewegen, beweeg dan mee
7 Wil jij de stilte van het klooster ervaren
8 Anders kijken, anders ervaren
9 Een weekend in stilte voor Jongeren
Agenda
10 Beweeggroepen
12 Het jaar van de vrijwilliger
14 Kunnen bijwerkingen biologicals belastend zijn ?
15 Onderzoek jeugdreuma
16 Het verband tussen verschillende chronische ziektes
17 Geneesmiddelen en het milieu

Foto Lisette

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Welkom nieuwe leden
In deze laatste maanden van dit jaar hebben wij weer een aantal nieuwe leden mogen verwelkomen**.** Wij heten U nogmaals van harte welkom en hopen dat U veel plezier aan het lidmaatschap en eventuele deelname aan de beweeggroep(en) zult beleven.

Activiteitenplanning 2021/2022
Zoals U in de agenda, elders in dit blad, kunt zien staan er voor dit jaar nog 2 activiteiten op de planning. Het bestuur is druk bezig om voor 2022 weer een jaar vol te plannen met leuke en leerzame activiteiten. Zo kan ik u vast zeggen, dat onze (voorheen) goed bezochte “Reuma Inn” in februari weer van start gaat. In de eerste uitgave van 2022 (begin januari) leest U meer hierover.

Beweeggroepen
Ook onze beweeggroepen worden, dankzij veel nieuwe ‘aanwas’ goed bezocht. Er is echter nog 1 groep die per 1 januari 2022 pas een herstart gaat maken: FUNDANCE, in ‘dansschool Loes’ te Deurne. Er moeten zich hiervoor nog wel enkele gegadigden aanmelden. Bij deze dus de oproep: hebt u interesse? Laat het ons weten! Voor inlichtingen, bel onze beweegcoördinator Astrid op 06-9533388 of mail haar op cbg@reumadepeel.nl

Omdat het jaar 2021 weer snel ten einde loopt maak ik van deze gelegenheid gebruik om U namens het bestuur van onze vereniging en de redactie van ons mooie blad ***fijne feestdagen*** toe te wensen. Wij zien U graag weer op een van onze activiteiten in het komend jaar.
Namens het bestuur, Paul Verbakel (secretaris)

COLUMN

Vertrouwen
Vertrouwen, met dit woord in mijn hoofd werd ik wakker op de laatste woensdag van september. Huh? Dat is andere koek dan de vraag of ik al opsta of nog even blijf liggen en wat er te doen is vandaag. De dag ervoor was ik met een klein maar fijn groepje naar Zundert geweest om het Marialabyrint te lopen. Een bijzondere dag. Met heerlijk weer, of zoals de weervrouw op tv zei: een bonusdag.

Wat we daar deden, in Zundert? In stilte de paden van het labyrint volgen, ieder met eigen gedachten en emoties. Op eigen tempo, de enige aanwijzing is het volgen van het pad. Ik ga er niet teveel over delen, opgedane inzichten zijn vooral voor mij en bovendien heb ik het gevoel dat dit bezoek nog wel even zal doorwerken en ik dus nu nog niet weet welke inzichten dit heeft opgeleverd. En wie weet ga je er ook eens heen, het is fijn als je er zoveel mogelijk blanco in kunt gaan.

Voor mij was het in elk geval bijzonder en hier en daar verhelderend. Lopend op het labyrint nader je soms het middelpunt maar ineens blijkt het pad je er weer een heel eind vandaan te voeren. Het lijkt ons levenspad wel. Als je denkt, nu ben ik er wel, gebeurt er iets met je of rondom je waardoor vertrouwen weer een stuk verder weg lijkt. Of gaat het niet om vertrouwen dat het goed komt, maar om vertrouwen dat je de hobbels in het leven aankunt? Kleine en grote? Het labyrint laat mij hier nog wel een poosje over filosoferen denk ik…..

De ontmoeting met Jan, tekenaar van dit labyrint, heeft veel indruk op mij gemaakt. Terwijl ik naar hem zat te luisteren en te bedenken dat hij moed en lef had om te handelen naar de ingaven die hij kreeg verwoordde hij het anders. Met nadruk gebruikte hij het woord vertrouwen. “Vertrouwen, daar gaat het om!” Een bijzonder mens.

Nee, ik kan echt niet helemaal mee in zijn gedachtegang, maar dat geeft niet. Met vertrouwen in het leven staan, dat is iets wat ik uit deze dag heb meegenomen. Waar het pad je ook gaat brengen. Ook (of juist?) in deze verwarrende tijden. Dit inzicht wil ik dan toch graag met jullie delen.

Liefs, Jeannette

FILMAVOND DINSDAG 30 NOVEMBER

Door alle perikelen rond het corona-virus moesten we vorig jaar (helaas) de filmavond annuleren.

Het bestuur heeft echter opnieuw de vertoning van deze prachtige film, “Green Book”, voor u gereserveerd, en wordt afgespeeld in de Cacaofabriek te Helmond.

Er mogen 60 personen in de zaal. VOL=VOL.
Echter, door de opgestelde regels ten aanzien van filmtheater bezoek, moet men wel o.a. met de corona check-app kunnen aantonen dat men vrij van corona virus is.

Waar kan ik me aanmelden?
Stuur een mail naar:
activiteiten@reumadepeel.nl.
of bel: 06-48571220

Welke film gaan we kijken?
'Green Book' is een Amerikaanse biografische roadmovie uit 2018 onder regie van Peter Farrelly. De hartverwarmende feelgood film is gebaseerd op de vriendschap tussen pianist Don Shirley en diens chauffeur en lijfwacht Tony Lip.

Waar en wanneer draait de film?
Op 30 november om 19.15 uur (zaal open vanaf 19.00) in zaal 2 van de Cacaofabriek in Helmond

Wat kost deze filmavond?
Voor leden: gratis
Introducé (max.1): € 5,00

! **Let op: er is geen pauze.**
Na de film is er nog gelegenheid om gezellig na te kletsen.

KOM JIJ OOK? WE MAKEN EEN MOOI KERSTSTUK

Lieve enthousiaste bloemschikkers.
We kunnen eindelijk weer samen aan de slag. Wij gaan een heuse kerstkrans maken. Met in het midden een windlichtje met een kaarsje, dat je daar veilig kan branden.

Waar en wanneer?
Op 14 december om 19.30 u
Wijkhuis 'de Fonkel'
Prins Karelstraat 131
in Helmond

Wat zijn de kosten?
Voor leden €12,50 en voor niet leden €15,00.

Geef je snel op, want we hebben maar plaats voor 25 personen! En vol is vol!

Het wordt een avond waar we wel van jullie een ZEER actieve inzet vragen. Want een krans goed opsteken is hard werken, maar natuurlijk ook uitdagend!! En vooral plezierig.

We (Sjan en Gerrie) zorgen ervoor dat echt iedereen dit kan volbrengen. En met een prachtig resultaat naar huis zal gaan. En daar ook vol trots kan genieten van de prachtige krans, door jullie zelf gemaakt.

We zorgen in principe voor alle materialen, zowel groen als kerstversiering. Maar werk je graag met de kerstversiering in een bepaalde kleur, neem dan gerust van thuis iets mee. Zorg wel dat het klein is, zodat het mooi in de krans past.

Het allerBELANGRIJKSTE: EEN SCHERP MESJE EN EEN SCHERP TANGETJE !!!!

Want met bot materiaal kun je echt niet fijn werken, zonde!! ! EEN KEER een goede aanschaf van zo’n tangetje blijft je steeds veel plezier geven tijdens zulke activiteiten.

We hopen dat veel mensen zich op zullen geven.

WIL JE MEER BEWEGEN, WANDEL DAN MEE

initiatief van KWBN

Ga je mee?
'Ik zou wat meer willen bewegen. Maar het komt er niet van!' Dat is wat ik vaak hoor. Of: 'Ik wil graag samen met anderen wandelen. Maar kan ik ze dan wel bijhouden?' Ook als je een vorm van reuma hebt, of misschien wel net als je reuma hebt, is in beweging blijven super belangrijk. Alles beter dan stilzitten! Maar hoe doe je dat als je ook te maken hebt de grilligheid van ontstekingen, vermoeidheid, pijn en stijfheid? Zeker nu het weer slechter weer wordt. Misschien niet altijd eenvoudig, maar wel mogelijk!

Wat doen we?
Met de Fitstap wandeltraining zet je de eerste stappen naar meer wandelplezier. Het is een programma van 12 weken waarbij je werkt aan het verbeteren van je conditie, je wandeltechniek en je welzijn. Het programma bestaat uit één groepsles per week en twee maal zelfstandig lopen.

Naast wandelen is er ook aandacht voor mentale coaching, leefstijl en 'cognitieve fitness'. Voor iedereen wat wils! Tijdens het programma onderhoud je online contact met je FitStap coach via de Fitstap app over je voortgang. Het programma is speciaal ontwikkeld voor iedereen die vanuit gezondheidsoogpunt meer *moet* of *wil* gaan bewegen.
Ook met een beperking kun je heel vitaal zijn! En lekker buiten in de natuur bewegen helpt daar bij! Zeker omdat je het samen met anderen doet.

Waar en wanneer?
We lopen vanuit Helmond (Stiphout) over verharde en onverharde paden in het bos en langs weilanden. De eerstvolgende cursus zal op vrijdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur zijn en start zodra er voldoende mensen bij elkaar zijn (minimaal vijf deelnemers). Heb je zin om mee te doen? Neem contact op met de beweegcoördinator van ReumaActief De Peel Astrid van de Ven (tel. 06 29 53 33 88, mail cbg@ReumadePeel.nl).

Door wie?
De Fitstap wandeltraining wordt gegeven door Mariëtte van Hooff. Zij is gecertificeerd FitStap wandeltrainer en vitaliteitstherapeut. Als vitaliteitstherapeut begeleidt zij mensen voor wie 'leven' niet vanzelf gaat. Neem als je meer wilt weten een kijkje op https://informa.coach/workshops-en-cursussen/

Mariëtte van Hooff
0492-574830
mariette@informa.coach
www.informa.coach

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

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.

WIL JIJ DE STILTE VAN HET KLOOSTER ERVAREN?

“Gun jezelf zo’n ervaring”
Dit was de reactie van een van de personen die vorig jaar naar Abdij Maria Toevlucht in Zundert zijn geweest, om de stilte van een klooster te beleven.

“Deze belevenis werd een nieuwe en “zeer rijke ervaring”.

In 2022 willen we weer gaan. Dus, een unieke kans om er achter te komen hoe het is om ons jachtige rumoerige leven voor een weekendje even achter ons te laten en helemaal tot jezelf te komen.

Alleen maar stilte? Zeker niet!
Het is de bedoeling om met het kloosterleven mee te leven. De klooster activiteiten bestaan uit wandelen, lezen, diensten volgen en meditatie. Dit alles gebeurt uiteraard allemaal in stilte. Ook de maaltijden zullen in stilte genoten worden.

Maar wij zullen elke dag afsluiten met het uitwisselen van ervaringen, onder het genot van een drankje. En tussendoor is er gelegenheid voor gesprekjes, als we de stilte maar respecteren.

Wanneer moet ik me voor dit bijzondere weekend opgeven?
Deze keer hebben we een optie voor 12 personen, voor het weekend van **vrijdag 24 juni 16.00 uur tot zondag 26 juni 14.00 uur**. Deze optie staat open tot half november.

Daarom willen we graag **voor 15 november** weten wie er mee wil.
Maar let op! Wie eerst komt, wie het eerst maalt! Dus, wacht niet te lang, want vol is vol!
Ter voorbereiding komen we op een avond in mei nog een keer bij elkaar.

Wat zijn de kosten voor deze unieke ervaring?
Dit weekend kun jij beleven voor de prijs van € 105. Dit is een all-in prijs voor een volledig verzorgd weekend. Er is voor iedereen een eenpersoons kamer met douche en toilet.
Je hoeft alleen maar lakens, sloop en dekbedovertrek mee te brengen, de abdij zorgt voor de rest.

Als je graag eerst meer wilt weten over de abdij vind je hieronder informatie, kijk dan eens op hun website.
Abdij Maria Toevlucht
Rucphenseweg 38
4882 KC Klein Zundert
https://www.abdijmariatoevlucht.nl/

Voor meer informatie of opgave, kun je terecht bij Teun van den Bosch
Tel: 06-38915470
email: tvandenbosch2@gmail.com

ANDERS KIJKEN... ANDERS ERVAREN, DUS ANDERS OMGAAN MET REUMA

Beste mensen,
Het thema van dit jaar bij onze Reuma vereniging is anders kijken. Helaas maakte het Corona virus het ons niet mogelijk om dit thema optimaal te benutten en daarom gaan we met dit thema door in 2022.

Graag wil ik u daarom van januari tot en met juni, een keer per maand (in totaal 6 keer), een bijeenkomst rond het thema Anders kijken aanbieden.
Het zal een twee en half uurs middag bijeenkomst zijn (inclusief pauze), waar we een groot gedeelte ervan, gaan ervaren hoe we anders kunnen kijken.
Want anders kijken betekent ook, andere ervaringen en daardoor een ander en nieuw inzicht en dus mogelijk anders ervaren en omgaan met reuma, ongemakken en pijn.
Ik wil uw eigen ervaringen en uitwisseling van deze ervaringen met elkaar, uitgangspunt van de bijeenkomsten laten zijn.

De middag zal bestaan uit twee gedeelten:
Het eerste uur delen we onze ervaringen, moeilijkheden, maar ook aanpak en oplossingen, nieuwe dingen uitproberen, inleidingen op een thema wat u zelf aangeeft.
In het tweede uur van onze bijeenkomst gaan we door middel van mindfulness maar ook door ontspannings- en meditatieoefeningen, andere ervaringen op doen. De bedoeling is wel dat u tussen de bijeenkomsten zelf regelmatig deze oefeningen blijft doen.

Het aantal deelnemers dat kan deelnemen is minimaal 6 en maximaal 9. Het aantal deelnemers is dus beperkt om iedereen voldoende tot zijn/haar recht te kunnen laten komen. Als er teveel aanmeldingen zijn, wordt er een tweede serie aangeboden op een andere datum en eventueel avond.

De bijeenkomst wordt aangeboden op de volgende data (elke tweede dinsdagmiddag van de maand):
11 Januari, 8 februari, 8 maart, 12 april, 10 mei en 14 juni

Tijd van de bijeenkomsten: 13.30 – 16.00 uur

Plaats: Wijkhuis de Fonkel
Prins Krarelstraat 131 Helmond

Kosten: gratis voor leden, € 5,- voor introducés
Voor meer info en/of vragen kunt u mij altijd bellen 06-38915470.

Tot slot wil ik u ook wat informatie geven over wie ik ben, zodat u weet wie u ontmoet. Ik ben 74 jaar en vice voorzitter van de Reuma vereniging. Beroepsmatig ben ik maatschappelijk werker met Voortgezette Opleiding en 30 jaar werkzaam geweest als trainer van o.a. chronisch zieken. Ik gaf altijd meerdaagse trainingen, meestal met partners. De laatste 20 jaar houd ik me ook actief bezig met Vipassana meditatie, mindfulness.

Ik wil in deze bijeenkomsten de twee vakgebieden en mijn werkervaring met elkaar verenigen.
Wie weet … tot anders kijk.
Teun van den Bosch

AGENDA 2021

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

Thema: "Anders kijken naar ...."

30 november Filmavond
14 december Kerststukjes maken

vereniging ReumaActief de Peel

HERFST, HERFST...

Herfst, herfst je bent er weer,
met je pittige geuren
en je bladeren die dwarrelen
in duizend warme kleuren.

Herfst, herfst daar ben je weer,
met je storm en je regen,
zwammen, eikels, spinnen,
natte kleren en wind-tegen.

Herfst, herfst je bent er weer.
Kom, laat me je omarmen.
Want, ondanks al je buien,
geniet ik van je charme.

Irma Moekestorm

EEN WEEKEND IN STILTE VOOR JONGEREN

stichting inzichts meditatie simsara

De Stichting Inzichts Meditatie (SIM) bevordert de beoefening van Vipassana- of inzichtmeditatie. Ook in Nederland is inmiddels een grote groep mensen die Vipassana beoefent en er zijn meer dan 20 centra. De SIM heeft een open karakter, de deelname aan activiteiten is vrij voor iedere geïnteresseerde.

Zij organiseren een retraite voor jongeren (18-30 jr.)
"Hoe ga ik om met die drukte in mijn hoofd? De gedachten, plannen, taken, oordelen en verwachtingen. Ik verlang naar rust in mijn hoofd …." Herken jij dit? Dat is niet zo gek. We worden overspoeld met prikkels, social media en verwachtingen over studiekeuze, werk, relaties of hoe je eruit ziet en wie je bent. De prestatiedruk ligt vaak hoog, met soms vermoeidheid, stress of slapeloosheid tot gevolg. In dit weekend wil de SIM vipassanameditatie daarom toegankelijk maken voor jonge mensen.

Tijdens dit weekend zal men vipassana meditatie verkennen. Centraal staat de oefening in aandacht; mild en zonder oordeel kijken naar ervaringen die in het hier en nu opkomen. Zo ontwikkelen we helderheid, vriendelijkheid en inzicht in onszelf.

Het kan zeer inspirerend zijn om samen met leeftijdsgenoten te mediteren. Er zullen momenten zijn om ervaringen te delen en vragen te stellen over de meditatie en de beoefening. We zullen aandacht besteden aan de vraag op welke manier we de meditatie kunnen toepassen in het dagelijks leven. Er is ook gelegenheid om te wandelen en te genieten van de prachtige tuin en omgeving van De Weyst.
Het weekend verloopt grotendeels in stilte en het programma bestaat uit dagelijkse meditatie-instructies, stilte meditaties en groepsuitwisselingsgesprekken met de retraitebegeleider. Daarnaast zal er 's ochtends vroeg mindful yoga worden aangeboden.
Wil je hier meer over weten, kijk dan op:
https://www.simsara.nl/een-weekend-stilte

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

- **Dinsdag** 12.15 - 13.00 uur
- **Woensdag** 19.15 - 20.00 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**
  11.30 - 12.30 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

HET IS HET JAAR VAN DE VRIJWILLIGER. DUS IS HET TIJD OM HEN EENS IN HET ZONNETJE TE ZETTEN.

Ken jij onze vrijwilligers al? Zij vertellen hier wie zij zijn en wat zij zoal doen.
Bijna iedereen kent Paul wel. Degene, die al 7 jaar alle telefoontjes en mailtjes beantwoordt en de hele administratie bijhoudt. Bij hem kun je met bijna alle vragen terecht. En Jos is ook een belangrijk persoon binnen het bestuur. Dit is wat hij er zelf over zegt: "Ik ben de degene die de schatkist van de vereniging moet bewaken." En Teun geeft vernieuwing aan de vereniging met enkele activiteiten die zorgen voor de innerlijke rust. Denk maar eens aan de wandelingen, stilteweekenden en 'het anders denken'. Het zorgt voor rust!

"Ik hoop dan ook nog enkele jaren met veel plezier mijn taken als secretatis voor onze vereniging te mogen verrichten"

Beste leden,
Deze keer aan mij de beurt om als vrijwilliger (ja, bestuursleden zijn ook vrijwilliger) iets over mezelf en mijn ervaringen als secretaris te schrijven. Allereerst: op het symposium t.g.v. het 30-jarig bestaan in 2013 werd ik als bezoekend lid gevraagd een verslag te schrijven over deze dag voor het verenigingsblad. N.a.v. deze activiteit ben ik kort daarop gevraagd het secretariaat over te nemen van de secretaris destijds, Henriëtte van Wilderen, die na 10 jaar secretariaat het stokje wilde overdragen.

Zo ben ik, na een inwerkperiode van 6 maanden, op de jaarvergadering in maart 2014 'geïnstalleerd' als secretaris van deze mooie vereniging. Een jaar waarin het grootste gedeelte van het bestuur aftrad en na een overgangsperiode van een jaar een compleet nieuw bestuur aantrad. Een bestuur waar ik trots op ben en uiteraard met plezier kan (samen)werken.

Het hoogtepunt in mijn werk tot dusver, was zeker het symposium t.g.v. ons 35-jarig bestaan op 18 mei in 'de Fonkel'. Een geweldige dag, zowel de opkomst van bezoekers alsook de interessante lezingen en demonstraties van enkele beweeggroepen.

Dan nog even over mijn persoon: Ik ben 70 jaar jong, 47 jaar getrouwd met mijn vrouw Petu, heb een zoon en een dochter en.. 2 schatten van kleinkinderen. Sinds ruim 6 jaar woon ik weer in Helmond, waar ik mij als geboren 'kattenmepper' uiteraard bijzonder thuis voel.

Ik hoop dan ook nog enkele jaren met veel plezier mijn taken als secretatis voor onze vereniging te mogen verrichten. Zullen we zeggen.. op naar de 10!
Groet,
Paul Verbakel

"Het leuke van vrijwilligerswerk is dat je je energie steekt in iets wat je fijn vind om te doen"

Hallo allemaal,
Mij is gevraagd om een verhaaltje te maken voor het hoofdstuk: Vrijwilliger 2021 voor in ons verenigingsblad 't Kontakt.

Mag ik me even voorstellen?
Mijn naam is Jos van den Boomen en woon al sinds mensenheugenis in het mooie dorp Asten. Ik ben getrouwd met Dorie en heb 2 kinderen, 3 kleinkinderen en 2 bonus kleinkinderen.

Via mijn zus Henriëtte van Wilderen ben ik in aanraking gekomen met de Vereniging ReumaActief de Peel. Ze waren op zoek naar een nieuwe penningmeester en omdat ik in het finan-

cieel wereldje gewerkt heb, zou dat voor mij een nieuwe uitdaging zijn. In 2015 heb ik het penningmeesterschap overgenomen van Cissy van Kilsdonk. Dus thans reeds voor het 7e jaar.

Het leuke van vrijwilligerswerk is dat je je energie steekt in iets wat je fijn vindt om te doen en waar je voldoening uithaalt dat je de zaken goed voor elkaar krijgt. Zeker voor de vereniging waar wij voor staan: onze leden zijn het belangrijkste. Zonder leden/activiteiten GEEN vereniging…toch?

De penningmeester heeft als taak om “de schatkist” van onze vereniging te bewaken, goed en verantwoord te beheren. Ik doe dit met liefde en plezier. Het is elke jaar een mooi karwei om de financiën in beeld te brengen en te zorgen dat het goed blijft draaien. De werkzaamheden bestaan grofweg uit: incasso’s klaarmaken voor de contributie en beweegactiviteiten. Financiële administratie vastleggen. Jaarcijfers opmaken en tevens de begroting voor het volgende jaar. Binnenkomende facturen betalen.

Daarnaast zorg ik ervoor, dat de maandelijkse presentielijsten voor onze beweeggroepen bij de diverse locaties terecht komen.

Tot slot zou ik tegen alle aspirant vrijwilligers willen zeggen:
doe het nu het nog kan en wacht niet te lang.

"Ik vind dat het iets extra’s toevoegt. Iets wat we als reumaverenging nog niet hadden."

Mijn naam is Teun van den Bosch
Ik doe nu 4 jaar vrijwilligerswerk voor de vereniging. Ik ben vice voorzitter, en organiseer samen met Bea de Reuma inn bijeenkomsten.

Daarnaast organiseer ik regelmatig wandelingen, waarbij mijn ervaringen als IVN-gids zeer goed van pas komen. Vorig jaar heb ik een stilteweekend in een abdij georganiseerd. De mensen die daaraan hebben deelgenomen, waren zo enthousiast, dat we volgend jaar weer gaan. In dit Kontakt kun je hier meer over lezen.

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

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

Het thema van dit jaar is ’anders kijken’. Ik had hierover een mooie cursus voor jullie georganiseerd, maar helaas kon dit nog steeds niet doorgaan. Maar deze hebben jullie nog van mij tegoed. Deze staat gepland voor in de eerste helft van het jaar 2022. Ook hierover lees je meer elders in dit blad.

Hoe ik ben begonnen als vrijwilliger?
Door met andere bestuursleden heel open te praten over wat ik vanuit mijn deskundigheid, werkervaring, interesse zou kunnen organiseren. Ik vind dat het iets extra’s toevoegt. Iets wat we als reuma vereniging nog niet hadden.
Wat ik zo leuk vind aan het vrijwilligerswerk, is dat we een geweldig bestuur hebben. Hele fijne collegae. Dat het echt iets is wat we met elkaar doen. Ik heb veel respect voor elk ander bestuurslid met hun inzet en deskundigheid. Er is veel vertrouwen in elkaar en veel onderlinge waardering.

Ben jij van plan om vrijwilliger te worden?
Weet dan, dat je lid wordt van een fijne groep mensen.

KUNNEN BIJWERKINGEN BIOLOGICALS BELASTEND ZIJN?

Waarom is een bijwerking belastend volgens iemand met reuma? En denken de reumatologen hier hetzelfde over? Deze vragen stonden centraal tijdens het afstudeeronderzoek van Jet Westerink bij het Bijwerkingencentrum Lareb. Uit dit onderzoek is gebleken dat reumatologen vooral aandacht hebben voor de mentale gevolgen van bijwerkingen, maar dat ze de gevolgen in het dagelijks leven of voor de zelfredzaamheid van de patient kunnen onderschatten.

Onderzoek toont aan dat de belasting van een bijwerking grote invloed heeft op de kwaliteit van leven van een patiënt, en dat dit kan leiden tot het stoppen met het innemen van medicatie. Daarom is het belangrijk dat zorgverleners weten waarom en wanneer een bijwerking als belastend wordt ervaren. Meerdere onderzoeken tonen aan dat artsen dit vaak onderschatten. Dit onderzoek is opgezet om een duidelijk overzicht te krijgen van de belastingen die patiënten ondervinden van bijwerkingen van biologicals, en om te onderzoeken of de reumatoloog daar hetzelfde tegenaan kijkt.
In de periode van 2017-2020 vulden mensen met reuma vragenlijsten in van de Monitor biologische geneesmiddelen over de bijwerkingen die ze ervaarden van biologicals. Daarnaast konden de deelnemers invullen hoe belastend deze bijwerking voor ze was (op een schaal van 1 tot 5) en konden ze toelichten waarom de bijwerking wel of niet belastend was. Deze data zijn geanalyseerd en in een overzicht geplaatst.
Daarnaast zijn reumatologen geïnterviewd over de belasting van bijwerkingen, om te onderzoeken of zij hetzelfde denken over dit onderwerp.

Waarom is een bijwerking belastend?
De antwoorden van de patiënten werden opgedeeld in zeven hoofdthema's.
Bij het eerste thema 'het effect van de bijwerking op de medicatie' noemden deelnemers zaken als: "ik moet al een heleboel medicatie innemen, door mijn bijwerking (huiduitslag) moet ik nu ook elke avond zalven. Dit is erg belastend".
Bij het thema 'effect op het uiterlijk'werden bijvoorbeeld blauwe plekken gerapporteerd op de plek van de injectie. Bij het derde thema 'impact van de bijwerking op de zelfredzaamheid`gaven patiënten vaak aan dat zij door de bijwerking niet meer in staat waren om zelfstandig dingen te doen die zij graag wilden, of hierbij afhankelijk waren van anderen. Het vierde thema gaat over de impact die de bijwerking heeft op het dagelijks leven van de patiënt. Dat kan gaan om de mogelijkheid om te blijven werken, of om sociale gevolgen van de bijwerking.

Bij het thema 'mentale gevolgen' omschreven deelnemers zorgen, angsten of onzekerheid door de bijwerking te ervaren. Het zesde thema was een verzameling van vervelende aspecten van vervelende aspecten van de bijwerking die impact hebben op het leven van de patiënt, bijvoorbeeld dat de bijwerking terug blijft komen of dat die al een langere tijd speelt. In het laatste
thema kwamen de lichamelijke bijwerkingen aan bod, zoals pijn of vermoeidheid.

Waarom denken reumatologen dat bijwerkingen belastend zijn?
Dezelfde zeven hoofdthema's werden besproken tijdens de interviews met reumatologen. Er zijn enkele verschillen gevonden tussen het perspectief van de arts en dat van de patient. De reumatologen noemden meerdere keren dat een bijwerking belastend kan zijn omdat het een patiënt confronteert met ziek zijn of het afhankelijk zijn van medicatie. Dit werd niet door de patiënten zelf genoemd.
Daarnaast viel het op dat de reumatologen vooral spraken over belasting binnen het thema 'mentale gevolgen', en dat er in verhouding weinig aandacht was voor het dagelijks leven of de zelfredzaamheid van de patient.

Hoe krijgt de reumatoloog meer inzicht?
Tijdens de interviews is er aan de reumatologen gevraagd hoe zij denken dat ze beter inzicht kunnen krijgen in het perspectief van de patient als het gaat om de belasting van bijwerkingen. Allereerst werd genoemd dat er meer aandacht moet komen om dit onderwerp te bespreken in de spreekkamer. Vaak is er weinig tijd, en schieten dit soort onderwerpen erbij in. Daarnaast noemden de reumatologen dat de patiënten ook zelf moeten aangeven wanneer een bijwerking belastend is, want zij zijn de ervaringsdeskundigen. Tot slot kunnen onderzoeken als deze helpen om meer aandacht to krijgen voor de belasting van bijwerkingen voor de patient

Conclusie
Reumatologen hebben over het algemeen een goed beeld van de belasting van bijwerkingen; de meeste aandacht hebben ze voor mentale gevolgen, en wat minder voor het dagelijks ieven en dezelfredzaamheid van reumapatienten. Het is daarom belangrijk dat de patiënt en reumatoloog dit onderwerp aankaarten tijdens het spreekuur, om zo de mogelijkheden voor het best passende medicijn voor de patiënt te bespreken.
JET WESTERINK
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

VERANTWOORDING

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

ONDERZOEK JEUGDREUMA

Onderzoeker dr. Jorg van Loosdregt van UMC Utrecht/Wilhelmina Kinderziekenhuis, heeft van ReumaNederland financiering gekregen voor onderzoek naar de oorzaak voor het ontstaan van jeugdreuma. Dr. Van Loosdregt onderzoekt wat er misgaat in de aanmaak van eiwitten door ontstekingscellen.

'De oorzaak van jeugdreuma is nog altijd onbekend', legt Jorg van Loosdregt uit. 'Wel weten we steeds meer over de ontstekingen in de gewrichten en welke ingewikkelde mechanismen daar een rol spelen. We zien dat de aanmaak van een groot aantal (ontstekings)eiwitten verstoord is geraakt.'

Teveel eiwitten die voor ontstekingen zorgen
'In de gewrichten komen eiwitten die ontsteking bevorderen te veel voor', aldus dr. Van Loosdregt, 'terwijl ontstekingsremmende eiwitten juist te weinig voorkomen. Je zou dus kunnen zeggen dat er een verstoring is in de mechanismen die de aanmaak coördineren van eiwitten door ontstekingscellen in de gewrichten en in het bloed van jeugdreumapatiënten.'

Nieuwe ontdekking verder onderzocht
Nog niet zo lang geleden is een nieuw proces ontdekt dat de aanmaak van eiwitten in cellen reguleert en dus in de hand houdt. 'Die manier van reguleren van het lichaam heet met een moeilijk woord RNA-methylatie', legt dr. Jorg van Loosdregt uit. 'RNA-methylatie heeft direct invloed op de hoeveelheid eiwitten in een cel en daardoor ook op de werking van cellen.'

Hoop op nieuwe medicijnen
Bij jeugdreuma gaat er iets mis. Jorg van Loosdregt: 'We hebben in eerder onderzoek al laten zien dat de RNA-methylatie van ontstekingscellen uit het gewricht van jeugdreumapatiënten anders dan gewoonlijk. Met het onderzoek dat ReumaNederland financiert, gaan we RNA-methylatie in afweercellen van jeugdreumapatiënten verder bestuderen, in de hoop dat deze kennis uiteindelijk kan leiden tot nieuwe medicijnen voor jeugdreuma.'
Bron: ReumaNederland

HET VERBAND TUSSEN VERSCHILLENDE CHRONISCHE ZIEKTES

Reuma is een chronische ziekte waarbij je last kan hebben van meerdere klachten of zelfs meerdere aandoeningen. Hoe beïnvloeden deze klachten en aandoeningen elkaar? Silvan Licher is arts onderzoeker aan het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. In zijn onderzoek richt hij zich op mensen met meerdere chronische aandoeningen. Reuma is één van die chronische ziektes met bijkomende aandoeningen, die hij de komende jaren beter in kaart wil brengen.

Ziektes en zorg in elkaars vaarwater

De gezondheidszorg is traditioneel gericht op één klacht. Daarmee ga je naar een dokter die er een 'ziekte' aan koppelt en er een gepaste behandeling op toespitst. De internist behandelt de schildklier en de nieren en de cardioloog bekommert zich om het hart. Een uitstekend zorgmodel voor mensen met één aandoening waar alle aandacht naar toe kan. Maar wat als iemand meerdere aandoeningen heeft of zelfs twee chronische ziektes naast elkaar? 'Dan heb je meerdere artsen nodig, die elk een stukje van die ziekte gaan coördineren', aldus arts-onderzoeker Silvan Licher. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar het kan voor de patiënt soms heel zwaar worden. Zeker bij mensen met een multimorbiditeit (twee of meer chronische ziektes) waarbij zorgverleners in elkaars vaarwater komen. Daar komen vaak veel medicijnen bij kijken en soms ook tegenstrijdige adviezen.'

Steeds meer mensen met meerdere chronische ziektes

Comorbiditeit of multimorbiditeit is een groeiend fenomeen. Dat komt deels doordat we steeds beter in staat zijn chronische ziektes te behandelen, waardoor de levensverwachting blijft stijgen. Het 'nadeel' van zulke goede overleving bij een chronische ziekte is dat mensen nieuwe chronische aandoeningen kunnen ontwikkelen.

Het verschil tussen comorbiditeit en multimorbiditeit bij reuma

Reuma is zo'n chronische ziekte waarbij vaak meerdere klachten ontstaan. Veel mensen met reuma hebben een hoge bloeddruk, verschillende ontstekingen of bijvoorbeeld oogaandoeningen. Silvan: 'Er kunnen heel uiteenlopende klachten ontstaan. Zolang ze als een soort 'bijzaak' naast de hoofdaandoening bestaan, noemen we dat comorbiditeiten. Die aandoeningen hebben niet persé een relatie met elkaar. Je kunt bijvoorbeeld reuma hebben door een erfelijke aanleg en daarnaast last krijgen van hoge bloeddruk vanwege overgewicht. Dat hoeft geen verband met elkaar te hebben. Dus de comorbiditeit overgewicht kan los staan van de reuma. Maar voor de behandeling is het wel van belang. Als patiënt bezoek je een reumatoloog, want dat is de hoofdziekte, maar die reumatoloog kan wellicht ook de hoge bloeddruk behandelen.'

Dat wordt anders wanneer patiënten aan meerdere chronische ziekten leiden. Dan spreken we van 'multimorbiditeit'. 'Om bijvoorbeeld reuma te behandelen moet de patiënt naar de reumatoloog, ondergaat bij die specialist alle controles en slikt pillen tegen de ontsteking en de pijn. Wanneer er bij die patiënt daarnaast sprake is van hartfalen, dan is het vaak niet meer voldoende om naar de huisarts of reumatoloog te gaan maar moet hij voor een behandeling ook naar een cardioloog.'

Het verband tussen verschillende aandoeningen

Zoals Silvan al aangaf, hebben comorbiditeiten niet persé een relatie met elkaar. 'Ziektes kunnen los staan van elkaar. Maar eigenlijk weten we daar nog niet zo veel van af. Waarschijnlijk zijn er factoren die leiden tot hartfalen of reuma, die óók het risico verhogen op een nieuwe aandoening. Van de andere kant kan een behandeling een kettingreactie veroorzaken. Als je veel medicijnen slikt en weinig beweegt omdat het pijn doet, kan dat leiden tot hoge bloeddruk of overgewicht. Leiden die combinaties van factoren bij mannen tot andere chronische aandoeningen dan bij vrouwen? Het is een hypothese waar we mee werken. En hoe zit het met een combinatie van een lichamelijke ziekte zoals reuma met een

psychische aandoening zoals een depressie of angstklachten?
Dat kan een hele heftige impact hebben op iemands gezondheid. Misschien nog wel meer dan twee lichamelijke ziektes naast elkaar. Daarover is nog maar weinig bekend doordat de traditionele zorg ‘in hokjes’ is verdeeld. Bovendien leeft steeds meer de overtuiging dat je letterlijk ziek kunt worden als je depressief bent. Daar wordt tegenwoordig meer onderzoek naar gedaan. Zo hopen we ook factoren te ontdekken die het risico op twee of meer aandoeningen kan verlagen.’

Over het onderzoek van Silvan Licher
Silvan Licher is arts onderzoeker aan het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Op 8 oktober 2021 verdedigt hij zijn proefschrift dat ingaat op het voorspellen en voorkomen van dementie. Tijdens dat onderzoek heeft hij ook gekeken naar verschillende chronische ziektes in relatie tot dementie. Daarbij viel hem op dat veel mensen, waaronder ook veel mensen met reuma, meerdere chronische aandoeningen hebben. Hoe houden deze aandoeningen verband met elkaar? ‘Een vraag waar we de komende jaren graag een antwoord op willen krijgen.’ aldus Silvan.
Bron: Reumazorg Nederland

GENEESMIDDELEN EN HET MILIEU

In Nederland slikken we per jaar 3,5 miljoen kilo aan geneesmiddelen! Het gaat dan niet om de vulstoffen van de tabletten, maar echt om de werkzame stof. Grofweg zijn er in Nederland zo'n 2000 verschillende werkzame stoffen die worden toegediend als geneesmiddel. Eenmaal toegepast op of in het lichaam zal het geneesmiddel (of het afbraakproduct ervan) vroeg of laat via de urine of de ontlasting in het milieu terecht komen. Ook cremes en zalven kunnen worden opgenomen in het lichaam of worden afgespoeld tijdens het douchen.
Op welke manier dan ook: geneesmiddelen eindigen vaak in het riool. Er wordt geschat dat er jaarlijks 140.000 kilogram geneesmiddel via de riolering in het oppervlaktewater terechtkomt. En dat is nog zonder de 200.000 kilogram antibiotica die bij dieren worden toegepast. Gelukkig is het drinkwater niet in gevaar, maar het milieu begint er wel last van te krijgen.

Via de wc of de douche komt ons water bij de rioolwaterzuiveringsinstallatie terecht. Daar wordt ongeveer 60 procent van de geneesmiddelen uit het rioolwater verwijderd voordat het water als oppervlaktewater wordt geloosd en in het milieu terechtkomt. De mate waarin een geneesmiddel uit hetrioolwater wordt verwijderd, verschilt sterk, omdat al die 2000 verschillende soorten geneesmiddelen er chemisch gezien allemaal anders uitzien. Zo kan 96 procent van de ontstekingsremmende pijnstifler ibuprofen uit het rioolwater worden gehaald, maar is het antibioticum trimethoprim lastig te verwijderen. Van dit middel gaat zo'n 90 procent het milieu in. De meeste resten van geneesmiddelen komen van af de woonwijken, slechts 5-10 procent van de geneesmiddelresten is van ziekenhuizen en andere zorginstellingen afkomstig.
Rioolwaterzuiveringsinstallaties zijn druk doende nieuwe zuiveringstechnieken te ontwikkelen en te implementeren; ook al omdat door de vergrijzing steeds meer mensen geneesmiddelen gebruiken, waardoor de hoeveelheid geneesmiddel in het milieu alleen maar toeneemt.

Drinkwater is veilig
Het drinkwater in Nederland behoort tot de 'top' van de wereld als het gaat om zuiverheid. We zuiveren het water goed en ook bewaakt de wet de kwaliteit van ons drinkwater. Ons drinkwater is veilig. Dat neemt niet weg dat er wel restanten van geneesmiddelen in het drinkwater worden gemeten. Dat komt ook doordat laboratoria steeds kleinere hoeveelheden geneesmiddel in het water kunnen meten door betere meetmethoden. Er worden slechts hele lage concentraties gemeten, zo laag dat het veilig is om ons drinkwater gewoon te drinken.

Gevolgen voor dieren
Eerlijk is eerlijk. Van veel geneesmiddelen weten we nog onvoldoende wat het
effect op het milieu is. Van een aantal middelen is het wel bekend. Zo weten we dat hormonen (bijvoorbeeld uit de anticonceptiepil) het hormoonsysteem van waterdieren kunnen beinvloeden. Oestrogenen uit de pil kunnen leiden tot seksuele veranderingen bij vissen (zo kunnen
Lees verder op pagina 18

Vervolg van pagina 17
mannelijke vissen ineens eitjes hebben) of zelfs tot het uitsterven van een populatie. Ook kunnen ontstekingsremmende pijnstillers ervoor zorgen dat er vier-, kieuw- en leverschade optreedt bij vissen. Verder zag men gedragsverandering bij waterdieren optreden door de aanwezigheid van antidepressiva (zoals fluoxetine) en kalmeringsmiddelen (oxazepam).

Antibiotica zijn een verhaal apart. In Nederland proberen artsen terughoudend te zijn in het voorschrijven antibiotica om zo resistentie te voorkomen. Bij resistentie is de bacterie niet meer gevoelig voor het antibioticum, waardoor dit middel geen effect meer heeft. Via de ontlasting van mensen en dieren komen antibiotica ook in het riool en daarna in het oppervlaktewater terecht. Het RIVM heeft in gezuiverd oppervlaktewater verschillende soorten antibiotica gevonden.
Dat betekent dat bacterien die in het water leven, langdurig worden blootgesteld aan antibiotica. Met het risico op resistentie. In de Maas, Rijn en Nieuwe Maas zijn al bacteriën gevonden die resistent zijn tegen bepaalde antibiotica.

Ga verspilling tegen
Er is dus een probleem met geneesmiddelen in het oppervlaktewater. Ons drinkwater is veilig, maar het milieu wordt aangetast. De Europese Commissie presenteerde een strategische aanpak voor medicijnresten in het milieu. In dit plan wil men onder andere mensen bewuster maken van het probleem, geneesmiddelen laten ontwikkelen die minder impact hebben op het milieu en zorgen dat er minder geneesmiddelenverspilling optreedt.
Omdat iedereen wel eens een geneesmiddel gebruikt, kan ook iedereen iets doen om medicijnresten in het milieu tegen te gaan. Grofweg zijn dat twee dingen: (1) verminderen van geneesmiddelengebruik en (2) zorgen dat er minder verspilling is.
Verminderen van geneesmiddelengebruik klinkt een beetje vreemd. Want geneesmiddelen zijn hartstikke nuttig om klachten van veel aandoeningen te verminderen en soms te stoppen. Geneesmiddelen worden vaak nuttig gebruikt. Maar een kritische blik is zinvol. Denk bijvoorbeeld
aan meer lichaamsbeweging, stoppen met roken en gezonder eten am hartmedicatie te verminderen. Ook pijnstillers en maagbeschermers worden soms (te) lang gebruikt. De arts moet goed opletten bij het voorschrijver van antibiotica. Het is verstandig om jaarlijks een 'pillencheck'
te doen, waarbij jouw arts of apotheker de nut en noodzaak van jouw geneesmiddelen beoordeelt.

Het is niet zo moeilijk om verspilling tegen te gaan en geneesmiddelen goed weg te gooien. Spoel geneesmiddelen die over zijn, nooit door de gootsteen, maar breng ze naar de apotheek. Neem als je met een nieuw geneesmiddel begint, maar voor twee weken mee. Als je er onverhoopt mee moet stoppen omdat het geneesmiddel niet werkt of te veel bijwerkingen geeft, hoef je niet veel weg te doen.
Wees ook kritisch met geneesmiddelen die je zonder recept koopt bij de drogist of apotheek. Is het allemaal wel nodig? Breng niet te veel gel met daarin een pijnstiller op de huid aan. En was jouw huid niet kort nadat je de gel hebt aangebracht. Verwijder te veel gel met een tissue. Wie kritisch kijkt of en hoe hij of zij geneesmiddelenverspilling kan verminderen of voorkomen, draagt bij aan een beter milieu. Een beter milieu begint bij onszelf!

BART VAN DEN BEMT
Bron: Reumamagazine

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

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

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

---

LIVIT orthopedie

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

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

LIVIT.NL

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

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

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

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

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

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

Colofon:

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

Bestuur:

Voorzitter:	Christa Haasnoot	voorzitter@reumadepeel.nl
Vice-voorzitter:	Teun van den Bosch	vicevoorzitter@reumadepeel.nl
Penningmeester:	Jos van den Boomen	penningmeester@reumadepeel.nl
Secretaris:	Paul Verbakel	info@reumadepeel.nl
Bewegings-coördinator:	Astrid van de Ven	cbg@reumadepeel.nl
Jongeren-coördinator:	Bea Schepers	jongeren@reumadepeel.nl
Activiteiten-coördinator:	Eva Maria Bilbik	activiteiten@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