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

Uitnodiging Creamiddag

Uitnodiging Kookworkshop

Kwaliteit van leven met reuma

JAARGANG 29: MAART 2022

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

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	**€ 40,-**
Kleine BEURT incl. APK keuring	**€ 115,-**
Grote BEURT incl. APK keuring	**€ 249,-**
Grote BEURT DIESEL	**€ 279,-**

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

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

VOORWOORD

Lieve mensen,

Van de week het pracht bericht, tijdens de persconferentie van 25 januari j.l. vernomen.
Terwijl u dit leest zie ik u denken: '25 januari is wel even geleden hoor'.

Dat klopt natuurlijk, maar ik ga er een paar weekjes tussenuit en de kopij moet op tijd aangeleverd worden, zodat 't Kontakt begin maart, bij u op de deurmat valt.
Ik was wel heel blij met het nieuws; dat we namelijk weer van alles mogen. Al moeten we nog steeds alert en voorzichtig blijven. Maar u zult zich hierin wel herkennen, voor reumapatiënten wordt deze voorzichtigheid toch al als standaard regel beschouwd.

Ik hoop echter wel dat de maatschappij steeds meer en meer open gaat. Dat de besmettingen niet gigantisch uit de hand gaan lopen en dat dit niet resulteert in vele ziekenhuis opnames.
Het is een beetje "fingers cross" zoals de Engelsen zeggen.

In december 2021 voor de laatste lockdown las ik een klein artikel in de krant, waarin een Nederlandse arts, werkzaam in Zuid Afrika, de woorden uitsprak, dat het omikron virus wellicht onze redding ging worden. Dit omdat we er minder ziek van worden.
Dat wordt dan double cross.

Fijn als we straks weer een jaarprogramma kunnen draaien.
Een programma vol informatie, bewegen en gezelligheid, daarbij rekening houdend met ons jaarthema: "Anders kijken naar".

U doet toch ook weer mee?
Tripple cross.

Tot gauw!
Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

3	Voorwoord
4	Mededelingen bestuur
	Agenda
5	Column
	Onze nieuwsbrief
6	Uitnodiging creamiddag
7	Uitnodiging kookworkshop
8	Vooraankondiging ALV
9	Jaarverslag 2021
10	Beweeggroepen
12	Oproep nieuwsbrief De jubileumcommissie
13	Vijf geheimen van een gelukkig leven
14	Waarom is een gebitsverzorging belangrijk bij reuma? Een verhaaltje
16	Kwaliteit van leven bij reuma
18	Gebeuren rondom reumamedicijnen

MEDEDELINGEN BESTUUR

Welkom nieuwe leden

Langs deze weg wil ik, namens het bestuur, de nieuwe leden van harte welkom heten. Wij hopen dat u veel plezier aan het lidmaatschap en eventuele deelname aan een van onze beweeggroepen zult beleven.

FunDance

Door het opheffen van de lockdown zijn gelukkig al onze beweeggroepen weer van start gegaan, behalve….. onze Fundance-groep bij dansschool "LOES" in Deurne. Hiervoor zouden we graag nog enkele aanmeldingen ontvangen.
Dus…..hebt u interesse? Neem even contact op met onze beweegcoördinator Astrid.
Per mail op cbg@reumadepeel.nl of telefonisch op 06-295 33 388

Activiteitenplanning 2022

Zoals u in de agenda in dit blad kunt zien, wordt er weer een (bescheiden) begin gemaakt met de verenigingsactiviteiten. Uw speciale aandacht vragen wij voor de ledenvergadering met aansluitend de lezing van Koen Lucas op dinsdag 17 mei a.s. Houdt u vast tijd vrij in uw agenda?

Collecte Reuma Nederland

Na jaren van afwezigheid door corona zullen dit voorjaar de collectanten van Reuma Nederland weer langs de deur gaan, en wel van **21 t/m 26 maart a.s.**
Laat u hen niet in de kou staan? Wij steunen deze collecte van harte !!

Opvragen van facturen 2021

Er zijn ziektekostenverzekeringen die uw lidmaatschapskosten en/of de lesgelden van de beweeggroepen (gedeeltelijk) vergoeden. Dit kunt u opzoeken in uw polis of vergoedingsoverzicht of even navragen bij uw verzekering.
Moet u daarvoor een factuur overleggen, dan kunt u deze per mail opvragen bij onze penningmeester Jos van den Boomen, penningmeester@reumadepeel.nl

Namens het bestuur, Paul Verbakel (secretaris)

vereniging ReumaActief de Peel

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

AGENDA 2022

Thema : 'Anders kijken naar ... '

(Onder voorbehoud van de coronamaatregelen)

8 maart	Workshop 'Anders kijken naar'
22 maart	Creamiddag in de Fonkel
12 april	Workshop 'Anders kijken naar'
19/26 april	Kookworkshop voor jong en oud
10 mei	Workshop 'Anders kijken naar'
17 mei	Algemene ledenvergadering
... mei	Schilderworkshop
14 juni	Workshop 'Anders kijken naar'
… juni	Geocoach-route
24-26 juni	Buitenactiviteit
Juli-Aug	**Vakantie**
13 sept	Reuma Inn
20 sept	Busreis
4 okt	Reuma Inn
... okt	Jongerenactiviteit
1 nov	Muzikale bingo
8 nov	Reuma Inn
29 nov	Vrijwilligersavond
13 dec	Kerststukjes maken
20 dec	Kerstviering

COLUMN

Ligstoel.

Het is een prima stoel, goed verstelbaar. Met verlichting erboven. Af en toe mag ik er een tijdje in liggen. Toch ben ik blij als ik naar huis mag. Je raadt het nu wel, dit gaat over de tandartsstoel. Gelukkig heb ik een fijne en goede tandarts, dus het gaat al een tijd prima in die stoel. Ook fijn: ik hoef er niet meer zo vaak naar toe en ga met vertrouwen. In mijn jeugd was dat anders. Twee keer per jaar kwam de schooltandarts met zijn bus en zat ik bleekjes in de klas totdat ik onverwachts werd opgehaald. Van mijn mondhygiëniste hoor ik dat tandartsangst vaak veroorzaakt wordt door herinneringen aan de schooltandarts. Geloof ik meteen. Dat ik als kind vaak antibiotica kreeg (mierzoet drankje met banaansmaak) zal mijn gebit wellicht geen goed hebben gedaan. Ik heb nogal wat uren gedraaid in diverse tandartsstoelen.
Dat er een relatie kan zijn tussen tandvleesontsteking en reuma, ontdekte ik een paar jaar geleden doordat mijn mondhygiëniste mij daarover vertelde. Door sommige reumamedicijnen is er wat meer kans op tandvleesontsteking en door ontstekingen in de mond is er wat meer kans op opvlammen van reuma. Dus: goed verzorgen dat gebit en je reuma rustig proberen te houden. Dat is de kunst. Vorig jaar startte ik weer met biologicals tegen reuma. Mijn gebit reageerde als eerste: tandvleesontsteking was terug. Toen het lichaam wende aan de biologicals en het effect merkbaar werd (hoera!), verdwenen ook de ontstekingen in de mond weer. Ik besefte dat het gebit misschien had gereageerd op de nieuwe medicatie, wat de tandarts bevestigde.
Dit jaar hoop ik alleen 2 x voor tandartscontroles en behandeling mondhygiëniste in de stoel te liggen. Nu heeft mijn tandarts voorgesteld om een keer extra naar de mondhygiëniste te gaan (3x per jaar i.p.v. 2x) en is vergoeding hiervan aangevraagd bij mijn verzekering. Ik wist niet dat dit kon en weet ook nog niet of het lukt. Volgens mijn tandarts is er, met mijn medicatie en historie van tandvleesontstekingen, kans dat dit op medische gronden vergoed kan worden. Ik zei het al, ik heb een fijne tandarts. Met een prima stoel. Dus ik ga als het nodig is, maar verder heb ik meer zin in mijn tuin ligstoel met wat zon erboven. Want dat ligt toch het lekkerst!
Liefs, Jeannette

SCHRIJF JE IN VOOR ONZE NIEUWSBRIEF

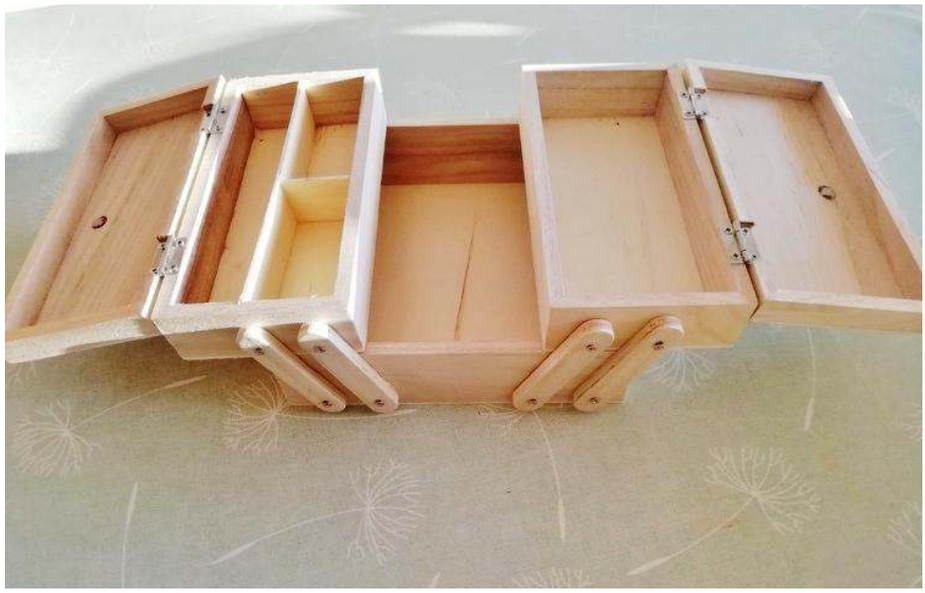
Wist je dat wij een nieuwsbrief hebben?
Deze is in september 2021 in het leven geroepen, omdat er soms belangrijke nieuwtjes zijn die net te laat komen om in het verenigingsblad te vermelden. En dan is een nieuwsbrief een ideaal middel om alle leden te kunnen bereiken.

Wil jij ook op de hoogte blijven van het laatste nieuws?
Schrijf je dan in via onze website. Op de voorpagina vind je een link die je naar het inschrijfformulier brengt. Lukt het je niet om je via de website in te schrijven, stuur dan een mailtje naar: **pr.lw@reumadepeel.nl.**

Na inschrijving ontvang je de nieuwsbrief elke maand via een e-mail. Heb je je ingeschreven en heb je na 2 maanden nog steeds geen nieuwsbrief ontvangen? Neem dan even contact op via het bovenstaande e-mailadres.

Lisette Welten, PR

UITNODIGING CREAMIDDAG dinsdag 22 maart



**De creamiddag,
die door corona al verschillende keren is uitgesteld,
krijgt een 'herkansing'!**

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 18cm 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.

Thuis mag je alvast bedenken welke afbeelding je op het kistje wilt zetten. En het zou fijn zijn als je thuis alvast plaatjes zoekt als voorbeeld, zodat we lekker snel kunnen starten.

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, vóór 15 maart, want er is plek voor 20 personen. Uiteraard volgen we de dan geldende corona-richtlijnen.

Locatie: Wijkhuis de Fonkel,
Prins Karelstraat 131,
te Helmond.

Aanvang: dinsdag 22 maart om 14.00 uur

Kosten: € 5,- voor leden
€ 7,50 voor (max1) introducé

Graag opgeven vóór 15 maart per:
Email: activiteiten@reumadepeel.nl
Tel.: Eva Maria Bilbik: 06-13 197 881

Met vriendelijke groet, Gerrie en Anita

Kookworkshop voor iedereen, jong en oud!!

Na het succes van de kookworkshop voor jongeren in 2020,
worden er ook dit jaar weer 2 geweldige kookworkshops gehouden door

Desiree Crooijmans van Kookcreatie in ’t Patronaat

2e Haagstraat 40 te Helmond.

Dit jaar niet alleen voor jongeren, maar voor alle leeftijden.

Leerzaam Lekker en Gezond, maar vooral ook Gezellig!

Datum: **dinsdag 19 en/of dinsdag 26 april.**

Tijden: 19.00 tot +/-22.00 uur.
Kosten: 12,50 voor leden en 15,- voor introducé
(drankjes zijn op eigen rekening).
Meer info en opgeven: uiterlijk 18 maart bij Bea Schepers,

Jongeren@reumadepeel.nl

KOOKCREATIE

UITNODIGING ALV EN LEZING VAN KOEN LUCAS OP 17 MEI

vereniging ReumaActief de Peel

Het bestuur van “Reuma Actief de Peel” nodigt U allen uit voor de

Algemene Leden Vergadering
op dinsdag 17 mei om 19.30 uur in

Wijkhuis ‘de Fonkel’
Prins Karelstraat 131 te Helmond.

Omdat bij de voorbereiding van deze uitgave de agenda nog niet bekend was, wordt deze vermeld in de uitgave van ’t Kontakt’ van begin mei.

Tevens vindt op deze avond (aansluitend aan de vergadering) een presentatie plaats door Koen Lucas.

***Toelichting op de lezing**:*

Koen Lucas is gezondheidscoach en - trainer en helpt Parkinson-patiënten, hun partner en andere mantelzorgers, om constructief om te gaan met de ziekte en de uitdagingen die daarbij horen. Hij gelooft dat mensen enorme kwaliteiten hebben om hun levenskwaliteit te verhogen, ondanks een chronische ziekte. Ze kunnen gebruik maken van mentale en fysieke mogelijkheden die nog bijna niemand beheerst. En daar zijn vaak alleen simpele instructies voor nodig.

Koen verzorgt dus voor ons, Reumapatiënten, deze presentatie om manieren te vinden je kwaliteit van leven te verbeteren ondanks een chronische aandoening.

Dat heeft geleid tot een trainingsprogramma met 9 onderwerpen zoals het sturen van emoties, stressbeheersing, verminderen van symptomen, verbeteren van je relatie(s) en het scheppen van een mooi toekomstperspectief.
Hij licht deze 9 stappen toe en je zult ontdekken dat die ook bij reuma van grote waarde kunnen zijn. Het blijft niet bij presenteren, er wordt ook geoefend en er is uiteraard ruimte voor vragen.

De lezing vindt dus plaats, direct na de ledenvergadering, bij Wijkhuis ‘de Fonkel’ te Helmond en is uiteraard gratis toeankelijk.
Wij hopen u op deze avond te mogen begroeten.

Namens het bestuur:
Paul Verbakel, secretaris

JAARVERSLAG 2021

“Vereniging ReumaActief de Peel”

♦ Het jaar 2021 werd wederom gekenmerkt door “Corona”.
Zo startten we het verenigingsjaar in een ‘lockdown’, die zelfs het invoeren van een avondklok met zich meebracht. Er was ook goed nieuws: in januari werd het begin gemaakt met de 1e vaccinatieronde ter bescherming voor het virus.

♦ Ook voor onze beweeggroepen had de lockdown vervelende consequenties. Pas vanaf 19 mei mochten onze beweegactiviteiten weer opgestart worden, om vervolgens in december weer in een nieuwe lockdown te gaan.

♦ De eerste verenigingsactiviteit in dit jaar was een bezoek aan het ‘Maria-labyrint’ in Zundert op 28 september, wat in aansluiting op het kloosterweekend in 2020 door Teun werd georganiseerd..

♦ De algemene ledenvergadering werd gehouden op **maandagavond 25 oktober** in Wijkhuis ‘de Fonkel’.
Naast de bekende agendapunten werden op deze avond ook onze vrijwilligers ‘in de bloemetjes gezet’. Het was immers het jaar van de vrijwilliger…

De vergadering werd gevolgd door de alom bekende bingo met mooie prijzen.(zie verslag in ’t Kontakt ’van januari 2022)

♦ Op **19 november** werden 5 bestuursleden voor een korte tijd filmster bij de filmopnamen in stadspark ‘de Warande’ in het kader van de nieuwe “geocache-route” ,georganiseerd door Reumazorg Nederland.

♦ Vol enthousiasme werd op **dinsdagavond 14 december** dan weer door 17 leden in ‘de Fonkel’ hard gewerkt om een kerststuk te maken. uiteraard met prachtige resultaten. (zie ook ‘Kontakt’ van januari)

♦ In 2021 was de introductie van onze ‘**digitale nieuwsbrief’** die door onze enthousiaste pr-medewerker Lisette maandelijks verstuurd wordt aan de daarvoor ingeschreven leden. Een prima initiatief als aanvulling op het verenigingsblad. Uiteraard werd ons mooie blad “t Kontakt” weer 5x verspreid in Peelland met een oplage van ca. 350 stuks.
Er werd door het (voltallige) bestuur 5x vergaderd en is het DB (dagelijks bestuur) 3 x bij elkaar geweest.
De landelijke vergadering van ReumaNederland en het regionale overleg van het RRC (Regionaal Reumacentrum) hebben vanwege Corona niet plaatsgevonden.

Het aantal leden op **1 januari** was 316.
Het aantal leden op **31 december** was 342.

♦ **Overleden leden in 2021:**
30-11 Mw. Jeanne Liebrechts
13-12 Dhr. Henk Manders
27-12 Mw. Greet van Stiphout

Paul Verbakel, secretaris

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

BEWEEGGROEPEN

(Aangepast voor reumapatiënten)

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.

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**

€ 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

€ 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

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
onze beweegcoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of bel 06 295 33 388

HE JIJ DAAR.. WAAR BEN JE?

Ben jij een schrijver? Dan is dit misschien een uitdaging voor jou!
Er zijn al verschillende leden die onze gloedjenieuwe nieuwsbrief ontvangen.
Deze wordt maandelijks geschreven door mij, Lisette Welten. Ik ben verantwoordelijk is voor de PR.

Nu zou het best fijn zijn als er iemand is die mij wil helpen met de opmaak van de nieuwsbrief.
We kunnen samen nadenken over de tekst, afbeeldingen en verdere layout. Er is al een standaard nieuwsbrief en hoeft eigenlijk alleen maar ingevuld te worden met allerlei nieuwtjes.

Dus... vind jij het leuk om met tekst en afbeeldingen te spelen, gewoon simpel in een word bestand?
Aarzel dan niet langer, maar neem contact met mij op! Wil je eerst wat meer informatie? Dat kan natuurlijk ook!
Je kunt me een e-mail sturen naar **pr.lw@reumadepeel.nl** of bellen naar **0657242033**

Ik hoop dat je snel regeert, want ik kijk uit naar jouw creativiteit.

Groetjes,
Lisette Welten, PR

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.

KOM... WE BOUWEN EEN FEESTJE! HELP JE MEE?

Volgend jaar bestaat onze vereniging 40 jaar. Dat moet gevierd worden!
Graag willen we hiervoor een werkgroep oprichten met een of meerdere leden vanuit onze vereniging en 2 bestuursleden.

Het jaarthema die we hierbij willen hanteren staat nog geheel open. De activiteiten die er door het gehele jaar gepland en opgezet worden gebruiken dit thema als grondslag of basis.

Bv. het thema bij het 35 jarig bestaan was dit bv: "Bewegen" en bij de lezing van 18 mei 2018 werd er veel informatie gegeven en actief mee gedaan rondom dit thema.

Iemand dus zin om mee te helpen met het organiseren van een prachtig jubileum jaar? De activiteiten mogen heel divers zijn van een feestavond tot een speurtocht, een lezing tot iets ludieks.

Laten we er vooral een leuk jaar van maken en jouw inbreng is daarin belangrijk en zeer waardevol.

Meld je aan bij: **voorzitter@reumadepeel.nl**

Twan vd Goor Tuinservice

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

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

VIJF GEHEIMEN VAN EEN GELUKKIG LEVEN

Persoonlijk ben ik groot voorstander van niet alleen het stellen van de juiste vragen, maar zeker ook het stellen van deze vragen aan de juiste personen. Want laten we wel wezen, als je op zoek bent naar een nieuwe baan, dan kun je beter om advies vragen aan iemand die al vaker met dit bijltje succesvol gehakt heeft. De vraag 'hoe kom ik aan een nieuwe baan?' stellen aan iemand die al langere tijd werkeloos is, heeft -met alle respect- veel minder zin.

Geheimen-van-een-goed-leven.
Zo ben ik er ook groot voorstander van om mensen die hun levenlang gelukkig zijn geweest te vragen naar de geheimen van een goed leven. Wow, daar kunnen we zo veel van leren. Ik in ieder geval wel.

John Izzo stelde deze gelukkige mensen aan het einde van hun leven vragen als: 'wat moet je over het leven weten voor je sterft', 'wat deed er uiteindelijk echt toe en wat niet', 'wat bracht je de grootste vreugde in je leven' en 'wat had je liever eerder willen weten'. Prachtige vragen aan de juiste personen die resulteren in een prachtig boek: 'De vijf geheimen van een goed leven.'

1. Wees trouw aan jezelf
Weet wat belangrijk voor je is. Volg je hart. Kies er voor om bewust te leven. Ben jij de persoon die je wil zijn? Maak je de keuzes die goed voor je zijn?

2. Heb nergens spijt van
Aan het einde van je leven heb je geen spijt van de risico's die je hebt genomen. Aan het einde van je leven heb je alleen maar spijt van de kansen die je niet gepakt hebt. Kies de weg die het beste verhaal oplevert en leef alsof je maar weinig tijd hebt.

3. Word een liefdevol mens
We bezitten het vermogen om op ieder moment een liefdevol persoon te worden. Houd van jezelf. Houd van de mensen om je heen. En wees liefdevol voor iedereen die je ontmoet.

4. Leef in het nu
Als het leven zo snel voorbijgaat, is een van de geheimen van geluk dat we meer moeten halen uit de tijd die we hier hebben. Leef je leven nu. In plaats van je leven alleen maar te plannen. Pluk de dag.

5. Geef meer dan je neemt
Gelukkige mensen zeggen dat wat je achterlaat het belangrijkste van het leven is. Dat er iets is veranderd omdat je op aarde bent geweest. Als we meer geven dan we nemen, verbinden we ons aan een verhaal dat groter is dan onszelf.

Vijf prachtige en waardevolle levenswijsheden die uitgebreid en mooi staan beschreven in 'De vijf geheimen van een goed leven'. Izzo schrijft overigens zelf dat het geen echte geheimen zijn. Misschien denk je wel 'dat weet ik ook wel'. Maar de uitdaging die we allemaal hebben is natuurlijk niet om deze geheimen te kennen… De grootste uitdaging is om er naar te leven. Iedere dag weer!

~ Vraag jezelf af wat echt belangrijk voor je is. En heb dan de wijsheid en moed om je leven hier naar in te richten.

door Mark Verhees

WAAROM IS GOEDE GEBITS-VERZORGING BELANGRIJK ALS JE REUMA HEBT?

Heb je reuma of gebruik je medicijnen tegen reuma, dan loop je meer risico op gebitsklachten, zoals ontstekingen aan je kiezen, tanden of tandvlees. Een goede gebitsverzorging en een regelmatig bezoek aan de mondhygiënist en tandarts zijn daarom extra belangrijk om je gebit en je tandvlees zo gezond mogelijk te houden.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor je een grotere kans loopt om problemen aan je gebit te krijgen als je reuma hebt, bijvoorbeeld:

- Je kunt je gebit niet zo makkelijk verzorgen door klachten aan de gewrichten van je handen of je kaak.
- Je hebt een droge mond en je hebt weinig of geen speeksel, wat voorkomt bij het syndroom van Sjögren. Doordat je een gebrek aan speeksel hebt en het speeksel ook niet van goede kwaliteit is, heb je meer kans op gaatjes in je tanden en kiezen.
- Je hebt last van pijn in je mond door kleine zweertjes (aften), bijvoorbeeld door de ziekte van Behçet of Lupus Erythematodes. Hierdoor kan het pijnlijker en lastiger zijn om je gebit te verzorgen.
- Je hebt last van tandvleesontsteking (parodontitis): dit komt gemiddeld vaker voor bij mensen met Reumatoïde Artritis (RA). Er wordt nog onderzoek gedaan hoe dit verband in elkaar zit. Er zijn namelijk aanwijzingen dat tandvleesontsteking een nadelig effect heeft op de ontwikkeling en het verloop van RA.

Je kunt zelf al veel doen door dagelijks je gebit goed schoon te houden. Je tandarts en/of mondhygiënist kan je advies geven hoe je dit doet en welke verdere voorzorgsmaatregelen je kunt nemen om klachten aan je mond- of gebit tegen te gaan. Zo kan het goed zijn om extra op controle te komen.

Heb je door je reuma meer behoefte aan mondzorg, zoals extra controles of behandeling door de mondhygiënist? Op aanvraag van je behandelaar kan dit soms vergoed worden vanuit de basisverzekering.
Bron: Reuma Nederland

VERHAAL

Schoenendoos

Een man en een vrouw waren 60 jaar getrouwd. Ze hadden al die jaren alles gedeeld, alles samen besproken. Ze hadden geen geheimen voor elkaar, behalve dat de kleine oude vrouw een schoenendoos bovenin haar linnenkast bewaarde, waar haar man nooit naar gevraagd en nooit in gekeken had. Al die jaren had hij niet aan die doos gedacht, totdat zijn vrouw op een dag ernstig ziek werd en de dokter zei dat ze niet zou herstellen.

Omdat hij van alles wilde regelen, pakte hij de schoenendoos en bracht hem bij zijn vrouw op bed. Ze was het met hem eens dat het tijd werd dat hij wist wat erin zat. Toen hij hem openmaakte, vond hij wat haakwerk, en twee bundels bankbiljetten, samen goed voor een bedrag van € 25.000. Hij vroeg haar waar dat vandaan kwam. Ze zei: ‘Toen wij gingen trouwen, vertelde mijn grootmoeder me dat het geheim van een gelukkig huwelijk was, nooit ruzie te maken. Ze raadde me aan om elke keer als ik boos op jou zou worden, rustig te blijven en een kleedje te haken.’

De oude man schoot zo vol, dat hij moest vechten tegen zijn tranen. In de doos lagen slechts twee kleedjes. Ze was in al die jaren maar twee keer boos op hem geweest. Gevoelens van geluk overspoelden hem. ‘Schat,’ zei hij, ‘dat verklaart de twee kleedjes in de doos, maar hoe zit het met al dat geld?’
‘O,’ zei ze, ‘dat heb ik verdiend met het verkopen van de kleedjes.’
door Willem de Vos

Collecte 2022: Helpt u ook mee?

Of u nu aan de deur geeft aan de collecte van ReumaNederland, of zelf meehelpt met collecteren: **alle beetjes helpen.**

Door Corona konden we twee jaar lang niet langs de deuren. Hierdoor zijn we veel geld misgelopen. Geld dat heel hard nodig is voor bijvoorbeeld wetenschappelijk onderzoek, naar reumatoïde artritis, artrose en jeugdreuma. Dit jaar kan het wel!

We hebben de opbrengst hard nodig. Ons doel is om samen te zorgen voor een beter leven met reuma vandaag. Daarom is iedere bijdrage belangrijk, groot en klein, in tijd of in geld. Veel kleine beetjes maken namelijk een groot verschil! Steun ons daarom en doe mee! **De collecteweek is van 21 tot en met 26 maart.**

Collectant worden? Stuur een mail aan vrijwilligers@reumanederland.nl of bel 020 589 64 80. U kunt ook digitaal collecteren. Maak een digitale bus aan op reumanederland.digicollect.nl

ReumaNederland
voorheen Reumafonds

Beschermvrouwe
Prinses Beatrix

Ambassadeur
Anita Witzier

CBF Erkend Goed Doel

Erkend als ANBI

KWALITEIT VAN LEVEN MET REUMA

Wat betekent kwaliteit van leven als je een chronische aandoening hebt?
"Goede kwaliteit van leven" lijkt misschien een uitdrukking die niet veel betekent. Of misschien denk je wel dat je die nooit zult bereiken vanwege je chronische aandoening. Geen van beide dingen is waar. Kwaliteit van leven is subjectief, maar het is nog steeds ongelooflijk belangrijk om met je arts te bespreken. Dat komt omdat, in grote lijnen, kwaliteit van leven het belangrijkste is: ervoor zorgen dat je mentaal en fysiek goed genoeg bent om de dingen te kunnen doen die je graag zou willen doen.

Bereiken van jouw doelen
Ieder mens heeft zijn eigen wensen, verlangens, zelfbeeld en ideeën over wat ze in het leven willen bereiken. Een reumatoloog of verpleegkundige kan je helpen om jouw doelen te bereiken. Dat kan alleen als de arts precies weet wat er met je aan de hand is en wat jij belangrijk vindt. De ziekte bepaalt niet wie je bent.

Er zijn veel misvattingen over kwaliteit van leven
Helaas zijn er veel misvattingen over wat kwaliteit van leven betekent en wat je kunt doen om het te verbeteren. We willen een aantal mythes de wereld uit helpen en toelichten hoe je ondanks jouw aandoening toch een goed leven kunt hebben.

Mythe: "Goede kwaliteit van leven" betekent dat je geen symptomen hebt
Kwaliteit van leven is niet hetzelfde als geen symptomen hebben. Het is eerder een subjectieve maatstaf voor hoe goed je functioneert. Het is gebaseerd op je eigen ideeën van hoe je het doet, jouw doelen en jouw verwachtingen. Met andere woorden, kwaliteit van leven betekent hoe goed het met je gaat in vergelijking met hoe je denkt dat het zou moeten gaan.

Pijn
Neem bijvoorbeeld pijn. Sommige mensen verwachten helemaal geen pijn te hebben, ook als de behandeling aanslaat. Als dat klinkt zoals jij denkt, en je ervaart lichamelijk ongemak, dan zou je je kwaliteit van leven als slecht kunnen beoordelen. Anderen zouden kunnen ontdekken dat pijn beheersbaar is. En dat het hen hindert bij het doen van wat voor hen het belangrijkste is. In de loop van de tijd kan kwaliteit van leven voor jou een andere betekenis krijgen. Kwaliteit van leven is namelijk afhankelijk van waar je je in jouw patiëntenreis bevindt. Voordat je symptomen krijgt, is kwaliteit van leven voor jou misschien vooral gericht op financiële of familiaire status. Als je eenmaal de diagnose van een chronische ziekte hebt, kun je misschien meer gericht zijn op de symptomen. Als je uiteindelijk accepteert dat je altijd symptomen van een of meerdere chronische ziekten zult hebben, vul je kwaliteit van leven weer anders in. Je zult dan niet langer proberen de symptomen op te lossen of weg te nemen. In plaats daarvan wil je een kwaliteitsvol leven proberen te leiden met de symptomen.

Mythe: Kwaliteit van leven gaat alleen over fysiek functioneren
Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) omvat een goede gezondheid volledig fysiek, mentaal en sociaal in evenwicht zijn. Als je een chronische aandoening hebt, kan het zijn dat dit gevolgen heeft voor deze verschillende aspecten. Mensen met reuma hebben vaak te maken met lichamelijke beperkingen (waaronder handicap en pijn) en psychische stoornissen (zoals angst en depressie). Het komt ook vaak voor dat de aandoening invloed heeft op hoe je sociaal en in je werk functioneert. Eigenlijk is er geen aspect van je leven dat niet geraakt wordt door een reumatische aandoening.
Er is geen pasklare oplossing om kwaliteit van leven te verbeteren.
En dat is precies waarom er geen pasklare oplossing is om de kwaliteit van leven te verbeteren. Als pijn of lichamelijke handicap jou het meeste dwars zitten, kan jouw reumatoloog mogelijk wijzigingen aanbrengen in jouw medicatie. Of je kan worden doorverwezen naar een fysiotherapeut of ergotherapeut. Maar misschien heb je ook hulp nodig om emotioneel om te gaan met jouw chronische aandoening.

Mythe: Iedereen die remissie bereikt, heeft een goede kwaliteit van leven
Als jouw ontstekingsactiviteit in je bloed laag is en je geen gevoelige of gezwollen gewrichten hebt, dan is dat zeker goed nieuws. Maar dat wil niet zeggen dat je dan ook een hoge kwaliteit van leven hebt. Ziekteactiviteit is een objectieve meting van hoeveel ontsteking er is, en daar moet zeker rekening mee gehouden worden. Maar aangezien kwaliteit van leven te maken heeft met jouw persoonlijke beoordeling van hoe het met je gaat, hoeft dit niet altijd direct in verband te staan met jouw ziekteactiviteitsscore.

Kwaliteit van leven is voor iedereen verschillend
Sommige mensen in remissie of met een lage ziekteactiviteit hebben het gevoel dat welke symptomen of beperkingen ze ook hebben, deze een aanzienlijke invloed hebben op hun kwaliteit van leven. Een andere persoon in remissie zou kunnen merken dat het krijgen van veel medicatie aanzienlijk storend of verontrustend is. Aan de andere kant kan iemand met een zeer actieve ziekte het gevoel hebben dat zijn of haar kwaliteit van leven redelijk goed is.

Mythe: Jouw arts wil niets horen over kwaliteit van leven
Wanneer jouw arts vraagt: “Hoe gaat het met je?”, dan voert de arts niet alleen een beleefd gesprek. De arts wilt weten of je slaapproblemen hebt, te veel pijn hebt om je favoriete sport te beoefenen of moeite hebt om voor jezelf of je gezin te zorgen. Dit zijn het soort problemen waar jouw arts van op de hoogte moet zijn om je te helpen jouw persoonlijke doelen te verbeteren en te bereiken.

Maak een lijst met dingen die je wilt bespreken
Om ervoor te zorgen dat je niets belangrijks vergeet tijdens de afspraak met je arts, is het handig om een lijst maken van alle dingen die je wilt bespreken. Ook zijn er tegenwoordig vele vragenlijsten die jij en jouw arts zouden kunnen gebruiken om het dagelijks functioneren te kunnen beoordelen en bij te kunnen houden.

Gesprekskaarten voor in de spreekkamer
De Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland ontwikkelde een folder met 5 gesprekskaarten. Deze gesprekskaarten kunnen je helpen om te bepalen wat jij in de spreekkamer wil bespreken. Binnenkort zal in een apart nieuwsbericht uitgebreid aandacht gegeven worden aan deze folder met gesprekskaarten.

Niet wachten met het bespreken van jouw kwaliteit van leven
Wacht niet, maar bespreek jouw kwaliteit van leven bij jouw volgende afspraak met jouw reumatoloog of verpleegkundige!

Bron: Nationale vereniging ReumaZorg Nederland

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

Martens Schoenen

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

ER GEBEURT VANALLES RONDOM REUMAGENEES-MIDDELEN

De laatste maanden gebeurde er veel rondom reumamedicatie. Goed nieuws bijvoorbeeld is dat het overgrote deel van mensen met reuma na het tweede coronavaccin al beschermende antistoffen heeft aangemaakt. Alleen mensen met een reumatische aandoening die rituximab gebruikten, maakten minder goede antistoffen aan. Maar er was meer nieuws. En dat ging vooral over geneesmiddelentekorten. Deels door corona maar ook door productieproblemen was er minder tocilizumab, abatacept en sarilumab. En ook de corticosteroidinjecties waren tijdelijk niet te krijgen. Gelukkig konden er doorgaans wel opiossingen worden bedacht. Al vroeg dit wel fiexibiliteit van de patient, de apotheek en de reumatoioog.

Langzaam maar zeker wordt er steeds meer bekend over corona en reumatische aandoeningen. Gelukkig blijkt uit al deze onderzoeken, dat de meeste mensen met reumatische aandoeningen niet of nauwelijks een verhoogd risico hebben op het krijgen van corona. Ook de geneesmiddelen die worden gebruikt bij ontstekingsreuma, lijken nauwelijks invloed te hebben op het effect van het coronavaccin. Da's goed nieuws! Een middel bij reuma is hierbij een uitzondering: rituximab. Mensen die rituximab gebruiken lijken meer kans te hebben op het krijgen van corona. Dit komt enerzijds door het middel zeif, maar anclerzijds omdat mensen die rituximab gebruiken, minder beschermd worden door het coronavaccin.

Rituximab en corona

Mensen die rituximab (Mabthera0, Rixathon®, Ruxience®, Truxima®) gebruiken, krijgen doorgaans elke 6 maanden een nieuw rituximab-infuus. Vervolgens werkt het rituximab-infuus minimaai 6 maanden. Omdat we nu weten dat mensen die rituximab krijgen, een grotere kans hebben op corona, is het voor deze patienten extra belangrijk om de basisregels tegen corona goed te hanteren (handen wassen, anderhalve meter, voldoende luchten, testen bij klachten).

Daarnaast zal jouw behandelaar (doorgaans de reumatoloog) voorafgaand aan het volgend rituximab-infuus met jou persoonlijk de afweging maken:doorgaan met rituximab (als dit voor jou toch echt de beste keuze is bij de behandeling van de ontstekingsreuma) of overstappen naar een ander reumamiddel. Door over toestappen lijkt de kans op corona te verminderen, maar bestaat er wet weer een kans dat de reuma op gaat vlammen. Dit is een keuze die individueel moet worden gemaakt.

Grotere vraag door corona

Sarilumab (Kevzara®) en tocilizumab (Roactemra0) zijn twee biologicals die ook worden gebruikt bij de behandeling van corona. Deze middelen remmen bet stofje interleukine-6.

Interleukine-6 is een stofje dat het immuunsysteem kan opzwepen en bij mensen met corona vaak verhoogd is. Door het stofje interleukine-6 te remmen met een infuus met sarilumab of tocilizumab nemen de coronaklachten af. Deze middelen worden alleen gezet bij mensen die in het ziekenhuis worden opgenomen met ernstige corona.

Omdat tocilizumab en sarilumab nu ook voor corona worden gebruikt, is de vraag naar deze middelen enorm toegenomen. En dan vooral de tocilizumab. Dat komt door de beschikbare toedieningsvormen die in de markt zijn.

Tocilizumab kun je krijgen als ampul voor infuus en als injectiespuit voor onderhuidse toediening. sarilumab daarentegen is alleen te krijgen als injectiespuit. Het middel kan wel als infuus worden gebruikt, door de inhoud van injectiespuiten in een infuuszak te 'injecteren'.

De vraag naar tocilizumab-ampullen voor infuus is zo toegenomen dat de fabrikant deze ampullen maar moeilijk kan leveren. Hierdoor dreigt er een tekort aan tociiizumab-ampullen te ontstaan. Om zo'n tekort te voorkomen zijn er landelijk een

aantal maatregelen genomen. Zo bleek de dosis van tocilizumab bij mensen met corona verlaagd te kunnen worden. Dat scheelt al.

Daarnaast heeft men besloten dat de ampullen tocilizumab het beste kunnen worden ingezet voor mensen met corona.
Immers, zo is de redenatie, mensen met reumatische aandoeningen kunnen ook worden behandeld met een spuitje tocilizumab in plaats van een infuus. Deze spuitjes voor onderhuidse toediening zijn even effectief en veilig als de infusen. Het is nog onduidelijk hoelang dit tekort gaat duren. Dat hangt natuurlijk ook af van hoeveel mensen met corona met tocilizumab behandeld moeten worden.
Gelukkig zijn er op dit moment geen tekenen dat er een tekort dreigt te ontstaan aan spuitjes sarilumab en tocilizumab, zodat de reumabehandelingen door kunnen gaan.

Tekort aan abatacept-spuiten

Door de toegenomen vraag aan tocilizumab-infusen, worden patienten dus omgezet van infusen naar spuitjes voor onderhuidse toediening. Bij een ander reumamiddel, abatacept (Orenciaq, gebeurt er nu iets precies andersom: de meeste mensen worden van spuitjes tijdelijk op
infusen gezet! Hoe dat kan? Dat komt door productieproblemen bij de injectiepen waarmee de abatacept wordt toegediend. Door deze productieproblemen kunnen er tijdelijk geen abatacept-injec tiepennen worden geproduceerd.
Hierdoor ontstond er toegenomen vraag naar de abatacept-spuitjes veer onderhuidse toediening. Er was zo veel vraag, dat de fabrikant deze spuitjes ook niet meer in voldoende mate kon leveren. En
zo ontstond er oak een tekort aan abatacept--spuitjes. Gelukkig waren de abatacept-ampullen voor infuus nog wel goed te krijgen. Dat is de reden waarom veel mensen die nu dit geneesmiddel krijgen, tijdelijk abatacept als een infuus op de dagbehandeling krijgen.

Steeds vaker tekorten

We leven in een economie waarin alles steeds efficienter moet. Dat geldt ook voor de productie en levering van geneesmiddelen. Voorraden van geneesmiddelen worden steeds kleiner, om zo kosten te besparen. Dat maakt levering van geneesmiddelen wel steeds kwetsbaarder. Als er iets is met de productie van een geneesmiddel, of de vraag naar een geneesmiddel neemt ineens toe, dan neemt de kans op een tekort ineens ook sterk toe. In het verleden zagen we dit ook bij andere reumageneesmiddelen zoals naproxen, leflunomide, sulfasalazine en hydroxychloroquine. En ook nu zien we weer meer tekorten. Naast de bovengenoemde geneesmiddelen is er een tekort aan
corticosterokl-injecties (Depo-medrol)
Gelukkig zijn er hier wel andere corticosterold-injecties die kunnen worden gegeven.

Ofschoon je niet alles kunt voorspellen (drie jaar geleden hadden we ons deze coronaperikelen niet kunnen voorstellen!), is het goed dat er op politiek niveau nagedacht wordt hoe we geneesmiddelentekorten kunnen verminderen.
Om dit te bereiken, zal er voor essentiele geneesmiddelen een 'ijzeren voorraad' komen. Hiermee wil men een soort reservevoorraad geneesmiddelen introduceren, om ervoor te zorgen dat bij productieproblemen de eerste klap kan worden opgevangen. Ook denkt men eraan om meer geneesmiddelenfabrieken in Europa to bouwen, om zo de productiecapaciteit te vergroten. Maar dat is nog allemaal toekomstmuziek. Tot die tijd lossen artsen, apothekers en patiënten problemen in gemeenschappelijkheid gelukkig goed op!

REUMA magazine.nl

BART VAN DEN BEMT
Bron: Reumamagazine

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.

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