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 ALV en Lezing

Uitnodiging Buitenactiviteit

Uitnodiging Busreis

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

JAARGANG 29: MEI 2022

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

LEKKER LOPEN EN BEWEGEN, DAT WILLEN WE TOCH ALLEMAAL?

TOPPODOTHERAPIE
HELMOND
MIERLO

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

Wij staan voor u klaar op de volgende locaties:

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

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

't Kontakt

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
Agenda
5 Column
Workshop schilderen
6 Uitnodiging buitenactiviteit
Terugblik creamiddag
7 Uitnodiging busreis
8 Uitnodiging ALV
9 Toelichting op de lezing Lentesoep
10 Beweeggroepen
12 Geocache, een leuke hobby
13 Baanbrekend onderzoek
14 Bijwerkingen na het stoppen met geneesmiddelen
15 Waarom kraakbeen verdwijnt als je niet beweegt
16 Erkenning fibromyalgie
17 Artrose of artritis, het verschil
18 De voordelen van wandelen voor mensen met reuma

VOORWOORD

Het jaar begon zo goed.
We mochten weer gaan sporten, waar we heel blij mee waren, want wat extra beweging konden we wel gebruiken.
Er waren steeds minder Corona-besmettingen met desondanks toch een kleine opleving na de carnaval of het alternatief; de wintersport vakantie.
Al had je het niet gehad en was je nog zo voorzichtig, deze keer ontkwam je er bijna niet aan.
Gelukkig werden de meesten er niet ernstig ziek van.

Toen ging de zon schijnen. Het werd zowaar 20 C en ook dat konden we goed gebruiken.

Rusland maakte echter abrupt een einde aan dit gelukzalige gevoel.
Een inval in Ukraine veroorzaakte een golf van leed. Op grond van onbegrijpelijke beweegredenen, die alleen Poetin zelf begrijpt.
Voor alle andere mensen, ontbreekt de logica, (zoals bij elke oorlog) en rest ons alleen maar de afschuw over het hele gebeuren.
Honderden, zo niet duizenden doden, te betreuren.
Mensen gevlucht van huis en haard.
Het leed is onbeschrijfelijk.
De zon aanschouwde het, dacht er het zijne van en trok zich terug. Het kwikpunt daalde en kwam uit onder het vriespunt. Allemaal veroorzaakt door een koude golf.

Deze oorlog houdt ons allemaal bezig.
Ik hoop dat het allemaal goed komt.
Graag had ik een ander voorwoord geschreven over bijvoorbeeld de activiteiten die we voor u in petto hebben.
U kunt ze allemaal lezen in dit blad.
Natuurlijk weet ik ook dat de zon zeker weer zal terugkomen. Die heeft door de eeuwen heen al heel wat ellende gezien en zal zich daar niet voor verstoppen.

Laten we vooral hopen dat diezelfde zon ieders hart mag verwarmen.
De zon schijnt immers voor iedereen?!

Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Ook nu willen wij de nieuwe leden, die zich in het voorjaar aangemeld hebben, welkom heten. Wij hopen dat u zich thuis zult voelen bij onze vereniging en dat u lang plezier van het lidmaatschap zult hebben.

Algemene Ledenvergadering 17 mei a.s.
U vindt in dit blad de agenda voor onze ledenvergadering op 17 mei in 'de Fonkel'. Wij hopen dat U in grote getale bij deze vergadering aanwezig zult zijn……
Het is een **belangrijke vergadering** omdat onze overkoepelende organisatie "REUMA NEDERLAND" plannen heeft aangekondigd, die het voortbestaan van onze vereniging op 'losse schroeven' doet komen staan.
Wilt U weten welke?? Kom dan op 17 mei naar de Fonkel en wij praten u hierover bij ! Wij stellen uw betrokkenheid met onze vereniging erg op prijs!

(digitale) Nieuwbrief
Steeds meer leden melden zich aan voor onze periodieke nieuwbrief. U hoeft dan niet meer te wachten tot het verenigingsblad "t Kontakt" op de mat valt, maar bent sneller op de hoogte van allerlei wetenswaardigheden over onze activiteiten. Hebt u interesse? Stuur een mailtje naar:
pr.lw@reumadepeel.nl

Tenslotte…
…merken wij gelukkig weer een toename van deelnemers aan onze beweeggroepen. Dat is natuurlijk een fijne en gezonde ontwikkeling. U kunt ten aller tijde een gratis proefles volgen. Hebt u interesse? Stuur een mailtje naar onze beweegcoördinator Astrid. Mailadres en telefoonnummer zie binnenzijde blad. Zij bekijkt dan met u samen in welke groep u evt. geplaatst kunt worden.

Namens het bestuur, Paul Verbakel (secretaris)

vereniging ReumaActief de Peel

AGENDA 2022

Thema : 'Anders kijken naar … '
(Gelijk aan coronajaar 2021)

10 mei	Workshop 'Anders kijken naar'
17 mei	**Algemene ledenvergadering**
24 mei	Schilderworkshop
	(zie uitnodiging in dit blad)
14 juni	Workshop 'Anders kijken naar'
24-26 juni	Stilteweekend
28 juni	Buitenactiviteit
	(zie uitnodiging in dit blad)
Juli-Aug	**Vakantie**
6 sept	Workshop "Anders kijken naar"
13 sept	Reuma Inn
27 sept	Busreis
	(zie uitnodiging in dit blad)
4 okt	Reuma Inn
1 nov	Muzikale bingo
8 nov	Reuma Inn
29 nov	Vrijwilligersavond
13 dec	Kerststukjes maken
20 dec	Kerstviering

COLUMN

ODE

Je hebt mensen, die hebben een onverwoestbaar positieve kijk op het leven. Of er nu tegenslagen zijn, verlies en verdriet, terugkerende of weer nieuwe medische problemen, ze blijven positief. Wel eens een dag een dipje, een grijze week, of zelfs een zwarte periode, maar daarna weer positief verder. Want het leven is er om geleefd te worden. Inspirerend is dat!

Mijn moeder was zo'n mens. Al het bovenstaande kwam voorbij. Vermoeid vroeg ze mij een paar maanden geleden: *waarom vraagt iedereen toch steeds maar weer hoe ik zo positief kan blijven? Ik word er onderhand niet goed van!* Omdat ze graag van je willen leren, zei ik. En wat is je antwoord eigenlijk? *Ach*, zei ze, *van bij de pakken neerzitten is nog nooit iemand opgeknapt. En er zijn altijd mensen die het erger getroffen hebben.* Ook een wijze uitspraak van haar: *je kunt beter aan de ander vragen hoe het gaat in plaats van over je eigen problemen te zeuren. Want als je altijd maar zit te zeuren, komt er uiteindelijk niemand meer bij je op bezoek.* Dat dat werkt was wel duidelijk, ondanks haar hoge leeftijd was er nog meer dan voldoende belangstelling en aandacht. Nee, aan het einde van haar leven lukte dat niet altijd meer, dat positief zijn. Maar dat was ook wel begrijpelijk. Krakende wagens lopen het langst, zeiden mijn zussen en ik tegen elkaar en hielden maar weer eens ons hart vast. Tot ieders verbazing krabbelde ze steeds weer op. In februari is mijn lieve, dappere moeder overleden. Ruim 3 weken daarvoor vierden wij in haar zorgappartement haar 96e verjaardag. We vierden het leven, *haar* leven. Compleet met slingers, taartjes, bloemen en een feestelijke lunch. Een dag met een gouden randje, wat heeft ze genoten! En wij ook!

Een onverwoestbaar positieve kijk op het leven, misschien was het haar overlevingsmechanisme. Nee, niet iedereen die positief in het leven staat wordt 96 jaar, zo werkt het nu eenmaal niet. Maar haar positieve levenshouding heeft mijn moeder vaak kracht en vertrouwen gegeven en dat is de boodschap die ik hier met jullie wil delen. Want dat is voor alle leeftijden.

Deze keer geen verhaal over reuma. Maar een ode aan een sterke positieve vrouw, mijn moeder. Omdat ze dat verdient.

Liefs, Jeannette

WORKSHOP SCHILDEREN

Heeft u altijd al in een echt schildersatelier willen schilderen?

Zo ja, dan is hier uw kans.
We nodigen u uit voor een workshop schilderen naar voorbeeld (vogeltje / taartjes) op:

Dinsdagmiddag 24 mei a.s.
van 13.30 - 16.00/16.30 uur.

Locatie:
Het Kunstkwartier.
Kromme Steenweg 16
5707 CC Helmond

Incl. gebruik materialen en canvasdoek, plus koffie/thee en wat lekkers.

U hoeft dus niks mee te nemen, behalve goede zin en uw eigen creativiteit.
U wordt begeleid door Inge Smits van: http://atelieringes.nl

- Kosten voor leden; €12,50
- Introducé (max.1): €15,00
- Opgeven voor 17 mei

Er kunnen maximaal 20 mensen deelnemen aan deze leuke workshop.
Geeft u zich daarom snel op bij Eva Maria Bilbik:
activiteiten@ReumadePeel.nl

Charelle Manders
Pedicure Praktijk

Medisch Pedicure & Oncologisch Voetzorgverlener

Ommelseweg 55
5721 WT Asten

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

U kunt ook zelf uw afspraak inplannen via de website

BUITENACTIVITEIT OP 28 JUNI

Waar gaan we naar toe:
Landgoed D'n Heikant
Asdonkseweg 6
5735 SP Aarle-Rixtel

Het programma ziet er als volgt uit:
14:00 uur ontvangst met koffie/thee en iets lekkers
14:30 uur u kunt zich opgeven voor:

- boerenmidgetgolf
- klootschieten
- sjoelbak en tafelgezelschapsspelen

Na de activiteiten is er gelegenheid om gezellig wat te borrelen op het terras of binnen in de horeca. De vereniging biedt u 2 consumpties per persoon aan. De rest is voor eigen rekening.

17:30 uur buffet koud en warm de luxe:

- Voorgerecht: uitgebreide luxe vis en vleesbuffet
- hoofdgerecht: varkensprocureur met knoflookmosterdsaus kippendijenvlees in champignon truffelsaus frites en rijst, rauwkostsalade, brood en boter

DIEETWENSEN GRAAG EVEN BIJ DE AANMELDING DOORGEVEN!!
Zoals bv: lactose, gluten, vegetarisch, vaganistisch, geen vis of schaaldieren, geen uien en andere allergenen.

ATTENTIE: u kunt deze keer kiezen om alleen deel te nemen aan de activiteiten of ook het dinerbuffet te nuttigen. Dit a.u.b. ook even aangeven bij de aanmelding!!

Prijs voor leden en introducé:

- € 10,00 (deelname spelletjes zonder dinerbuffet)
- € 30,00 (deelname spelletjes met dinerbuffet)

Opgeven voor deze activiteit kan tot uiterlijk 21 juni bij Eva-Maria Bilbik per mail: activiteiten@reumadepeel.nl of tel./app: 06-13197881

TERUGBLIK CREAMIDDAG 22 MAART

Van de redactie:

Op een zonnige middag in maart kon een groepje van 5 vrouwen en 1 man hun creativiteit botvieren met het beschilderen van een mooi (opberg)kistje.
Deze keer niet in de Fonkel, maar op het zonnige terras van onze 'creatief leidster' Gerrie. Voorzien van koffie en vla ging de gezellige groep ijverig te werk om van deze blanco kistjes een waar kunstwerk te maken. Dat zij daar ruimschoots in geslaagd waren blijkt wel uit bijgaande foto. Een resultaat om trots op te zijn.

UITNODIGING BUSREIS DAGTOCHT DINSDAG 27 SEPTEMBER

NAAR DE BETUWE EN OP DE LINGE

Let op! Deze activiteit is niet op 20 september, zoals in de agenda stond!
We vertrekken op 27 september om 09.00 uur richting Leerdam.

Onderweg krijgt u een kopje koffie met wat lekkers in de ochtend.
Op deze dag kunnen we genieten van het fruit wat nu in de Betuwe zover is om te plukken!

In Leerdam heten de kapitein en bemanning u van harte welkom aan boord van een van de schepen van rederij Leerdam. Hier krijgt u een heerlijk Betuwse koffietafel en kunt u genieten van het schitterende riviertje de Linge en het prachtige Betuwse landschap.

Bij terugkomst in de “Glasstad Leerdam” woont u een demonstratie bij van het oude ambacht van glasblazen. Daarna heeft u wat vrije tijd om rond te wandelen in het stadje Leerdam.

Ter afsluiting stoppen we op de terugweg voor een heerlijk 3- gangendiner.

Vervoer per luxe touringcar.

Verzamelen om uiterlijk 08.45uur op opstapplaats op het parkeerterrein van Sportcomplex “De Braak” in Helmond. Thuiskomst rond 21.00 uur.

De prijs voor de leden en introducees (max.1) is met korting van onze vereniging nu € 58,00

Graag opgeven vóór 31 juli 2022
Bij voorkeur per mail: activiteiten@reumadepeel.nl
Telefonisch 06 13197881 of WhatsApp naar Eva Maria Bilbik

(In tegenstelling tot andere jaren, ontvangt u geen brief met bevestiging van uw opgave!)

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING

vereniging ReumaActief de Peel

Graag willen we u uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering
Van "**Vereniging Reuma Actief de Peel"**
Deze wordt gehouden op:
Dinsdag 17 mei 2022

Wijkhuis "de Fonkel"
Prins Karelstraat 131, 5701 VL Helmond

Aanvang: 19.30 uur, vanaf 19.00 uur is de zaal open.
(U wordt ontvangen met koffie/thee en krijgt verder nog 2 consumpties aangeboden)

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter Christa Haasnoot
2. Mededelingen en eventueel in te dienen agendapunten
3. Ingekomen stukken
4. Goedkeuren notulen ALV van maandag 25 oktober 2021
5. Jaarverslag van 2021 van secretaris Paul Verbakel
6. Jaarverslag 2021 en begroting 2022/2023 van penningmeester Jos van den Boomen
7. Verslag kascommissie van Lia Slegers en Gerrie Schutjens
8. Benoeming nieuwe kascommissie 2023
9. Bestuursverkiezing:
   Aftredend doch herkiesbaar zijn onze voorzitter Christa Haasnoot, vice-voorzitter Teun van den Bosch en secretaris Paul Verbakel.
   Mocht u zich kandidaat willen stellen dan kan dit tot één week vóór de vergadering bij de secretaris (per mail: info@reumadepeel.nl)
10. Terugblik en actuele situatie (beweeg) activiteiten
11. Jubileumjaar 2023
12. Nieuws en toekomstplannen van 'Reuma Nederland'
13. Rondvraag
14. Sluiting

Korte pauze --

Hierna volgt de presentatie van gezondheidscoach en trainer KOEN LUCAS.
(voor een korte toelichting verwijzen wij u naar de pagina hiernaast)

Namens het bestuur: Paul Verbakel, secretaris

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.

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.

LENTESOEP MET GROENE ASPERGES

Een heerlijk romig soepje met verse lentegroenten zoals groene asperges, lente ui en spinazie. In slechts 25 minuten gemaakt.

Ingrediënten:
- 3 lenteuien
- 200 gram spinazie
- 350 gram groene asperges
- 1 liter groentebouillon
- 200 ml room
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 handje croutons
- eventueel een extra snuf chili
- 2 eetlepels olie

Materiaal:
- Staafmixer of blender

Bereiding:
1. Schil de groene asperges, zodat ze makkelijker te pureren zijn en snijd ze daarna in kleinere stukken.
2. Snijd de lente uien in ringetjes, snipper de ui en knoflook fijn en fruit dit samen in een soeppan met een beetje olie.
3. Voeg de asperges en spinazie toe en roerbak een paar minuten mee.
4. Giet de bouillon erbij en breng zachtjes aan de kook. Laat de soep ca. 10 minuten koken en pureer dan fijn met een staafmixer (of blender). Giet de room erbij en roer erdoor. Proef of de soep goed op smaak is en breng eventueel wat extra op smaak met bijvoorbeeld een snufje chili.
5. Serveer de soep met wat croutons of grissini stengels en garneer eventueel met wat lente ui en/of aspergekopjes. Ook lekker met wat gebakken stukjes bacon en/of een gepocheerd ei er in.

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

GEOCACHE, EEN LEUKE HOBBY

Mijn zus vertelde me vorig jaar dat ze een nieuwe hobby had. Ik vroeg haar wat ze dan aan het doen was. “Mijn overbuurman”, zei ze, “heeft mij geleerd hoe ik moet geocachen en dat is me toch leuk!”

Nu had ik al heel vaak van geocachen gehoord en kende al verschillende mensen die aan ‘schat zoeken’ deden. Omdat ik gek ben op speurtochten, was ik eigenlijk wel heel erg geïnteresseerd. Dus vroeg ik mijn zus om het mij ook te leren. Ze vertelde me welke apps ik nodig had en we maakten een afspraak om er samen op uit te trekken.

Ze leerde mij dat er verschillende soorten caches zijn. Er zijn caches waarvoor we thuis allerlei puzzels moeten oplossen, om te achterhalen wat de coördinaten zijn. Maar er zijn ook caches waarvan de coördinaten al bekend zijn, of je loopt een mooie cacheroute waarbij je allerlei vragen moet beantwoorden. De geocache app op de telefoon geeft precies aan in welke richting je moet lopen en hoeveel meter. En als je eenmaal de ‘schat’ gevonden hebt, mag je je naam noteren in het logboekje.

Mijn man en ik zijn deze hobby gaan delen en trekken er zo elke week wel een paar keer op uit. Ik moet zeggen dat het zeer verslavend is. We komen op plekken waar we normaal nooit zouden komen en we zijn weer in beweging! 2 vliegen in 1 klap! Soms komen we échte kunstwerken tegen, waar de logrol in zit en andere keer kom je een kistje tegen wat je open moet puzzelen. Heel grappig om te zien hoe creatief sommige leggers daarin zijn.

Nu is het zo, dat ReumaZorg Nederland zich heeft ingezet om voor onze vereniging ook een paar geocache routes uit te laten stippelen door studenten. Na de zomervakantie zal deze nieuwe activiteit aan jullie worden aangeboden.

Hierbij heb je geen app op de telefoon nodig, maar krijg je een speciaal GPS--kastje. Ik zou het eens een keer gaan proberen. Je kunt dit samen met anderen doen, dat is wel zo gezellig. En als je de cache eenmaal gevonden hebt, ben je een echte ‘-schatzoeker’. Maar pas wel op! Voordat je het weet, ben je verslaafd.

Groetjes Lisette Welten

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

BAANBREKEND ONDERZOEK

ALLEEN FOUTE AFWEERCELLEN UITSCHAKELEN BIJ RA

Een behandeling tegen reumatoïde artritis (RA) die alleen de verkeerde afweercellen aanpakt, zodat dat de rest van het afweersysteem goed blijft werken. Dat is het doel van baanbrekend onderzoek door dr. Kim Bonger (Radboud Universiteit) en professor René Toes (LUMC), gefinancierd door ReumaNederland. Het gaat om een medicijn dat wordt aangepast voor RA.

De huidige behandelingen tegen RA onderdrukken het afweersysteem. Dit is nodig omdat er een foute afweerreactie is: het afweersysteem valt het eigen lichaam. Het gevolg: ontstoken gewrichten, veel pijn en vermoeidheid. De onderzoekers hopen dat hun onderzoek genezing van RA een stapje dichterbij brengt.

Professor Toes, kunt u hier meer over vertellen?

'In dit onderzoek zijn wij bezig met het aanpassen en testen van een medicijn dat nu wordt gebruikt bij sommige vormen van kanker. Het is een medicijn dat bepaalde afweercellen, de zogeheten B-cellen, uitschakelt. We weten dat B-cellen bij mensen met RA zorgen voor een verkeerde afweerreactie. Ze reageren op iets van het lichaam dat ze zien als ziekmaker. Dat heet een auto-immuunreactie. Wij willen dat het aangepaste medicijn precies alléén deze 'foute' B-cellen aanpakt.'

Waarom is dat belangrijk?

'Normaal gesproken reageert ons afweersysteem op indringers van buitenaf, zoals bacteriën en virussen. De B-cellen zijn heel belangrijk omdat ze antistoffen aanmaken tegen die indringers om het lichaam te beschermen. Er is al een andere behandeling voor RA die álle B-cellen uitschakelt. Die zorgt er weliswaar voor dat de RA rustig wordt, maar het betekent ook dat de goede B-cellen verdwenen zijn.'

En die goede B-cellen heb je hard nodig?

'Ja. De huidige behandeling die alle B-cellen uitschakelt, vermindert een belangrijk deel van je afweer. Dat geldt eigenlijk voor alle huidige behandelingen. Mensen met RA hebben daardoor meer kans op vervelende infecties. Maar de huidige behandeling tegen B-cellen zorgt er ook voor dat je nauwelijks antistoffen aanmaakt bij vaccinatie. Denk aan de coronavaccinatie. Een medicijn dat alleen de schadelijke B-cellen uitschakelt, is een grote stap vooruit.'

Dr. Bonger, wat doet u om dit medicijn te maken?

'In mijn chemisch laboratorium in Nijmegen zijn mijn team en ik bezig met het aanpassen van het bestaande medicijn. Dit is een zogeheten BTK-remmer. Zoals professor Toes vertelde werkt het tegen B-cellen. Maar, wij willen dat het alleen tegen de foute B-cellen werkt. Dat doen we door de "ziekmaker" van RA op het medicijn te plakken. Deze "ziekmaker" maakt natuurlijk niet echt ziek, maar lijkt wel op hetgeen de foute B-cellen herkennen waardoor ze, het opnemen en het medicijn ervoor zorgt dat ze specifiek worden uitgeschakeld.'

Hoe ver bent u met uw onderzoek?

'Wij hebben een eerste versie van dit medicijn gemaakt. Professor Toes en zijn team hebben het getest. Het vastplakken van de "ziekmaker" van RA aan de BTK-remmer was een enorme uitdaging, maar de eerste tests zijn positief. In het reumalaboratorium van professor Toes blijkt dat de remmer wordt opgenomen door cellen die lijken op de foute cellen bij RA. Dat is goed nieuws. Toch is er nog een hele weg te gaan voordat we echt een nieuw medicijn hebben.'

U staat dus nog aan het begin, maar wat kunnen mensen met RA verwachten?

Dr. Bonger: 'Uniek aan dit project is dat we onze kennis combineren. Mijn team en ik hebben de kennis om het medicijn steeds verder aan te passen. Dat doen we op basis van de kennis van professor Toes die precies kan onderzoeken wat het medicijn doet tegen de foute B-cellen.'
Professor Toes: 'Als dit uiteindelijk echt werkt, stopt de auto-immuunreactie van de B-cellen bij mensen met RA. Dan komt genezing van RA in echt zicht.'
Bron: Reuma Nederland

BIJWERKINGEN NA HET STOPPEN MET GENEESMIDDELEN

Op het eerste gezicht klinkt het raar. Bijwerkingen ná het stoppen van een geneesmiddel. Je verwacht dat je tijdens het gebruik van geneesmiddelen bijwerkingen krijgt en niet daarna. Toch kan het gebeuren dat je juist na het laatste tablet bijwerkingen kriigt.
Dat komt omdat bij langdurig geneesmiddelengebruik het lichaam went aan het geneesmiddel. Er ontstaat een nieuw soort evenwicht.

Zodra je stopt met het middel, wordt dat evenwicht verstoord. Je kunt bijwerkingen krijgen of de oude klacht kan tijdelijk terugkomen. Deze ontwenningsverschijnselen kunnen al optreden als je bepaalde geneesmiddelen langer dan twee weken gebruikt. Gelukkig komt dit bij de meeste geneesmiddelen niet voor, en kun je (door slim te stoppen) de kans hierop sterk verkleinen.

Dankzij geneesmiddelen kunnen veel klachten worden voorkomen, afnemen of stoppen. Geneesmiddelen moeten dan meestal wél een lange tijd worden gebruikt. Het is daarom belangrijk om geregeld (bijvoorbeeld jaarlijks) het geneesmiddelengebruik samen met een arts of apotheker kritisch tegen het licht te houden. Soms is er geen reden meer om het geneesmiddel te gebruiken of zijn de bijwerkingen niet in balans met het effect. Dan kan samen met de arts besloten worden om het geneesmiddel te stoppen. Vaak kun je dit zonder slag of stoot doen, soms ontstaan er bijwerkingen. Het kan zijn dat je door deze bijwerkingen heen moet, maar het komt ook voor dat je de kans op bijwerkingen verkleint door het geneesmiddel niet in één keer te stoppen. Veel gebruikte geneesmiddelen waarbij deze ontwenningsverschiinselen optreden, worden in dit artikel besproken.

Maagzuurremmers
In Nederland gebruiken meer dan twee miljoen mensen maagzuurremmers, zoals omeprazol, pantoprazol. Maagzuurremmers worden vaak in combinatie met ontstekingsremmende pijnstillers voorgeschreven om de kans op maagklachten te verkleinen. Nogal eens blijven mensen deze maagzuurremmers gebruiken terwijl dat helemaal niet meer nodig is. Vraag je periodiek af of de maagzuurremmer nog wel nodig is! Bij het stoppen ervan zit nog wel een addertje onder het gras. De meeste mensen die abrupt stoppen, hebben het meest last van maagklachten. Dit kun je voorkomen door samen met de arts of apotheker de maagzuurremmer af te bouwen.
Vaak werkt een afbouwschema van twee weken. In de eerste week gebruik je de helft van de normale dosering. Vanaf de tweede week gaat de dosering nog eens door de helft. Vaak kun je dan na de tweede week helemaal stoppen. Heb je dan nog steeds klachten, dan kun je gedurende drie weken na het afbouwen tijdelijk een maagzuurbinder (algeldraat) gebruiken. Deze maagzuurbinder neutraliseert het maagzuur waardoor de klachten verminderen. Met zo'n maagzuurbinder zelf is makkelijk te stoppen.

Corticosteroïden
Corticosteroïden zijn belangrijke geneesmiddelen bij reumatische klachten. Zij onderdrukken deze klachten snel en krachtig. Corticosteroïden zijn afgeleid van de bijnierschorshormonen die ons lichaam uit zichzelf al produceert. Deze bijnierschorshormonen zorgen voor ontstekingsremming, reguleren de hoeveelheid zout in het lichaam en bewaken onze energiehuishouding.
Door het gebruik van corticosteroïden bij ziekte helpen we ons lichaam een beetje mee de ontsteking te remmen. Bij het kortdurend gebruik van corticosteroïden (korter dan 3 weken) en bij lagere doseringen (minder dan 7,5 mg per dag) is de kans op bijwerkingen niet zo groot, maar bij langdurig gebruik kunnen corticosteroïden zorgen voor bijwerkingen zoals zwaarder worden, een dunnere huid, te veel cholesterol, staar en botontkalking.
De behandelend arts zal daarom voortdurend de afweging maken hoeveel corticosteroïd je nodig hebt. Als je langer dan 3 weken een corticosteroïd gebruikt kun je niet zomaar stoppen. Dat komt omdat het lichaam bij langdurig gebruik 'denkt' dat er minder bijnierschorshormoon hoeft te worden aangemaakt. De bijnier gaat het rustiger aan doen. Stop je ineens, dan ontstaat er een tekort aan het bijnierschorshormoon. De kans is reëel dat ie ontwenningsverschijnselen krijgt zoals hoofdpijn, trillingen, hartkloppingen en een misselijk gevoel. Bij langdurig corticosteroïdgebruik is het daarom belangrijk om samen met de arts een afbouwschema te maken.

Depressies en psychoses
Onze zenuwcellen praten met elkaar door stofjes af te scheiden. Deze stofjes zorgen ervoor dat de zenuw een signaal of juist tijdelijk géén signaal doorgeeft. Sommige van deze boodschapperstofjes, zoals serotonine, adrenaline en dopamine, beïnvloeden ook jouw stemming. Geneesmiddelen tegen depressie en psychoses werken dan ook vaak op deze stofjes. Als je deze geneesmiddelen langere tijd gebruikt, raakt het lichaam eraan gewend en stelt een nieuw evenwicht in. Als je plotseling stopt, dan kun je ontwenningsverschijnselen krijgen zoals angst, zweten, duizeligheid, slapeloosheid en misselijkheid. Bij mensen die geneesmiddelen tegen psychoses gebruiken, kan de psychose ook ineens terugkomen. Stop deze middelen dan ook nooit zonder overleg met de behandelend arts. Morfine-achtige geneesmiddelen (ook wel opiaten genoemd) worden veelvuldig gebruikt bij pijn. Naast morfine worden ook vaak oxycodon en fentanyl gebruikt. Doorgaans adviseert men om opiaten maar kortdurend te gebruiken om zo te voorkomen dat je er afhankelijk van wordt. Deze afhankelijkheid kan al na twee weken optreden. Steeds als het opiaat is uitgewerkt, heb je het opnieuw nodig om je weer goed te voelen. Ook kun je er gewend aan raken, waardoor je steeds meer opiaat nodig hebt voor dezelfde pijnstilling. Opiaten kun je niet zomaar stoppen. Als je dat doet, kun je last krijgen van ontwenningsverschijnselen zoals onrust, diarree, hartkloppingen, zweten en misselijkheid. Door samen met een arts een afbouwschema te maken neemt de de kans op deze klachten sterk af.

Niet te snel, dan lukt het wel
Behalve bij bovengenoemde middelen kunnen er ook ontwenningsverschijnselen optreden bij sommige middelen tegen zenuwpijn of voor de ziekte van Parkinson, bij slaapmiddelen en bepaalde geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk (de zogenaamde bèta-blokkers zoals metoprolol). Gebruik je een geneesmiddel dat ontwenningsverschijnselen kan veroorzaken, dan is het extra belangrijk om samen met uw arts en/of apotheker na te denken over een goed afbouwschema. Met zo'n afbouwschema is de kans groot dat je kunt stoppen zonder al te veel klachten. Het kan wel betekenen dat stoppen iets meer tijd kost. Meestal geldt: stop niet te snel, dan lukt het wel.
Bron:
Reumamagazine

WAAROM KRAAKBEEN VERDWIJNT ALS JE NIET BEWEEGT

Het is al lange tijd bekend dat het kraakbeen in je gewrichten verdwijnt als je je gewrichten niet gebruikt. Nu is ontrafeld hoe dit komt. Onderzoekers van het Radboudumc ontdekten dat de groeifactor TGF-bèta (Transforming Growth Factor bèta) hierin een essentiële rol speelt.

TGF-bèta houdt kraakbeen gezond

Bewegen houdt positieve cyclus in stand Zolang het gewricht gebruikt wordt, houdt het positieve effect van TGF-bèta zichzelf in stand: door de belasting van het gewricht komt TGF-bèta vrij dat bijdraagt aan gezonde kraakbeencellen. Cellen die vaker een TGFbèta impuls krijgen, reageren daar veouolgens beter op. Belasting stimuleert weer de aanmaak van meer TGF-bèta, dat wordt opgeslagen in het reservoir.

Onderzoeker Peter van de Kraan: "Ons onderzoek toont aan op welke manier belasting je kraakbeen gezond houdt en waarom het ook voor je kraakbeen belangrijk is om in beweging te blijven'

Veroudering doorbreekt positieve cyclus
De positieve cyclus waarbij belasting van het gewricht meer TGF-bèta oplevert dat bijdraagt aan gezonde kraakbeencellen werkt steeds minder goed als mensen ouder worden. Deze ontdekking deden de onderzoekers in hetzelfde onderzoek. Dit kan verklaren waarom veel mensenartrose krijgen op latere leeftijd.
Bron: Reuma Nederland

ERKENNING VAN FIBROMYALGIE

Alleen al in Europa lijden 14 miljoen mensen aan fibromyalgie. De aandoening is lange tijd niet officieel erkend. Het verdrag van Kopenhagen uit 1992 betekende een officiële erkenning. In 2007 is het aangepast door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en sinds 2010 gebruiken artsen wereldwijd dezelfde criteria orn de diagnose te stellen.

Totstandkoming verklaring van Kopenhagen

♦ In 1992 vond het tweede wereldcongres plaats over myofaciale pijn en fibromyalgie in Kopenhagen. Daar is een verklaring opgesteld waarbij fibromyalgie als aparte diagnose is vastgesteld.

♦ De Wereldgezondheidsorganisatie nam fibromyalgie in 2004 op in de International Statistical Classification of Diseases and related Health problems. (ICD-IO). Fibromya gie (en fibrositis) stonden vermeld in ICD-IO als M79-O Reumatiek, niet nader beschreven: een van de vele zachte weefselstoornissen, die nergens anders zijn beschreven.

♦ In 2007 is de verklaring aangepast en is de aandoening officieel geclassificeerd als ICDIO. M-79-7. Toen is fibromyalgie gedefinieerd als: een pijnlijke toestand die de gewrichten niet aantast en zich voornamelijk op de spieren concentreert. Fibromyalgie wordt omschreven als de meest voorkomende oorzaak van chronische algemene skeletspierpijn.

♦ In 2019 is de aandoening geclassificeerd als ICD 11 - MG 30 chronische pijn.

Nieuwe classificatie in 2019

Waarom is dit belangrijk voor fibromyalgiepatiênten in Nederland? Omdat ook Nederland onderdeel uitmaakt van de WHO heeft ook Nederland fibromyalgie hiermee erkend als chronische p'jnaandoening. Voor veel patiënten is het een geruststelling dat zij een erkende aandoening hebben. Een argument dat ook richting artsen, werkgevers, verzekeraars, arbeidsgeneeskundigen enzovoort van belang kan zijn.

Het Nederlandse gezondheidssysteem moet uiterlijk in januari 2022 aangepast zijn aan ICD 1 . Als dat het geval is, dan kunnen fibromyalgiepatiênten aanspraak maken op alle therapieën die beschikbaar zijn voor mensen met chronische pijn. Artsen hebben dan een code beschikbaar die aangeeft dat een behandeling gerechtvaardigd is.

Gevolgen voor onderzoek

Wat betekent dit nog meer? Omdat er vanaf nu een internationaal gebruikte code is, kunnen onderzoekers data analyseren en daaruit informatie halen over de feitelijke last van fibromyalgie. Dit is belangrijkrijk omdat op basis daarvan eventueel nieuw beleid ontwikkeld kan worden (evidenced based, zoals dat heet). Dat kan beleid zijn op medisch gebied, maar ook op sociaal of economisch vlak. Bovendien kan op basis van de beschikbare data nieuw toegepast wetenschappelijk onderzoek worden uitgevoerd.

Gevolgen voor FES.

Ook voor EES. heeft de indeling van fibromyalgie in de International C assification of Diseaes gevolgen. De WHO-leden hebben afgesproken dat ICD 1 1 uiterlijk 1 januari 2022 geimplementeerd moet zijn. EES. moet als belangenbehartiger voor fibromyalgiepatiênten in Nederland in samenspraak met anderen ervoor zorgen dat deze aanpassing in alle geledingen van het Nederlands gezondheidssysteem wordt doorgevoerd. Uiteraard is daarbij uitgangspunt dat de individuele patiënt erop vooruitgaat (bijvoorbeeld als het om vergoedingen gaat).

Gevolgen voor patiënten

ICD 1 1 heeft direct invloed op de individuele patiënt, invloed op de bejegening, invloed op de medische wereld, op verzekeraars en op het totale vergoedingensysteem in Nederland. Het geeft de individuele fibromyalgiepatiënt uitzicht erop om meer serieus genomen te worden in de maatschappij en daardoor op een beter functioneren.

Bron: www.fesinfo.nl/erkenning

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

ARTROSE OF ARTRITIS, WAT IS HET VERSCHIL?

Kwaliteit kraakbeen

Artrose heeft te maken met de kwaliteit van het kraakbeen in onze gewrichten. Tussen de botten in het gewricht zit kraakbeen. Dit kraakbeen zorgt ervoor dat de botten soepel over elkaar glijden en dat bijvoorbeeld een knie makkelijk buigt en strekt. Bij artrose wordt het kraakbeen steeds dunner en zachter en uiteindelijk verdwijnt het. Door het wegvallen van het kraakbeen wordt het slijmvlies wat om het bot zit gevoeliger voor ontstekingen. Het gewricht kan daardoor warm aanvoelen, zwellen en dikker worden. Als het kraakbeen helemaal weg is, schuiven de botten over elkaar en dat is pijnlijk.

Klachten bij artrose

Wie last heeft van artrose kan verschillende klachten ervaren. Bv. pijn bij bewegen. Ook bij het starten van beweging nadat u een poos heeft gezeten kunnen klachten optreden. Of aan het begin van de dag, bij het uit bed komen. En als de gewrichten ontstoken zijn, kunnen ze warm, gezwollen en soms rood en pijnlijk zijn. Door de pijn en stijfheid is bewegen minder makkelijk, wat ook weer klachten met zich meebrengt.

Ontstaan en behandeling

Hoe artrose ontstaat in niet bekend. Wel speelt erfelijke aanleg een rol en komt het bij vrouwen 2 tot 3 keer vaker voor dan bij mannen. Andere factoren die een rol kunnen spelen zijn leeftijd, het komt vaker voor bij mensen op een hogere leeftijd, overgewicht en langdurig zwaar lichamelijk werk. De diagnose wordt vastgesteld naar aanleiding van uw klachten en lichamelijk onderzoek door een arts. Er bestaan geen medicijnen voor. Hoe vreemd dat misschien klinkt, in beweging blijven is het belangrijkste eventueel aangevuld met speciale oefeningen. Soms zijn gewrichten zo aangedaan dat ze vervangen moeten worden door een gewrichtsprothese.

Ontstekingen in gewricht

Bij artritis zitten de ontstekingen in het gewricht. Soms in meerdere gewrichten tegelijk. Het kan ontstaan door een infectie of door een reumatische aandoening, reumatölde artritis (afgekort RA). Dit is een chronische aandoening, een auto-immuunziekte. Bij een auto-immuunziekte werkt het afweersysteem niet goed en keert het als het ware tegen het lichaam. De klachten kennen een wisselend verloop. Soms vlamt het op, andere keren is het 'rustig'. Wordt het veroorzaakt door een bacterie, dan wordt het bacteriële artritis genoemd. De ontsteking wordt dan veroorzaakt door een bacterie die zich op en in een gewricht nestelt. Het lichaam reageert hierop met een afweerreactie. Die reactie veroorzaakt de ontsteking. In veel gevallen kan deze vorm van artritis behandeld worden met een antibiotica. Dat moet snel gebeuren, anders kan het kraakbeen en bot beschadigen.

Klachten bij artritis

De klachten bij reumatoïde artritis zijn vergelijkbaar met artrose, pijnlijke, gezwollen en stijve gewrichten die soms warm aanvoelen. Het heeft ook effect op de beweeglijkheid. Mensen met de aandoening hebben ook vaak klachten van vermoeidheid en ontstekingen van de aanhechtingen van pezen en van slijmbeurzen. In het geval van een bacteriële artritis gaat het om plotselinge, hevige pijn. Vaak met koorts en ziek voelen.

Medicijnen

In tegenstelling tot artrose kan artritis wel vastgesteld worden aan de hand van een bloedonderzoek. De ontstekingswaarden en antistoffen die met het afweersysteem te maken hebben, kunnen gemeten worden. Röntgenfoto's en aanvullend lichamelijk onderzoek door een arts horen ook bij het vaststellen van de diagnose.

Voor de behandeling van artritis helpen medicijnen om de gewrichtsontstekingen te verminderen. Omdat het hier gaat om een autoImmuunziekte waarbij het afweersysteem hard werkt, worden er vaak ook nog medicijnen voorgeschreven om het systeem te remmen. Maar ook hier, net als bij artrose, is het belangrijk om de gewrichten zo soepel mogelijk te houden en dus te blijven bewegen.

Artrose en artritis lijken inderdaad veel op elkaar, hebben ook dingen gemeen, maar zijn toch 2 verschillende aandoeningen. Blijf niet te lang met klachten doorlopen en overleg met de huisarts. Hij of zij kan u doorverwijzen naar een specialist voor de juiste behandeling.

Bron: Reuma Nederland

DE VOORDELEN VAN WANDELEN VOOR MENSEN MET REUMA

Als je een vorm van reuma hebt, is bewegen en sporten lang niet altijd vanzelfsprekend. Toch heeft vooral wandelen een positief effect op de klachten. Dat zegt dr. Jasmijn Holla die onderzoek doet naar sport en bewegen voor mensen met reuma. 'Wandelen is een activiteit waar je makkelijk mee ku nt starten en die je gewrichten niet te veel belast.'
Dr. Holla is als onderzoeker onder andere verbonden aan Reade (expertisecentrum voor revalidatie en reumatologie in Amsterdam) en doet praktijkonderzoek naar de waarde van sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening zoals reuma.

Wandelen heel geschikt

'Het is juist voor mensen met reuma belangrijk om in beweging te komen en te blijven. Wandelen is bij uitstek geschikt voor mensen met reumatische klachten en kent eigenlijk alleen maar voordelen. Wandelen heeft een positief effect op de lichamelijke klachten die mensen met reuma ervaren.
Er is een verband tussen het (beginnen met) wandelen en het ervaren van minder vermoeidheid, pijn en stijfheid. Het is ook een activiteit waar je gemakkelijk mee kunt starten. En als je rustig opbouwt en goed naar je lichaam luistert, worden klachten door wandelen niet verergerd.'

Spieren beschermen gewrichten

Gewrichten worden beschermd door onze spieren en dat is belangrijk. 'Sterkere spieren zorgen voor schokdemping en vergroten de belastbaarheid van de gewrichten', legt Holla uit.
'Ook heeft wandelen een positieve uitwerking op de geest. Je voelt je fitter, ervaart minder depressieve gevoelens, hebt meer vertrouwen in het eigen lichaam en ervaart minder beperkingen in het dagelijks leven. Je kwaliteit van leven neemt toe en dat over het algemeen zonder negatieve effecten op de klachten van reuma.'

Beginnen is moeilijk

Juist door de klachten door reuma lijkt het erop dat veel patiënten het moeilijk vinden om met bewegen te beginnen. Dr. Jasmijn Holla: 'Dit zorgt voor een vicieuze cirkel. Je klachten worden niet minder door niet te bewegen. Wil je beginnen met bewegen, doe het. Zoek een activiteit die bij je past en ga het proberen. Iedere beweging telt, je hoeft niet meteen kilometers aan één stuk te lopen. Het kan ook helpen om met anderen te gaan bewegen, voor de gezelligheid, een stok achter de deur of juist om met lotgenoten in contact te zijn.'

Niet strak vasthouden aan schema

In beweging komen is één, maar volhouden is twee. 'De ene dag gaat het makkelijker dan de andere dag', zegt dr. Jasmijn Holla. 'Houd daarom ook niet strak vast aan een schema, maar accepteer dat er ook mindere dagen of weken zijn en dat het soms even niet gaat zoals je zou willen. Daarnaast is een goede uitrusting belangrijk voor de (beginnende) wandelaar, zoals goede wandelschoenen, waar eventueel ook de podologische zooltjes goed in passen.'

Begeleiding krijgen

Bewegen onder begeleiding van een professional die ervaring heeft met reuma, kan helpen om het vertrouwen te krijgen. 'Die professionele begeleiding kan belangrijk zijn, zeker voor mensen die nog zoekende zijn in wat ze kunnen en willen', vindt Holla. 'Ik zie dat er veel begeleiding wordt aangeboden, maar het is niet altijd duidelijk voor patiënten hoe ze die begeleiding kunnen krijgen. Zorgverleners en artsen hebben vaak niet de tijd om iemand te adviseren welke vorm van bewegen het beste past. Toch zijn er in veel revalidatiecentra en in ziekenhuizen zogeheten sportloketten. En in de gemeente heb je de buurtsportcoach. Daar kun je terecht voor advies over een manier van bewegen die bij jou past.'
Bron: reumanederland.nl

WAT IS DE INVLOED VAN HET WEER OP REUMA?

Het weer speelt bij zo'n 80% procent van de mensen met reuma een grote rol. Bij koud en vochtig weer is de kans groot dat de reumaklachten toenemen. Ook een snelle daling van de luchtdruk en onweer zijn ongunstig. Warme en droge condities bieden juist verlichting van de reumaklachten. We leggen in dit artikel uit waarom dat zo is.

Reuma is een verzamelnaam voor allerlei chronische aandoeningen aan gewrichten, spieren of pezen. Zo'n twee miljoen mensen hebben last van reuma. De meesten hebben last van pijn, stijfheid en vermoeidheid in gewrichten of spieren.

Vochtig en koud weer ongunstig
Botten en spieren hebben een verschillende dichtheid ten opzichte van elkaar. Tijdens schommelingen in temperatuur en vochtigheid kan de pijn verergeren, doordat de gewrichten en spieren niet allebei evenveel uitrekken of samentrekken.

Als het koud en vochtig is, hebben veel mensen met reuma meer pijn en last van stijfheid. Bij koud weer is de doorbloeding minder goed. Ook geldt dat bij een hoge luchtvochtigheid de klachten verergeren. De wetenschap heeft nog geen duidelijke oorzaak vastgesteld daarvoor. Een mogelijke verklaring is dat je lichaam meer vocht vasthoudt bij een hoge luchtvochtigheid. Dit zou de druk op spieren en gewrichten kunnen verhogen.

Wanneer het warm en droog is, worden de dagelijkse reumaklachten verzacht. De warmte zorgt namelijk voor een betere doorbloeding. Vochtig weer is dus ongunstig voor mensen met reuma, maar de kans op griep neemt juist af.

De invloed van onweer en luchtdrukdalingen
Een snelle luchtdrukdaling zorgt ervoor dat vliezen en vloeistoffen in gewrichten uitzetten. Het al ontstoken en opgezwollen weefsel van reumapatiënten komt dan nog meer onder druk te staan, waardoor de pijn toeneemt. Dit is ook de reden waarom sommige mensen met reumatische aandoeningen in het vliegtuig meer pijn ervaren. In de cabine van een vliegtuig is de luchtdruk een flink stuk lager dan op de grond. Onweersbuien veroorzaken eveneens drukschommelingen in de atmosfeer. Bekijk de reuma-weersverwachting voor de komende dagen op:
https://www.weeronline.nl/Reuma/Nederland/? (vul bij het vraagteken uw eigen woonplaats in).
De reumaverwachting laat zien of naar aanleiding van het weer meer of minder pijn valt te verwachten.

Tips voor mensen met reuma bij koud en vochtig weer:

- Kleed jezelf goed aan:
- Draag een winddichte jas, om je lichaamswarmte vast te houden Gebruik handschoenen en een muts wanneer het echt koud is. Draag kleding in laagjes. Zo isoleer je het lichaam optimaal.
- Zorg ervoor dat het in huis warm is, maar zorg wel voor voldoende ventilatie. De vochtigheid kan anders hoog oplopen en klachten veroorzaken.
- Ventileer je huis en zorg voor een lage luchtvochtigheid, bijvoorbeeld door middel van airco.
- Droog geen kleding in huis, want dan stijgt de luchtvochtigheid.

Bron: Jaco van Wezel, woordvoerder en meteoroloog Weeronline

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

revalide **Helmond**
SAMEN WERKEN AAN UW HERSTEL
www.revalidehelmond.nl
helmond@revalide.nl
tel. 0492-508081

Wethouder Ebbenlaan 313, 5701 AH Helmond

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

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

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

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

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

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