

NIEUWSBRIEF

Reuma patiënten vereniging Nijmegen e.o.

In deze editie o.a.:

Samenwerking Omroep Groesbeek en
de Reumapatiëntenvereniging

Nieuwe service: de Juridische Helpdesk

Informatiebijeenkomst over
"Vaccinaties bij Reuma"



NIJMEGEN UBERGEN GROESBEEK MOOK EN MIDDELAAR
GENNEP BOXMEER HEUMEN GRAVE WIJCHEN BEUNINGEN DRUTEN
OVERBETUWE LINGEWAARD E.O.

Pom

Omdat ieder mens uniek is zijn onze oplossingen dat ook.

Pom Nijmegen biedt een totaalpakket aan orthopedische en revalidatietechnische producten en diensten

- Van een prothese met elektronische knie tot een confectie bandage
 - Van orthopedische schoenen tot steunzolen
- Van een rolstoelstoel tot allerlei hulpmiddelen die het leven vergemakkelijken
 - Podotherapeutische zorg

Onze dienstverlening is klantgericht, zo zijn de oplossingen die wij bieden vaak uniek, gewoon omdat ieder mens uniek is en omdat we blijven zoeken totdat we de beste oplossing gevonden hebben. Pom drijft op personeel gekenmerkt door grote deskundigheid, inzet en betrokkenheid. Onze specialisten geven u dan ook graag deskundig advies.



Revalidatietechniek



Orthopedie techniek



Orthopedische schoentechniek



Podotherapie

Pom BV Hengstdal 3 6574 NA Ubbergen (bij Nijmegen) tel: 024-3659210 Fax: 024-3659210
www.pomnijmegen.nl e-mail: info@pomnijmegen.nl



Heeft u of iemand in uw omgeving vragen over reuma? Bel dan de Reumalijn via 0900 20 30 300 (3 cent p.m.). U kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 10 tot 14 uur. De voorlichters informeren u over elke vorm van reuma en over leven met reuma. U kunt uw vragen ook e-mailen: info@reumalijn.nl.

VAN DE BESTUURSTAFEL



Beste mensen,

Het is nu heerlijk weer buiten, de kou en sneeuw weer even vergeten en achter ons. Helaas voorspelt men bij het weerbericht toch weer kou en neerslag in de vorm van sneeuw, maar we zien er nog niets van. De boeren bij ons in de buurt hebben hun kans gegrepen en zijn driftig bezig met gieren. Een vreemde lucht drijft ons huis binnen, dus ramen en

deuren niet te veel open. Maar het hoort erbij. Gisteren heb ik een begrafenis bijgewoond van een mevrouw, die jarenlang lid en deelnemer aan onze zwemactiviteiten is geweest en die, op een voor mij indrukwekkende wijze, persoonlijk afscheid van de deelnemers in haar groep heeft genomen tijdens een bijeenkomst. Zij had helaas nog maar zeer kort te leven. Eens te meer doet dit mij beseffen, dat je moet blijven genieten van het leven en het waarderen. Carpe diem, oftewel, vrij vertaald, Pluk de dag en leef. Zoals ik de vorige keer al schreef: altijd veel blijven lachen, dat is goed voor de gezondheid. Gelachen is er ook door de carnavalsvierders, alleen hebben ze het erg koud gehad. Misschien volgend jaar meer geluk met het weer. De ganzenexcursie was zeer leerzaam dankzij Steven en Gerard, we hebben veel soorten vogels gezien en ook konikpaarden van dichtbij kunnen bewonderen en het was ook heerlijk toeven op de Zeelandsche Hof. We zijn afgelopen januari gestart met de nieuwe zwemgroepen op de Sint Maartenskliniek. Dat loopt goed, maar er is in enkele groepen nog ruimte. Verderop in deze Nieuwsbrief vindt u trouwens informatie over de Beweegdag op 13 april, georganiseerd door de Sint Maartenskliniek. Wij werken daaraan mee door het bemannen van een informatiestand en het aanbieden van een workshop Tai Chi. Onze nieuwe website is inmiddels online. Patricia is druk bezig met het vullen ervan, maar u kunt ook een bijdrage leveren, via "Jouw leven met Reuma" op de website www.reumanijmegen.nl. Verderop vindt u ook informatie over de Algemene Ledenvergadering. We blijven uw belangen behartigen en heeft u leuke ideeën, mail die dan naar tips@reumanijmegen.nl. Ik wens u veel leesplezier met deze Nieuwsbrief en tot de volgende keer.

Gerardine Willemsen

COLOFON

De nieuwsbrief verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 875 stuks onder verantwoordelijkheid van de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o.
Lidmaatschap: €17,50 per jaar
E-mailadres: nieuwsbrief@reumanijmegen.nl
Redactieadres: Postbus 38156 t.a.v. Redactie Nieuwsbrief, 6503 AD Nijmegen
Bij klachten over bezorging: nieuwsbrief@reumanijmegen.nl.
De volgende nieuwsbrief staat gepland voor 11 mei 2013. De deadline voor in te zenden kopij is vrijdag 19 april 2013.

COLUMN

Multitasking

De droom gaat zo: Ik sta in de supermarkt en een leraar van vroeger overhandigt mij een wiskunde proefwerk die ik op staande voet moet maken, tussen de potten pindakaas. Hoe ik ook m'n best doe, het lukt me niet om ook maar één som op te lossen. Na een nacht woelen word ik teleurgesteld wakker. De droom gaat over multitasking. Iets wat de ouders om mij heen prima lijken te kunnen. Zij hebben de goedlopende carrières, de geordende huishoudens en de kinderen die voldoende aandacht en slaap krijgen. Blijkbaar ben ik de enige die om 8:45 met drie ongekamde kinderen over het schoolplein sprint om nog voor de bel binnen te zijn. Ik weet dat de oplossing zit in beter plannen; kleren vooraf klaarleggen, broodtrommels vooraf vullen en 'moet ook nog van de juf' zaken vooraf verzamelen. Terwijl ik dit schrijf is het elf uur 's avonds en ik moet braaf beginnen aan mijn 'vooraf' lijst. Ik trek de koelkast open en zie een verdwaalde brie liggen. "Wijntje erbij?" zegt mijn man. Terwijl we tien kostbare minuten gezellig samen op de bank zitten denk ik aan een prachtige zin uit een liedje: 'Niet iedereen kan een held zijn, er moeten ook mensen gered.' Dat wordt weer sprinten morgen.....

Patricia

Cursus Reuma Uitgedaagd! in Nijmegen

Leren omgaan met reuma is de kern van de cursus Reuma Uitgedaagd! Wat wil je als reumapatiënt op korte termijn veranderen en kan op langere termijn leiden tot een betere kwaliteit van leven?

Het Reumafonds heeft hiervoor een speciale cursus ontwikkeld om als reumapatiënt haalbare plannen te maken, beter te communiceren met je omgeving en zorgverleners, omgaan met pijn en vermoeidheid en meer inzicht te krijgen in je persoonlijke mogelijkheden. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2,5 uur.

De cursus is bedoeld voor iedereen met een reumatische aandoening (reumatoïde artritis, artrose, bechterew of een andere vorm van reuma) en wordt gegeven door twee hiervoor speciaal opgeleide cursusleiders die zelf een vorm van reuma hebben.

Wat leert de cursus je?

- De regie over je leven in eigen hand houden
- Beter communiceren met je omgeving en zorgverleners
- Beter omgaan met pijn en vermoeidheid
- Beter weten hoe je kunt ontspannen en bewegen
- Realistische afspraken te maken met jezelf

Wat zijn de kosten?

De cursuskosten zijn € 77,50 (inclusief koffie/thee) en € 17,50 voor het cursusboek. De cursus wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Informeer zelf bij je verzekeraar naar tegemoetkoming in de kosten.

Start en informatie

Start: woensdag 27 maart van 14:00 tot 16:30 in het Radboud te Nijmegen.

Informatie/Aanmelden: Evelien van Zeeland 06-47609946 of Ida Spaan 06-27595372

Meer informatie over de cursus Reuma Uitgedaagd! kunt u vinden op onze website: www.reumanijmegen.nl

Tot 25% korting op uw voedingssupplementen

U kunt als lid van onze patiëntenvereniging producten bestellen bij de Roode Roos. Dit betekent dat u bij de Roode Roos kunt profiteren van kortingen tot wel 25% wanneer u via hun website, per telefoon, per post of per e-mail voedingssupplementen bestelt. Uw bestelling wordt na enkele dagen per post afgeleverd, samen met een acceptgirokaart.



De Roode Roos B.V.

Voordat u kunt bestellen dient u zich te registreren met behulp van een kopie van uw betaling voor het lidmaatschap van onze vereniging.

Op de website van de Roode Roos www.derooderoos.com kunt u een overzicht vinden van alle beschikbare middelen en de prijzen. Ook de manier waarop u zich kunt registreren, vindt u daar terug. Het assortiment is zeer uitgebreid.

Reumafonds steekt 1,2 miljoen in artroseonderzoek

Het Reumafonds en de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) gaan onderzoek doen naar de timing van een gewrichtsvervangende operatie bij artrose. Het Reumafonds steekt daar €1,2 miljoen euro in. Uit de praktijk blijkt dat zowel te vroeg, als te laat operatief ingrijpen voor patiënten nadelig is.

"In Nederland hebben 1,1 miljoen mensen last van artrose. Jaarlijks plaatsen orthopedisch chirurgen ongeveer 50.000 knie- en heupprothesen en dit aantal neemt toe, onder meer door de vergrijzing," stelt Lodewijk Ridderbos, directeur van het Reumafonds. "Tegelijkertijd is de gemiddelde leeftijd waarop een heup of knie wordt vervangen aan het dalen en die ontwikkeling baart ons zorgen. Het Reumafonds wil weten of de behandeling van artrose effectiever kan, zodat mensen met artrose optimaal geholpen kunnen worden."

Problemen bij gewrichtsvervangende

Vaak wordt een nieuwe heup of knie gezien als het enige redmiddel tegen artroseklachten, zoals ernstige pijn en slechte mobiliteit. NOV-voorzitter prof. dr. Jan Verhaar: "Dat onze orthopedische operaties op dit gebied effectief zijn, staat als een paal boven water. Maar wat is het goede moment om in te grijpen? Hoe moeten we handelen bij jonge mensen? Wat is voor de patiënt het beste? Daar is nog steeds te weinig wetenschappelijk onderzoek voor beschikbaar. Niet in Nederland maar ook niet daar buiten. Om de doelmatigheid van deze ingreep te verhogen is de timing van het plaatsen van een prothese cruciaal. Daarom is het goed om samen met het Reumafonds alternatieven te onderzoeken."

Drie nieuwe onderzoeken

Het nieuwe onderzoeksprogramma van het Reumafonds en de NOV moet onder meer uitwijzen wat het beste moment is om een gewricht te vervangen en welke alternatieve behandelingen er zijn voor chirurgisch ingrijpen. Pijnstilling, oefentherapie en hulpmiddelen kunnen er voor zorgen dat patiënten ondanks de artrose goed kunnen functioneren. Ook wordt onderzocht of het gebruik van een kniebrace beter uitpakt dan het operatief rechtzetten van een knie.

Bron: Reumafonds, 7 februari 2013, www.reumafonds.nl

Algemene Ledenvergadering 2013

Wij lieten u al weten dat u dit jaar van ons de agenda voor de Algemene Ledenvergadering 2013 met uitnodiging en bijbehorende stukken als lid per post toegestuurd krijgt op uw huisadres.

Inmiddels is de datum en de locatie van de Algemene Ledenvergadering 2013 bekend. Deze wordt gehouden op zaterdag 25 mei a.s. in Zaal Verploegen in Wijchen. Deze datum is gekozen vanwege de aanlevering van het financiële jaaroverzicht door het administratiekantoor eind maart en de vakantieperiodes in april en mei. U zult de stukken uiterlijk in de week van 22 tot 26 april a.s. ontvangen. U kunt zich dan naar behoren op de vergadering voorbereiden.

Stuurt u uw vragen op de stukken graag uiterlijk 18 mei a.s. retour, zodat wij u naar behoren op de vragen betreffende de stukken en het beleid kunnen antwoorden tijdens de Algemene Ledenvergadering 2013. In de uitnodiging zullen wij ook deze aanleverdatum voor de vragen vermelden. Alle leden ontvangen ook tegelijkertijd het bewijs dat men lid van onze reumapatiëntenvereniging is. U kunt bij een aantal verzekeraars uw lidmaatschap van de patiëntenvereniging vergoed krijgen.

Bestuur RPV Nijmegen e.o.

Aftrekbare ziektekosten aangifte 2012

De betaalde zorgkosten kunnen alleen aftrekbaar zijn voor zover er sprake is van op u 'drukkende' uitgaven. Een uitgaaf 'drukt' niet voor zover deze is terugbetaald door degene aan wie u de kosten hebt betaald, of voor zover deze is vergoed door uw zorgverzekeraar dan wel is voldaan uit een belastingvrije tegemoetkoming die is toegekend door een instelling (bijv. in de vorm van bijzondere bijstand) of een andere verzekering.

DOOR: MARIE-JOSÉ HOEFS, BELASTINGADVISEUR

NIET (MEER) AFTREKBAAR ZIJN:

- De premie voor de zorgverzekering, zowel de premie voor de basisverzekering als voor de aanvullende verzekeringen.
- Het eigen risico (zowel het verplichte als een vrijwillig eigen risico van de basisverzekering).
- Kosten van zorg die wettelijk onder de basisverzekering gedekt zijn, ook al heeft u geen basisverzekering.
- De inkomensafhankelijke bijdrage Zorgverzekeringswet.
- Premies AWBZ.
- Terugbetaalde zorgtoeslag.
- Eigen bijdragen AWBZ / Wmo.
- Eigen bijdragen voor persoonsgebonden budget of voor financiële tegemoetkoming AWBZ / Wmo.
- Bevalling en kraamhulp.
- Begrafenis en crematie.
- Hulpmiddelen die het gezichtsvermogen ondersteunen, zoals brillmonturen, brillenglazen en contactlenzen, maar ook een tv-loep, ooglaserbehandelingen ter vervanging van bril of contactlenzen.
- Adoptie.
- De huisapotheek.
- Kosten voor ziekenbezoek zoals bloemen, lectuur, fruit enz.
- Voedingssupplementen, levertraan, vitamines, e.d. (deze dienen slechts om ziekte te voorkomen).
- Maandverband, condooms enz.
- Telefoonkosten, ook niet die van een zieke of invalide.
- Behandelingen om lichamelijke veranderingen door leefgewoonten, aanleg en het proces van ouder worden (kaalheid, vetophoping, rimpelse.d.) te camoufleren, tenzij deze veranderingen leiden tot psychische stoornissen of lichamelijke klachten (aanzienlijk overgewicht). Bij kaalhoofdigheid e.d. ten gevolge van een ziekte of gebruik van geneesmiddelen kunnen kosten wel als specifieke zorgkosten worden aangemerkt, als aan de voorwaarden is voldaan.
- Kosten van een medisch noodzakelijke verhuizing.
- Snellere slijtage van meubilair en vloerbedekking, bijv. door gebruik van een rolstoel of aangepaste vloerbedekking.
- Kosten van keuring voor een rijbewijs.
- Reiskosten naar een bedrijfsarts.
- Reizen om gezondheidsredenen.
- Uitgaven voor extra verwarming voor patiënten met bijv. MS of reuma.
- Automatische transmissie in een auto, een massagestoel of een elektrisch aangedreven fiets.

Welke specifieke kosten komen voor aftrek in aanmerking?

Het gaat blijkens de wettelijke opsomming van de specifieke zorgkosten om uitgaven die wegens ziekte of invaliditeit zijn gedaan voor:

- Genees- en heelkundige hulp, met uitzondering van ooglaserbehandelingen ter vervanging van bril of contactlenzen.
- Vervoer.
- Farmaceutische hulpmiddelen verstrekt op voorschrift van een arts.
- Andere hulpmiddelen, met uitzondering van brillen, contactlenzen en overige hulpmiddelen ter ondersteuning van het gezichtsvermogen.
- Extra gezinshulp.
- De extra kosten van een op medisch voorschrift gehouden dieet.
- Extra kleding en beddengoed en daarmee samenhangende extra uitgaven.
- Reizen in verband met regelmatig ziekenbezoek.

Er zijn specifieke zorgkosten waarvoor soms verhoging geldt en overige specifieke zorgkosten. Het totaal van uw zorgkosten is aftrekbaar voor zover dat de zgn. drempel te boven gaat.

Specifieke zorgkosten waarvoor soms verhoging geldt:

- Farmaceutische hulpmiddelen (medicijnen) op voorschrift van een arts.
- Hulpmiddelen.
- Vervoer naar arts, ziekenhuis e.d., werkelijke kosten eigen auto.
- Extra kosten van een op medisch voorschrift gehouden dieet.
- Extra uitgaven voor particuliere gezinshulp, er geldt een tabel.
- Kosten van kleding en beddengoed alsmede daarmee samenhangende extra uitgaven.
- Aanpassingen (aan een woning) op medisch voorschrift.

Deze hiervoor genoemde specifieke zorgkosten kunnen voor verhoging in aanmerking komen. Door de verhoging haalt u gemakkelijker de drempel. De verhoging met 40% mag voor 2012 worden toegepast als het (gezamenlijk) verzamelinkomen vóór toepassing van de persoonsgebonden aftrek niet meer dan € 34 055 bedraagt.

Het gaat om het gezamenlijk verzamelinkomen als u en uw fiscale partner c.q. degene die als zodanig wordt beschouwd, de specifieke zorgkosten moeten samenvoegen. Voor personen die op 1 januari 2012 65 jaar of ouder waren bedraagt de verhoging 113% in plaats van 40%.

Specifieke zorgkosten die niet meetellen voor de verhoging met 40% of 113%:

- Huisarts, medisch specialist.
- De contributie voor een kruisvereniging is aftrekbaar.
- Plastische chirurgie.
- Kosten van kunstmatige inseminatie, voorbehoedmiddelen, sterilisatie en bevalling.
- Paramedici / alternatieve genezers.
- Psycholoog, orthopedagoog, 'remedial teacher', e.d.
- Particuliere verzorging/verpleging thuis, kosten hospice.
- Reizen voor regelmatig ziekenbezoek.

Dit artikel is slechts een korte samenvatting. Voor het volledige artikel van Marie-José Hoefs kunt u terecht op onze website www.reumanijmegen.nl. Meer informatie kunt u ook vinden op www.meerkosten.nl.

De afgelopen weken zijn wij (vier 2e jaars studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek, HAN) bezig geweest met het opzetten van een interventie voor leden van de reumapatiëntenvereniging, met als doel te werken aan preventie. Hiervoor hebben we onder andere een vragenlijst afgenomen bij een aantal leden en literatuuronderzoek gedaan. Aansluitend bij deze gegevens hebben we een voorlichting ontwikkeld. In dit artikel vindt u een korte samenvatting van de inhoud van de voorlichting.

DOOR: LOTTE SNOEIJIS

Schijf van Vijf

Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat u voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, is hierbij een goed uitgangspunt. Wilt u weten welke hoeveelheden van de voedingsmiddelen worden aanbevolen behorende bij uw geslacht en leeftijd; kijk dan op:



www.voedingscentrum.nl. Hier vindt u ook meer informatie over de vakken en de regels met betrekking tot de Schijf van Vijf.

Energiebalans

Hoeveel energie iemand verbruikt, is afhankelijk van geslacht, lengte, leeftijd, gewicht, hoeveel hij of zij beweegt en de zwaarte van de inspanning. Met deze gegevens kan de individuele energiebehoefte worden berekend. Ziekte kan zorgen voor een hogere energiebehoefte. Zo is de behoefte aan energie en eiwitten bij Reumatoïde Artritis verhoogd tijdens een actieve periode. Voor een gezond gewicht, moet er een evenwicht zijn in de hoeveelheid energie die de voeding levert en de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt. Dat heet energiebalans. Wordt er te veel gegeten en/of te weinig bewogen, dan ontstaat een teveel aan energie. Dit wordt opgeslagen als lichaamsvet, waardoor het gewicht stijgt. Is er te weinig energie beschikbaar uit eten, dan zal het lichaam energie vrijmaken uit lichaamsvet, waardoor het gewicht afneemt.

Vlees en vleesvervangers

Vlees bevat een aantal belangrijke voedingsstoffen, namelijk:

- **Eiwitten:** Dit zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam, zo zijn o.a. de cellen in spieren en organen opgebouwd uit eiwitten. Eiwitten kunnen ook functi-

oneren als enzym, antilichaam of hormoon. Daarnaast spelen eiwitten een rol bij de transport van stoffen in het lichaam en kan het als brandstof dienen.

- **IJzer:** Dit mineraal is belangrijk voor de vorming van hemoglobine, dat nodig is voor het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling. Bij een tekort aan ijzer kan bloedarmoede optreden.
- **Vitamines:** Vlees bevat zowel B-vitamines als vitamine D. De B-vitamines spelen een belangrijke rol bij de celstofwisseling. Vitamine D is vooral belangrijk voor de calciumstofwisseling.

Vleesvervangers zijn producten die gemaakt zijn als vervanging voor vlees. Ze bevatten veel eiwit, ijzer en vitamines. Deze producten zijn vaak gemaakt op basis van zuivel, soja, tarwe of peulvruchten. Behalve de 'complete' vleesvervangers die er te koop zijn, kan vlees ook door andere voedingsmiddelen worden vervangen. Voorbeelden hiervan zijn: vis, eieren, noten, pitten, peulvruchten, tofu, tempé, hummus en falafel. Een tekort aan de voedingsstoffen die in vlees zitten kunnen ernstige gevolgen hebben, zoals afbraak van spiermassa, bloedarmoede en aandoeningen aan het zenuwstelsel.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over de voorlichting, dan kunt u contact opnemen met Lotte Snoeijs via het e-mailadres lotte.snoeijs@gmail.com. Ook is er met betrekking tot vlees en vleesvervangers een folder ontwikkeld, die u kunt downloaden via de website van de RPV: www.reumanijmegen.nl



RECEPT: SNELLE ERWTENSOEP

Winterse soep met gele spliterwten, tofu reepjes en volkorenbrood.

Ingrediënten voor 2 personen

2 grote aardappels
100 gram preiringen
1 wortel
1 kleine ui
100 gram gele spliterwten
500 ml groentebouillon
1 pakje (Apro soja) tofu reepjes pittig gekruid
4 sneetjes (grof) volkorenbrood
1 theelepel gedroogde tijm
1 laurierblad
Peper
Olijfolie

Bereidingstijd: 30 minuten

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen.
2. Snijd de ui, wortel en aardappel in blokjes.
3. Verwarm een scheutje olijfolie in de soeppan en bak daarin de groente 4 minuten tot de ui glazig is.
4. Voeg de gele spliterwten, kruiden en bouillon toe, breng aan de kook en laat 25 minuten sudderen.
5. Bak ondertussen de tofu reepjes in een scheutje olijfolie.
6. Voeg de reepjes toe aan de soep, verwijder het laurierblad en breng op smaak met peper.
7. Serveer met twee sneetjes volkorenbrood (met halvarine).

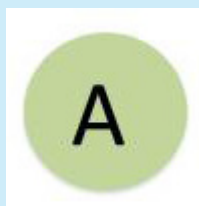


BENODIGDHEDEN

Soeppan
Koekenpan
Snijplank
Mes
Pannenvellen

Smakelijk eten!

CATEGORIE



Dit recept komt uit het e-book "recepten in een handomdraai op tafel".

In de recepten is rekening gehouden met criteria die worden gesteld aan een gezonde warme maaltijd. Middels deze criteria worden de maaltijden onderverdeeld in drie categorieën:

- Bij voorkeur (A)
- Middenweg (B)
- Bij uitzondering (C)

De maaltijden uit categorie A dragen bij aan een gezonde voeding en daarmee aan het voorkomen van ziekten. Daarom vallen de meeste recepten in dit e-book in categorie A. Per recept staat aangegeven in welke categorie deze valt.

Meer recepten en informatie kunt u vinden op de website recept.coach.nl.



ONDERZOEK: THERAPIETROUW

Therapietrouw bij reumageneesmiddelen - maakt de arts de patiënt?

Wanneer u als patiënt bij één van de reumatologen in de Sint Maartenskliniek (SMK) komt, is er een grote kans dat u de spreekkamer verlaat met een recept voor (nieuwe) medicijnen in uw handen. De arts gaat er op dat moment van uit dat u de voorgeschreven medicijnen ook daadwerkelijk neemt.

DOOR: NIENKE LESUIS, ARTS-ONDERZOEKER AFDELING REUMATOLOGIE BIJ DE SINT MAARTENSKLINIEK.

Maar uit onderzoek, ook binnen de SMK, blijkt dat niet iedereen zijn geneesmiddelen volgens voorschrift inneemt. Dit noemen we therapietrouw, en kan ertoe leiden dat de reuma niet optimaal behandeld wordt, wat meer klachten, gewrichtsschade en kosten kan geven.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen hun geneesmiddelen anders innemen dan de arts ze voorschrijft. Sommige mensen vergeten hun pillen wel eens, andere zien het nut er niet zo van in en weer anderen maken zich zorgen over de neveneffecten. Uit onderzoek blijkt dat mensen een soort balans opmaken rondom hun geneesmiddelgebruik: mensen wegen af of de voordelen (minder last van de ziekte) van het geneesmiddel opwegen tegen de nadelen (bijwerkingen, effect op lange termijn).

Wanneer de voordelen sterker lijken te wegen dan de nadelen, is men eerder geneigd de geneesmiddelen daadwerkelijk te gebruiken. Deze ideeën, die al dan niet kloppen, over voor- en nadelen worden ook wel 'denkbeelden over medicijnen' genoemd. De invloed hiervan op medicijngebruik is in de SMK eerder onderzocht. Hierover heeft u kunnen lezen in de nieuwsbrief van januari 2013.

In bijna alle onderzoeken naar therapietrouw zijn de patiënten het onderzoeksonderwerp. Dit lijkt heel logisch, tenslotte zijn de patiënten degenen die de pillen moeten slikken. Maar bij therapietrouw speelt de arts ook een belangrijke rol. Hij of zij schrijft u immers het geneesmiddel voor, en legt hierbij uit waar het medicijn voor dient en wat u ervan kunt verwachten. Het valt dus te verwachten dat de ideeën die de arts heeft over voor- en nadelen van een medicijn ook invloed hebben op de motivatie van de patiënt om pillen wel of niet te nemen.

Naar de rol van de arts in dit proces is veel minder onderzoek gedaan, maar een paar dingen zijn wel bekend. Zo zijn er aanwijzingen dat de therapietrouw van

patiënten met suikerziekte niet voor iedere arts gelijk is. Een goede verklaring voor dit resultaat is er tot nu toe niet, hoewel sommige onderzoekers denken dat het te maken heeft met de manier waarop artsen met hun patiënten praten of hoe de behandelingsbeslissingen genomen worden. Ook in de SMK blijken reumatologen verschillend te zijn in wat ze doen. Bij bijvoorbeeld het aanvragen van een bloedtest vroegen sommige reumatologen 4x zoveel van deze testen aan dan anderen.

Omdat er in alle therapietrouwonderzoeken zo weinig naar de artsen is gekeken, gaat er binnenkort in de SMK een onderzoek hiernaar van start. Onderzoekers van de apotheek en reumatologie gaan dit samen doen en zij zullen naar de volgende dingen kijken:

1. Allereerst wordt gekeken of de mate van therapietrouw van mensen met reumatoïde artritis verschilt tussen de reumatologen in de SMK.
2. Als deze verschillen daadwerkelijk gevonden worden zal geprobeerd worden hiervoor een verklaring te vinden. Hiervoor gaan we kijken naar persoonlijkheidskenmerken van de arts. Er zal gekeken worden of dit uitmaakt bij de therapietrouw van patiënten. Ook zullen de denkbeelden van de artsen over medicijnen gemeten gaan worden. Dan kunnen we kijken of deze denkbeelden overeenkomen met die van hun patiënten, en ook of het een mogelijk verband heeft met therapietrouw.

De voorbereidingen voor de onderzoek zijn nu in volle gang, en de eerste resultaten van dit onderzoek worden in de 2e helft van 2013 verwacht.

Met dit onderzoek hopen we weer meer te weten te komen over therapietrouw en de rol van de reumatoloog daarin, en uiteindelijk de zorg aan onze reumapatiënten verder te verbeteren.

Nieuwe service voor onze leden: De Juridische Helpdesk.

Het doet ons een groot genoegen om u te kunnen aankondigen dat met de komst van de geheel vernieuwde website, een nieuwe service voor onze leden in het leven is geroepen: De Juridische Helpdesk.

Bij deze Helpdesk kunt u terecht met algemene en specifieke vragen van juridische aard, zoals:

- De gemeente heeft mijn vervoersvoorziening afgewezen, wat kan ik hiertegen doen?
- Ik heb maanden geleden een pgb aangevraagd, maar nog niets vernomen, kan dit zomaar?
- Ik heb een conflict met mijn werkgever, hoe moet ik hiermee omgaan?
- Ik ben ziek en mijn werkgever wil mij ontslaan, kan dit zomaar?
- Mijn WAO- of WIA-uitkering is verlaagd of afgewezen door het UWV, wat nu?
- Heb ik recht op een uitkering of vergoeding?
- Wat kan ik verwachten van mijn gesprek met de UWV-arts?
- Mijn zorgverzekeraar weigert mijn behandelingen te vergoeden, wat kan ik hiertegen doen?
- Bij wie kan ik terecht als ik mij in het ziekenhuis niet goed geholpen voel?
- Ik heb problemen met mijn verhuurder, waar kan ik terecht?
- Ik heb als consument een product of dienst afgenomen waar ik niet tevreden over ben, kan ik de verkoper aanspreken?
- Of zelfs: ik heb ten onrechte een verkeersboete gekregen, wat kan ik hiertegen doen?

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van vragen, maar uiteraard kunt u voor veel meer vragen terecht bij de helpdesk.

De medewerkers van de Juridische Helpdesk zijn Anneroos Scheepers en Letty Van Uden. Zij vormen de Commissie Juridische Zaken van de RPV en verzorgen eerstelijns juridische bijstand. Zij zullen u adviseren, of zo nodig, doorverwijzen naar de juiste instantie of contactpersoon om u verder te helpen. Alle vragen zullen vertrouwelijk worden behandeld.

Omdat we uw vragen graag snel willen beantwoorden, verzoeken we u uw vraag te mailen naar: juridischezaken@reumanijmegen.nl. Hierbij vragen we u uw gegevens en eventuele documenten die nodig zijn om de vraag te beantwoorden, bij te voegen.

Uiteraard kunt u uw vraag ook per post indienen. De behandeling van de vraag zal dan wat langer duren dan wanneer u dit per e-mail doet. Richt uw vraag aan:

Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o.
t.a.v. de Juridische Helpdesk
Postbus 38156
6503 AD Nijmegen.

Wij hopen u van dienst te kunnen zijn.

RPV Nijmegen e.o.



REUMA BEWEEGDAG SINT MAARTENSKLINIEK

Reumatologen van de Sint Maartenskliniek organiseren op zaterdag 13 april een Reuma Beweegdag. Deze dag, bedoeld voor patiënten met reuma, staat zoals de naam doet vermoeden in het teken van beweging. "Beweging is juist voor mensen met reuma zeer belangrijk" aldus dr. Flendrie, reumatoloog op de Sint Maartenskliniek. De PRV Nijmegen e.o. zal aanwezig zijn met een eigen informatiestand en ondersteunt dit initiatief van harte! Ex-schaatser en zelf Bechterewpatiënt Annamarie Thomas komt de beweegdag openen, zij verzorgt de warming up en vertelt over haar ervaringen.



Dr. Flendrie

Dr. Flendrie: "Bewegen heeft een gunstig effect op de gezondheid, het vermindert de kans op vele ziekten en remt ouderdomsprocessen zoals artrose, hart- en vaatziekten, suikerziekte en geheugenverlies. De kwaliteit van leven ligt hoger door middel van beweging."

Bewegen is goed!

Reuma tast het bewegingsapparaat aan, en juist door middel van beweging vermindert het stijfheid maar ook vermoeidheid. Toch is het voor reumapatiënten moeilijk om hier mee te starten, de drempel is vaak hoog. De Reuma Beweegdag geeft antwoord op vragen als 'wat kan ik' en 'wat mag ik'.

"Tijdens de beweegdag wordt door middel van lezingen aangetoond wat het belang van bewegen is. De workshops zijn bedoeld om patiënten te laten zien wat de mogelijkheden zijn, op deze manier kunnen patiënten daadwerkelijk ervaren wat zij kunnen. En daarnaast kunnen wij hier een goede begeleiding bieden. Op de informatiemarkt wordt het aangepast sporten verduidelijkt en kunnen patiënten zien waar in de regio de verschillende sporten worden aangeboden" vertelt Flendrie.

Programma

Er komen diverse sporten aan bod op de beweegdag, waaronder: valpreventie, fit hockey, zumba, yoga, pilates, fitness, volleybal, spinning, tai chi, gym met materialen, bewegen op muziek, nordic walking, judo, rolstoelsport en fietsen op e-bikes. Dit is een breed en gevarieerd aanbod en heeft verschillende doel- en leeftijdsgroepen die zich erin herkennen. Er wordt de mogelijkheid geboden om de patiënten met verschillende vormen van 'bewegen' in aanraking te laten komen. En

dat op hun eigen niveau en onder deskundige begeleiding. "De activiteiten zijn geschikt voor alle leeftijden met uitzondering van kinderen. Kinderen met reuma hebben in onze ogen andere aandacht nodig en kunnen tot onze spijt niet meedoen met deze beweegdag. Er wordt overigens wel overwogen om op een ander moment ook iets in deze vorm speciaal voor kinderen te doen" aldus Flendrie.

Eerdere beweegdagen

Reuma Beweegdagen zijn al eerder georganiseerd op andere plekken in Nederland. De Sint Maartenskliniek hecht grote waarde aan deze evenementen en heeft daarom ook actie ondernomen om er zelf een te organiseren.

"We merken dat er een grote vraag is naar informatie. Het is belangrijk voor iedereen. De reumatoloog kan nu eenmaal thuis niet goed begeleiden. Daarnaast is ook de chronische fysiotherapie voor reumatische ziekten uit het basisverzekeringspakket gehaald, wat toch voor sommige mensen een prikkel was om te bewegen" vertelt Flendrie. De Sint Maartenskliniek wil door middel van de Reuma Beweegdag dienen als motivator. Ook past de Reuma Beweegdag goed binnen het beleid van de Sint Maartenskliniek. Zij hecht grote waarde aan beweging. Op het Sport Medisch Centrum naast het Goffert stadion, onderdeel van de Sint Maartenskliniek, wordt al 1e lijns begeleiding aangeboden.

Op de Reuma Beweegdag worden patiënten op een geheel vrijblijvende wijze in contact gebracht met diverse vormen van beweging, daarnaast zijn er presentaties en is er een informatiemarkt. Er wordt voor een lunch gezorgd. Genoeg om patiënten een informatieve en voornamelijk sportieve dag te bezorgen.

Meedoen?

Komt u op 13 april in beweging? Meld u dan aan op www.maartenskliniek.nl/reumabeweegdag. Deelname is gratis.

UITNODIGING: INFORMATIEBIJEENKOMST

25 maart 2013: Vaccinaties bij reuma

Het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek en de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. organiseren op 25 maart een informatiebijeenkomst over 'Vaccinaties bij Reuma'.

Waar

Sint Maartenskliniek, vergadercentrum De Schakel.

Wanneer

Maandag 25 maart 2013

Thema

In veel landen komen ziektes voor die we in Nederland niet (meer) kennen. Als u naar zo'n land reist, is het aan te raden om u te laten vaccineren. Welke vaccinaties precies nodig zijn, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden, de reisbestemming, en het soort reis. Als u een reumatische aandoening heeft, is het soms niet mogelijk om te vaccineren tegen bepaalde ziektes. Over dit alles wordt u deze avond verder geïnformeerd en kunt u uw vragen stellen.

Bereikbaarheid

De Sint Maartenskliniek is bereikbaar met het openbaar vervoer: lijn 13 richting Sint Maartenskliniek (eindhalte). Als u met de auto komt, kunt u parkeren in de parkeergarage van de Sint Maartenskliniek.

Programma

19.00 - 19.30 uur ontvangst met koffie/thee

19.30 - 20.30 uur voordracht 'Vaccinaties bij Reuma'

Spreekers: internist Denise Telgt, internist-infectioloog Fidel Vos en reumatoloog Hatice Demirel.

20.30 - 21.00 uur pauze

21.00 - 21.30 uur gelegenheid tot het stellen van vragen

Entree

Er zijn geen kosten voor u aan deze informatiebijeenkomst verbonden, maar i.v.m. de reservering van de ruimte en catering, stellen wij het op prijs als u zich op tijd aanmeldt.

Aanmelden

Wij ontvangen uw aanmelding graag voor 19 maart a.s. U kunt zich aanmelden per post via de onderstaande antwoordkaart of per e-mail via voorzitter@reumanijmegen.nl. Vermeld hierbij uw naam en adres en met hoeveel personen u wilt komen.

De informatieavond is toegankelijk voor alle reumapatiënten in de regio Nijmegen, partners, familie en andere geïnteresseerden. U bent van harte welkom!

ANTWOORDKAART

Naam:

Adres:

E-mailadres:

Woont de informatieavond over "Vaccinaties bij Reuma" bij op 25 maart in de Sint Maartenskliniek

Hoeveel personen komen met u mee?

Graag opsturen vóór 19 maart a.s. naar RPV Nijmegen e.o., Postbus 38156, 6503 AD Nijmegen

Kom eens op bezoek!

Hebben de kinderen vakantie en weet u niet zeker of uw les Reuma Sportief nog doorgaat? Wilt u zich aanmelden voor lessen hydrotherapie maar weet u niet hoe u dit moet doen? Wenst u meer informatie over het reisje dat komend voorjaar op de agenda staat? Bent u van plan de Vierdaagse te gaan lopen en zoekt u een loper die ook reuma heeft? Blijf dan niet met uw hersenspinsels zitten en neem eens een kijkje op onze vernieuwde website.

**Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.**

home | ons aanbod | jouw leven met reuma | lid worden

Altijd op de hoogte met gratis informatieavonden en nieuwsbrief
Word lid!

Jouw leven met reuma

**Kennis over vleesvervangers kan beter**
18 februari 2013 -Door Patricia
Een gedeelte van de patiënten met Reumatoïde Artritis vermijdt vlees, omdat ze denken dat vlees de klachten verergert. Doordat er niet altijd voor een (goed) alternatief wordt gekozen, ontstaan er tekorten in de voeding. Reden voor 4 studenten Voeding en Diëtetiek om hier onderzoek naar te doen. Een van hen, Lotte Snoeijs, geeft u een samenvatting van hun rapport.
[lees meer...](#)

**Reuma Beweedag**
18 februari 2013 -Door Patricia
U weet vast dat bewegen helpt bij reuma. Toch is het moeilijk om hiermee te starten, want welk type bewegen past nou het beste bij uw conditie en aandoening? De reumatologen van de Sint Maartenskliniek gaan hier op in tijdens de Reuma Beweedag op Zaterdag 13 April. Kom ook in beweging en meld u aan!
[lees meer...](#)

**Vier het Leven**
14 februari 2013 -Door Loes
Geniet u ook graag van een mooie theatervoorstelling of een prachtig concert? Dan nodigt Stichting Vier het Leven u van harte uit om samen met hen naar de Schouwburg & Concertgebouw Nijmegen en/of Theater de Molen te Beuningen te gaan.
[lees meer...](#)

deel ook jouw inspiratie! [meer](#)

Komende activiteiten
feb 2013

maa	din	woe	don	vri	zat	zon
28	29	30	31	1	2	3
Sport	Sport	Hydro	Hydro	Hydro	Tai	Reisje
4	5	6	7	8	9	10
Sport	Sport	Hydro	Hydro	Hydro	Geen	
11	12	13	14	15	16	17
Geen	Geen	Hydro	Hydro	Geen	Geen	
18	19	20	21	22	23	24
Sport	Sport	Hydro	Hydro	Hydro	Tai	
25	26	27	28	1	2	3
Sport	Sport	Geen	Geen	Stilzad	Tai	

Nieuws
11 feb Samenwerking met Omroep Groesbeek
7 feb Informatiebijeenkomst: Vaccinaties bij reuma
7 feb Artrose patiënt gezocht voor 4 gratis Shiatsu behandelingen i.v.m. stage
[meer](#)

Ontmoet andere leden
Word lid van de beslote...
...niet binnenkort!

Belangrijke items

Vanaf 1 februari is onze vernieuwde website een feit. Een website met een fris design en een actieve en optimistische uitstraling. De belangrijkste items op een rij:

- **Kalender:** hier staan de data en tijden van informatieavonden, workshops, uitjes en evenementen die onze vereniging organiseert.
- **Nieuws:** hier staan belangrijke mededelingen van onze vereniging zoals informatie over lessen die zijn verzet, onderzoeksprojecten waar vrijwilligers voor worden gezocht en reminders om je in te schrijven voor informatieavonden.
- **Jouw leven met reuma:** hier kunt u alle verhalen, tips en ervaringen teruglezen die andere leden op de site hebben geplaatst. Ook kunt u artikelen selecteren die betrekking hebben op een bepaald thema zoals bijvoorbeeld reuma en 'Sport'.
- **Deel je inspiratie:** hier kunt u automatisch uw bericht, ervaring of mening sturen naar onze redactie. Wij zetten uw mededeling zo snel mogelijk op de website. Ook kunt u afbeeldingen of links naar filmpjes toevoegen.
- **Ons aanbod:** deze pagina bevat een overzicht van alle diensten die onze vereniging aanbiedt met daarbij uitleg over de inhoud van deze diensten, waar/hoe deze worden aangeboden, door/bij wie en tegen welke kosten.
- **Juridische helpdesk:** onze vereniging biedt ook juridische dienstverlening aan leden die door het oerwoud van regels, procedures en kleine lettertjes geen weg meer weten te vinden. Met één druk op de knop kunt u uw vraag stellen aan onze juriste.
- **Steun ons:** hier kunnen donateurs op eenvoudige wijze een eenmalige of periodieke donatie overmaken op het rekeningnummer van onze vereniging.
- **Ja, ik word lid:** hier kunnen bezoekers zich op digitale wijze aanmelden als nieuw lid van onze vereniging.

Binnenkort zal het ook mogelijk zijn om andere leden van onze vereniging via Facebook te ontmoeten. In de volgende nieuwsbrief zullen wij u daar meer over vertellen.

De nieuwe website is gemaakt door en voor onze leden. U kunt er nuttige informatie vinden maar u kunt er ook uw eigen tips, ervaringen en verhalen opzetten en delen met andere leden. Zodoende kunnen wij elkaar inspireren het beste uit onze dag te halen. En daar draait het natuurlijk om binnen onze patiëntenvereniging.

Wij hopen u dan ook te zien en horen op www.reumanijmegen.nl!

Wij zijn erg benieuwd naar uw reactie op de vernieuwde website, deze kunt u met ons delen door een mailtje te sturen naar **website@reumanijmegen.nl**



SAMENWERKING FOCUS SENIOR EN DE RPV

Frans en Leny van Best werken al jaren mee aan het programma 'Focus Senior' van Omroep Groesbeek. Zij verdiepen zich voor dit programma in alles wat er op cultureel en maatschappelijk vlak gaande is in de regio. Sinds 2012 geven zij ook bekendheid aan de informatieavonden die onze vereniging met de Sint Maartenskliniek organiseert. Hieronder kunt u een verslag lezen van Leny van Best over de prettige samenwerking tussen onze vereniging en de omroep.

DOOR: FRANS EN LENY VAN BEST, OMROEP GROESBEEK "FOCUS SENIOR".

Een hernieuwde kennismaking

Het jaar 2012 werd voor ons als radioprogrammamakers een hernieuwde kennismaking met de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. "Hoezo hernieuwd?", zult u zeggen. Wel, in 2004 startten wij met het 50 plus programma 'Focus Senior' bij Omroep Groesbeek. En wie was onze eerste gast in het programma 'Medisch'? Dit was de heer Frans Coenen, de toenmalige voorzitter van de patiëntenvereniging. Het werd een boeiend gesprek met veel informatie over de aandoening reuma.

Zeven jaar later...



In november 2011 werd het plan opgevat opnieuw contact op te nemen met de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. Onze omroep was benieuwd naar de nieuwste ontwikkelingen die ongetwijfeld in de loop der jaren tot stand waren gekomen. Dat resulteerde in een positief, intensief contact. Het voornemen van het bestuur van de vereniging om in 2012 meer informatie te willen geven over de verschillende vormen van reuma, gaf ons de mogelijkheid daar als omroep op in te spelen. We werden als omroep letterlijk meegezogen in het enthousiasme van de vereniging een goede, duidelijke voorlichting te kunnen verzorgen in samenwerking met het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek te Nijmegen.

Het werd voor ons een pittig jaar met veel extra werk en doorlezen van dossiers. Wij voerden gesprekken met specialisten, therapeuten, Physician Assistants en de Pom.

Patricia van de RPV (rechts) op bezoek bij Omroep Groesbeek

Het opnemen van deze gesprekken, het monteren en programmeren van de programma's, het heeft ons dagenlang vanachter de geraniums weggehouden. De reacties na de uitzendingen waren unaniem positief; "Wat een informatie." "Wat een duidelijkheid." Kijk, daar doen wij het als seniorenomroep voor. Al krijgen we ook vaak de opmerking te horen: "Dat jullie dit nog doen!" Zo van: "Op die leeftijd!" Nou, deze senioren leren nog elke dag en als wij met onze programma's een steentje kunnen bijdragen, dan doen wij dat graag.

Focus Senior

Welke informatie kunt u bij 'Focus Senior' verwachten? Dat is heel divers. Van programma's over 'welzijn' tot informatie over 'vrijwilligerswerk'. Van interessante uitjes naar musea of evenementen tot medische onderwerpen zoals informatie over medicijngebruik en palliatieve zorg en ondersteuning. Kortom, een heel breed scala. Wanneer zenden wij uit? Elke maandagavond van 18:00-19:00. Dinsdagochtend is vanaf 9.00 de herhaling van de uitzending bij Omroep Groesbeek.

Ook in 2013 worden er weer enkele programma's gepland voor de patiëntenvereniging.

We gaan er weer tegenaan en hopen dat de resultaten net zo positief zullen uitpakken als in 2012!

Sint Maartenskliniek start Artrose Zorgnetwerk

NIJMEGEN, 15 februari 2013 – De Sint Maartenskliniek heeft vandaag aangekondigd dat zij samen met de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. en zorgverleners uit de eerste lijn een Artrose Zorgnetwerk gaat opzetten voor patiënten en behandelaars. Dit regionale netwerk moet de samenwerking en uitwisseling bevorderen tussen mensen met artrose en zorgverleners uit de eerste en tweede lijn. Een belangrijk onderdeel van het netwerk is de nieuwe website www.artrosezorgnet.nl.

Artrose is een reumatische ziekte waarbij het kraakbeen dunner en zachter wordt of soms geheel verdwijnt. Vaak ervaren patiënten geleidelijk aan steeds meer pijn en stijfheid. Dit belemmert ook vaak dagelijkse activiteiten zoals lopen en het huishouden. Artrose komt voornamelijk voor in de gewrichten van de handen, knieën, schouders, nek en heupen. Veel mensen boven de zestig jaar hebben in meer of mindere mate last van artrose; soms begint het echter al op aanzienlijk jongere leeftijd.

Artrosezorg kan beter

“De Nijmeegse reumapatiëntenvereniging is overtuigd dat de zorg voor artrosepatiënten beter kan”, aldus voorzitter Gerardine Willemsen. Frank van den Hoogen, directeur Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek, is het daar mee eens: “Binnen ons Reumacentrum en het Orthopediecentrum hebben we veel ervaring met de behandeling van artrose en het kan inderdaad beter. We zien dat de behandelmogelijkheden vaak nog onvoldoende bekend zijn bij behandelaars en mensen met artrose. Daarnaast worden bestaande richtlijnen over behandeling en begeleiding van mensen met artrose slecht opgevolgd. Een goede samenwerking tussen patiënt, huisarts, fysiotherapeut, oefen-therapeut, reumatoloog en orthopeed is een vereiste.”

“Met artroseklachten kom je vaak bij een orthopeed terecht die de diagnose versleten geeft en klaar ben je. Geen ander behandeladvies of verwijzing. Een netwerk is daarom van groot belang”. Gertie Schouten, artrosepatiënt.

Website

Vanuit de behoefte om mensen met artrose de beste behandeling te kunnen bieden die ze nodig hebben, werd het idee van een netwerk geboren. ArtroseZorgnet moet de samenwerking en uitwisseling bevorderen tussen mensen met artrose en zorgverleners uit de eerste en tweede lijn. Op de website www.artrosezorgnet.nl kunnen behandelaars zich bij het netwerk aansluiten en kunnen mensen met artrose vanaf eind maart 2013 kijken welke behandelaars bij het netwerk zijn aangesloten. U kunt trouwens nu al de website bezoeken voor meer informatie.

Externe sportactiviteiten

Op de achterkant van deze nieuwsbrief vindt u een overzicht van alle beweegactiviteiten die onder de directe verantwoordelijkheid van de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. vallen en waaraan u kunt deelnemen.

Daarnaast kunt u deelnemen aan externe sportactiviteiten van andere aanbieders:

- Bij Plaza Sport, een leerbedrijf van het ROC Nijmegen (MBO-opleiding Sport en Bewegen) en gevestigd in het ROC-gebouw naast Centraal station Nijmegen. **Fire:** dinsdag- en donderdagochtend 9:30-11:00 uur. Meer informatie: A. Peters-Dullaert (0485) 317562
- Bij Seneca sportmedisch centrum (HAN), Kapittelweg 33, Nijmegen: **Medische fitness** op maat voor beginners/ gevorderden, Secena (HAN). Diverse tijden mogelijk. Meer informatie: A. Berbers (024) 3531182 of stuur een bericht naar seneca@han.nl

Op zoek naar vogels en het verleden

In mijn jeugd keek ik vaak naar Nils Holgersson; het kleine jongetje dat op de rug van gans Maarten heel wat avonturen beleefde. Ik ben met mijn dochtertje op zoek gegaan naar Maarten. Deze witte gans hebben wij helaas niet met onze verrekijker gespot, maar gelukkig wel duizenden anderen.



DOOR: PATRICIA PENNING

Vandaag vertrokken mijn dochter en ik met een buslading andere enthousiastelingen van onze patiëntenvereniging richting de Ooijpolder en de Duffelt. Terwijl het buiten regende en koud was, zaten wij hoog en droog in onze touringbus en tuurden met onze verrekijkers naar mooie Nederlandse en Duitse landschappen.

Onder begeleiding van twee geweldige experts van het Natuurmuseum kregen wij uitleg over de ontwikkelingen van het Nijmeegse landschap in de loop van de tijd; hoe de ijstijd invloed heeft gehad op het ontstaan van de heuvels tussen Nijmegen en Arnhem, waarom boerderijen op een terp staan, waar oude steenfabrieken te vinden zijn en waarom de Bizonbaai breder wordt gemaakt. Dat je bij de Bizonbaai ook naakt kan recreëren in de zomer was voor mij overigens ook een nieuwtje.

Alsof het zo had moeten zijn, werd onze bus al kort na weggrijden geblokkeerd door een obstakel op de weg, te weten: een kudde wilde paarden. Deze beesten vonden het gestrooide zout op de dijk bij de Ooijpolder zo lekker, dat zij weigerden zich ook een maar een millimeter te verplaatsen. Gelukkig hebben wij samen met de stoere kerels uit de bus de wegversperring weten op te heffen.

Natuurlijk lag de focus van onze tocht met name op het zoeken van wilde ganzen. Van alle landen in Europa overwinteren wilde ganzen het liefst in ons land en wel met 2,2 miljoen tegelijk. Natuurlijk hebben wij deze vogels dan ook uitgebreid kunnen bewonderen. De leukste weetjes heb ik voor jullie op een rij gezet (zie kader rechts).

Halverwege stopte de bus bij de 'Zeelandsche Hof'; een klassieke boerderij uit begin 1800 dat gedeeltelijk tot gezellig huiskamer café is omgedoopt. Binnen konden wij opwarmen met een kop thee en een lekker stuk

boerenappeltaart. Daarna ging de tocht verder om weer uit te komen bij het Natuurmuseum waar wij nog tot sluitingstijd de expositie konden bekijken. Na afloop begonnen mijn dochter en ik weer aan de terugreis, helaas niet boven de wolken waar altijd de zon schijnt op de rug van Martin de gans, maar met een regenbuije in onze vertrouwde bakfiets.

WIST U DAT:

- Ganzen ongeveer 20 jaar oud kunnen worden, 30 jaar wanneer het tamme ganzen betreft?
- Ganzen zeer monogaam zijn en rond 3-jarige leeftijd hun partner voor het leven vinden?
- Ganzen altijd als echtpaar bij het nest aanwezig zijn tijdens het uitbroeden van de eieren?
- Ganzen wel 80 km per uur kunnen vliegen wanneer ze hoog en in groepsverband vliegen?
- Ganzen per jaar wel 10.000 km afleggen?
- Ganzen ruzie maken over wie er op kop mag vliegen, met name de mannetjes?
- Ganzeneieren worden gebruikt bij het maken van beschuitjes?
- Ganzen leven van gras, vaak tot verdriet van de boer ondanks de financiële compensatie?
- Ganzen tijdens hun trektocht al hun lichaamsvetten verbranden?

Wanneer u last heeft van reumatische klachten is het heerlijk om in verwarmd water aangepast te kunnen sporten. U bent gewichtloos waardoor de gewrichten minder worden belast bij de oefeningen. Via onze vereniging kunt u in groepsverband lessen hydrotherapie oftewel therapeutisch zwemmen volgen waarbij een deskundige fysiotherapeut of zweminstructeur u begeleidt bij het uitvoeren van de gerichte oefeningen in verwarmd water.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij in de onderstaande groepen:

Woensdag: Groep 1: 08.00-08.45 uur grote bad, 08.45-09.00 uur kleine bad

Vrijdag: Groep 1: 15.30-16.15 uur grote bad, 16.15-16.30 uur kleine bad

Groep 2: 16.15-17.00 uur grote bad, 17.00-17.15 uur kleine bad

Groep 3: 17.15-18.00 uur grote bad, 18.00-18.15 uur kleine bad

Groep 4: 18.00-18.45 uur grote bad, 18.45-19.00 uur kleine bad

Deelnemers zijn lid van onze vereniging en betalen € 4,00 per les; dit wordt vooraf per kwartaal automatisch geïncasseerd.

Nieuwe beweeggroep voor jongeren

Binnenkort willen we een beweeggroep therapeutisch zwemmen voor jongeren tot 35 jaar starten. De startdatum is nog niet bekend, maar de groep staat gepland op de dinsdagmiddag vanaf 16.45 uur. Er zijn al aanmeldingen binnen, maar er is nog voldoende ruimte voor nieuwe aanmeldingen.

Belangstelling om deel te nemen aan de bestaande groepen of de nieuwe groep voor jongeren? Neem dan contact op met Martine Keijsers, Coördinator Beweegactiviteiten. Per e-mail: bewegen@reumanijmegen.nl of per post: RPV Nijmegen e.o., t.a.v. M. Keijsers, Postbus 38156, 6503 AD Nijmegen. Voor meer informatie kunt u ook een kijkje nemen op onze website: www.reumanijmegen.nl

Coördinator Beweegactiviteiten, Martine Keijsers.

Paasworkshop

Hebben jullie na zo'n winter met veel sneeuw en kou ook weer zo'n zin in het voorjaar....?

Onder het genot van een kopje koffie/thee met iets lekkers kun je bij Lieks Atelier een mooi versierde paastak maken, met o.a. eieren en vogelhuisjes. Deze worden met decopatchpapier beplakt en/of geverfd in de kleur die in jouw interieur past. De tak kan opgemaakt worden om neer te zetten, maar ook om op te hangen.

Deze workshops worden gegeven op:

Zaterdag 16 maart om 14.00–17.00 uur

Dinsdag 19 maart om 19.00–22.00 uur

Donderdag 21 maart om 19.00–22.00 uur

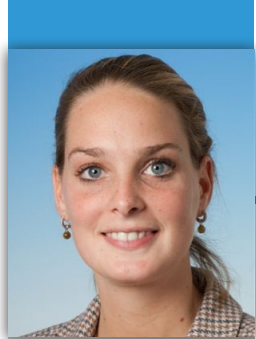


De prijs van deze workshops bedraagt:

€ 16,50 voor leden van de reumapatiëntenvereniging en € 25,00 voor niet-leden. Neem gezellig een vriendin/buurvrouw mee, voor hun geldt de niet-ledenprijs.

Lijkt het je leuk om deze workshop te volgen, geef je dan. Dit kan door een e-mail te sturen naar lieks.atelier@xmsnet.nl of te bellen naar Angelique, 06-13150753. Wie weet tot ziens!

Lieks Atelier – creatieve workshops voor volwassenen en kinderen - Groenewoudseweg 14 in Alverna.



ONDERZOEK: VERMOEIDHEID

Oproep voor deelname aan onderzoek naar vermoeidheid

Binnenkort starten we een onderzoek naar het effect van lichamelijke training op vermoeidheid bij mensen met Reumatoïde Artritis (RA). Wij zoeken deelnemers die graag hun bijdrage willen leveren aan dit onderzoek.

DOOR: MEVR. S VAN DARTEL, ONDERZOEKER AFDELING REUMATISCHE ZIEKTEN BIJ HET UMC ST. RADBOUD.

Doel van het onderzoek

Vermoeidheid wordt door patiënten met reumatoïde artritis (RA) vaak genoemd als een belangrijke klacht van hun ziekte. In een eerder groot onderzoek dat wij uitvoerden gaf meer dan 40% van de RA patiënten aan ernstig vermoeid te zijn.

Op dit moment weten we nog niet wat de juiste behandeling voor vermoeidheid bij RA is. Wel weten we dat bewegen en inspanning een positief effect hebben op het dagelijks functioneren van mensen met RA en ook dat bewegen en extra inspanning geen nadelige gevolgen hebben voor de ziekteactiviteit of de pijn.

Daarnaast laat onderzoek zien dat RA patiënten met weinig dagelijkse beweging veel vermoeider zijn dan actieve RA patiënten. Dit is de reden waarom we mensen die nu nog niet veel trainen maar wel last hebben van ernstige vermoeidheid een trainingsprogramma aanbieden.

We onderzoeken of twaalf weken training van het uithoudingsvermogen een positief effect heeft op de dagelijks ervaren vermoeidheid.

Wanneer komt u in aanmerking voor dit onderzoek?

- U bent 18 jaar of ouder
- U neemt momenteel niet deel aan een ander experimenteel onderzoek
- U heeft Reumatoïde Artritis
- U heeft al meer dan 6 maanden last van vermoeidheid
- Uw Reumatoïde Artritis is redelijk onder controle
- U heeft al langer dan 3 maanden dezelfde reuma medicijnen
- Uw reuma medicijnen blijven de komende 3 maanden waarschijnlijk hetzelfde
- U sport niet meer dan 1 keer in de week.
- U bent in de gelegenheid om twaalf weken lang 2 tot 3 keer in de week te komen trainen in het UMC St Radboud in Nijmegen

Wat houdt het onderzoek in?

In dit onderzoek gaan we twee groepen patiënten met Reumatoïde Artritis vergelijken: een groep die twaalf weken 2 à 3 keer per week onder deskundige begeleiding een trainingsprogramma op een fietsergometer (hometrainer) volgt samen met andere patiënten, en een even grote groep die in die weken geen training krijgt. Na twaalf weken draaien de rollen om en krijgen ook de mensen die in eerste instantie geen training kregen het trainingsprogramma aangeboden. De studie duurt in totaal 24 weken.

Aan het begin van het trainingsprogramma, na 6 en 12 weken trainen wordt uw fitheid gemeten met een inspanningstest en wordt u gevraagd om een aantal vragenlijsten in te vullen over vermoeidheid, pijn, en welbevinden. Tevens wordt de ziekteactiviteit van de RA gecontroleerd. Er wordt een klein buisje bloed afgenomen voor bezinking, cholesterolbepaling en viscositeit van het bloed.

De trainingen en metingen vinden plaats in het UMC St. Radboud te Nijmegen. Reiskosten worden vergoed.

Interesse?

Heeft u interesse om deel te nemen aan dit onderzoek of wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Mevr. S. van Dartel, onderzoeker afdeling reumatische ziekten, UMC St. Radboud.

Email: s.vandartel@reuma.umcn.nl

Tel: 024-3617547

Alvast onze dank, ook namens het team van de afdeling Reumatische Ziekten.



De Physician Assistant in de reumatologie

Sinds een aantal jaren worden er nieuwe beroepen ontwikkeld binnen de gezondheidszorg. Naast bijvoorbeeld de Verpleegkundig Specialist worden er ook steeds meer Physician Assistants (PA) opgeleid. Inmiddels werken er meer dan 800 PA's in diverse praktijken in Nederland. Ook binnen het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek zijn PA's werkzaam. Wat is nu precies een PA? Wat zijn zijn/haar taken? Wat zijn de taken van PA binnen de Sint Maartenskliniek?

DOOR: DHR. V. STRATEN, PHYSICIAN ASSISTANT REUMATOLOGIE BIJ DE SINT MAARTENSKLINIEK

De bevoegdheden van de PA

Het beroep PA is midden jaren '60 ontstaan in de Verenigde Staten en werd in 2000 voor het eerst in Nederland geïntroduceerd. De PA is een medisch professional op HBO-Master niveau. In een samenwerkingsverband met een medisch specialist onderzoekt, diagnosticeert en behandelt de PA zelfstandig patiënten. De PA is daarbij gebonden aan de richtlijnen en protocollen van het betreffende geneeskundig specialisme. Binnen deze kaders neemt de PA zelfstandig beslissingen over de behandeling van patiënten.

De bevoegdheidsgrenzen van de PA worden bepaald door de functionele aanwijzingen van de superviserende specialist, de genoten opleiding en de eigen bekwaamheid van de PA en de wettelijke bepalingen m.b.t. bevoegdheden. Een belangrijk doel is het bijdragen aan de continuïteit en kwaliteit van geneeskundige zorgverlening. Per 1 januari 2012 zijn de bevoegdheden van de PA bij wet geregeld. Dit betekent dat de PA voorbehouden handelingen mag uitvoeren (zoals bijvoorbeeld gewrichtspuncties). Daarnaast mag de PA nu ook medicijnen voorschrijven.

Om de kwaliteit van de PA te waarborgen, dient hij/zij aan te tonen voldoende nascholing te hebben gevolgd. Deze is gelijk aan de nascholingseisen die aan artsen zijn gesteld. Dit wordt bijgehouden in het Kwaliteitsregister van de beroepsvereniging NAPA. Dit register is in samenspraak met de artsenorganisatie KNMG en het ministerie van VWS opgezet. Dit register is openbaar.

De taken van de PA

De PA kan uiteenlopende taken uitvoeren. Zo kan een PA een zaalartsfunctie bekleden, bijvoorbeeld binnen de chirurgische specialismen. Het kan ook zijn dat de PA,

bijvoorbeeld binnen de urologie, kleine ingrepen verricht. Het takenpakket hangt vooral af van het specialisme waarin de PA werkzaam is; de beleidskaders van de instelling; de specifieke taken die voor vervanging in aanmerking komen en de gebleken bekwaamheid van de PA (opleiding en werkervaring). Het takenpakket kan dus ook door de tijd heen veranderen.

De PA op de Sint Maartenskliniek

Op de Sint Maartenskliniek zult u de PA vooral op de polikliniek tegen komen. Hij/zij voert poliklinisch spreekuren uit voor controle patiënten. Het gaat hierbij om patiënten met de volgende aandoeningen: reumatoïde artritis, artritis psoriatica, ziekte van Bechterew, jicht, Polymyalgia Rheumatica en artrose.

Er is ervoor gekozen om géén patiënten met systeemziekten op de spreekuren te zien. De PA ziet ook nieuwe patiënten op zijn spreekuur. Hierbij wordt vooraf geen onderscheid gemaakt tussen de (mogelijke) aandoeningen. Binnen de SMK hebben we afgesproken dat de patiënten om en om bij de reumatoloog of de PA komen. Dit geeft de reumatologen ruimte op hun spreekuur om complexe patiënten te zien of om andere taken uit te voeren. Denk daarbij aan onderwijs geven of onderzoek doen.

De toekomst

De verwachting is dat de vraag naar reumatologische zorg de komende jaren zal toenemen en zelfs de capaciteit van de reumatologen zal overstijgen. Het zou dus zo maar kunnen zijn dat het aantal PA's (en mogelijk ook van Verpleegkundig Specialisten) in de toekomst zal toenemen. Eerdere patiënten tevredenheids onderzoeken hebben al laten zien dat patiënten tevreden zijn over de geleverde zorg door de PA.



Op 26 januari heeft de RPV haar vrijwilligers bedankt met een heerlijke lunch in restaurant Valdin in de van Peltlaan in Nijmegen. Onder het genot van een broodje kroket, een pasteitje, diverse broodjes met een ruime keuze aan beleg, sappen, koffie, fruit, en nog veel meer kon iedereen rustig met elkaar kennis maken of bijkletsen voor wie elkaar al kende.



Het was een erg gezellige middag. Hopelijk hebben we ook komend jaar genoeg vrijwilligers die helpen met diverse activiteiten. We zoeken nog enkele personen, met name:

- Vrijwilligers voor de **beweegactiviteiten**: we hebben voor enkele zwemactiviteiten nog contactpersonen nodig. Heeft u interesse dan kunt u een e-mail met uw gegevens sturen naar bewegen@reumanijmegen.nl.
- Vrijwilligers die de **activiteitencommissie** willen bij staan. We denken hierbij aan enthousiaste mensen die mee willen denken en helpen met het uitvoeren van alle activiteiten zoals het jaarlijks terugkerend kerstfeest, de pannenkoekenmiddag, het jaarlijkse dagje uit met een bus en alle extra activiteiten die er nog bij komen. Heeft u interesse dan kunt u een e-mail met uw gegevens sturen naar activiteiten@reumanijmegen.nl.



Anneroo's Scheepers

Brunet. Úw advocaat!

Sociaal Zekerheidsrecht

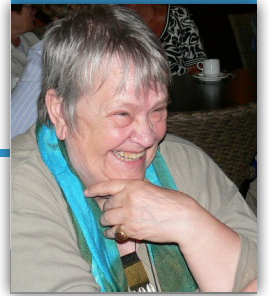
Het stelsel van wetten en maatregelen op het terrein van sociale zekerheid is nergens zo uitgebreid als in Nederland. Om nog maar te zwijgen van het tempo waarin nieuwe wetten worden uitgevaardigd en oude regelingen door nieuwe worden vervangen. Gelukkig kent úw advocaat sociaal zekerheidsrecht van Brunet de weg in dat woud van wet- en regelgeving.

Wij bieden met deskundig advies een onmisbaar houvast als het tot een conflict komt. Daarbij streven we niet alleen naar meer financiële zekerheid, maar desgewenst ook naar terugkeer in het arbeidsproces of het voorkomen van arbeidsuitval.

Als úw advocaat van Brunet zijn we betrokken: bij u als cliënt, bij uw zaak, bij uw belang en bij het resultaat dat we voor u kunnen behalen. Wij combineren expertise met een werkwijze die wordt gekenmerkt door slagvaardigheid, duidelijkheid, efficiency en kwaliteit.



www.brunet.nl Oranjesingel 53-57 Nijmegen | Postbus 1106 6501 BC Nijmegen | T: (024) 381 09 90 | E: info@brunet.nl



Elke wijze uil begon als uilskuiken

Ik wil niet in somberheid verzuipen, hoorde ik vanmorgen iemand zeggen op de TV. Het was een tekst die echt bij me doordrong, want ik had de TV aanstaan omdat het mijn favoriete muziekprogramma was, maar ondertussen was ik ook andere dingen aan het doen en luisterde niet echt naar het gepraat er tussen door.

Het sprak me vooral aan omdat je in deze toch behoorlijk barre tijden, gemakkelijk weg kan zakken in somberheid. Alle ellende komt in tienvoud op je af. Vroeger keek ik zo ongeveer ieder journaal en actualiteitenrubriek. Nu heb ik zoiets van, laat maar... of als ik me weer eens flink kwaad heb gemaakt, denk ik, zak in de stront met al je kortingen en verhogingen en afschaffen van subsidies, kortom het leefbaar houden van een flink deel van onze samenleving. Ik wil me gewoon niet onderuit laten halen. Ik wil gewoon positief in het leven blijven staan. Ik wil gewoon niet in somberheid verzuipen. Maar het wordt je wel lastig gemaakt! En vooral 's nachts als je weer eens niet in slaap kunt komen, vliegen de problemen je om de oren.

Ik las wel een mooie spreuk deze week die daar alles mee te maken heeft:

“PIEKEREN IS DE VERKEERDE KANT OP FANTASEREN”.

Het ontlokte me een glimlach maar dacht meteen, maar hoe houd je die fantasie dan in de klauwen? Ja, er bestaat natuurlijk zoiets als geleide fantasie. Maar dan moet je toch wel erg veel wijskracht hebben om die de gezellige kant heen te sturen.

Bij mij werkt dan maar 1 ding, licht aan en zo'n lekker waardeloos romannetje pakken en je er in storten, hoe de liefde zich zal ontwikkelen.

Schoot me in een keer een gebeurtenis van de middelbare school te binnen. Wij hadden Duitse leesles, vond ik oersaai, want de tekst had ik in no time al gelezen, maar de voorlezers deden dat zo langzaam, half stotterend en bepaald niet op toon, dat ik verveeld op mijn schoot een romannetje zat te lezen. Natuurlijk had de Duitse leraar, die toch al een hartgrondige hekel aan me had, het in de gaten.

Het boekje werd in beslag genomen, ik werd de gang opgestuurd en al glurende zag ik dat hij na de les verdween naar de volgende les, ik wilde snel naar binnen

glippen, maar werd in de kraag gegrepen door de volgende leraar die mij gebod mij daarnaast bij de Duitser te vervoegen.

Ik was nogal brutaal, dus floepte er uit, dan ga ik maar weer een uurtje op de gang staan. Maar deze man pakte mij vast en bracht me naar de andere klas. Tot mijn grote ellende ook nog eens een jongensklas. Daar begon deze 'rotvent' het boekje tevoorschijn te halen en gluisperig vertelde hij, kijk heren, in dit boekje komen een man en vrouw elkaar tegen, natuurlijk vinden ze elkaar niet leuk, hebben veel ruzie, maar toch blijkt dat ze van elkaar gaan houden en krijgen ze elkaar en leefden nog lang....Daar stond ik met een vuurrode kop knal voor Jan met de korte achternaam. Ik kon wel door de grond zakken.

En toen het strafwerk! 15 bladzijden vertalen. Verschillende jongens riepen, we helpen je wel. Maar daar komt natuurlijk nooit wat van. Ik heb me ongelukkig gewerkt, leverde het in, hij las het door en zei, dat heb je niet zelf gedaan, waarna hij een 1 noteerde in zijn lijst en die telde hij gewoon mee. Het enige wat hij zei was, jij zult nooit Duits leren.

Hij moest eens weten, dat ik projecten gedaan heb op Duitse scholen en toch ook aardig wat voorstellingen gegeven heb in het Duits. Natuurlijk met foutjes maar dat viel best mee, zeiden ze!

En weet je wat nu het leuke is? Door deze herinnering op te halen heb ik betere zin gekregen.

Kan ik er weer om grinniken, want op school was ik misschien niet zo'n lekkere, maar het leven heeft mij hopelijk toch wel het een en ander geleerd en ik zeg maar zo.

“ELKE WIJZE UIL BEGON ALS UILSKUIKEN”.

ANGÈLE

AGENDA

BEWEEGACTIVITEITEN

Beweeggroepen therapeutisch zwemmen SMK

Bad in Sint Maartenskliniek, Hengstdal 3, Nijmegen.

- Dinsdagmiddag. Groep 1: 16.00-16.45 uur grote bad, 16.45-17.00 uur kleine bad. We zwemmen niet op: 30 april, 7 mei.
 - Woensdagochtend. Groep1: 8.00-8.45 uur grote bad, 8.45-9.00 uur kleine bad. We zwemmen niet op: 1 mei, 8 mei.
 - Donderdagavond (bestaand). Groep 1: 17.30-18.15 uur kleine grote bad, 18.15-18.30 uur kleine bad. Groep 2: 18.15-19.00 uur grote bad, 19.00-19.15 uur kleine bad. Groep 3: 19.00-19.45 uur grote bad, 19.45-20.00 uur kleine bad. Groep 4: 19.45-20.30 uur grote bad, 19.30-19.45 uur kleine bad. We zwemmen niet op: 2 mei, 9 mei.
 - Vrijdagmiddag en -avond. Groep 1: 15.30-16.15 uur grote bad, 16.15-16.30 kleine bad. Groep 2: 16.15-17.00 uur grote bad, 17.00-17.15 uur kleine bad. Groep 3 (bestaande groep 1): 17.15-18.00 uur grote bad, 18.00-18.15 uur kleine bad. Groep 4 (bestaande groep 2): 18.00-18.45 uur grote bad, 18.45-19.00 uur kleine bad. Groep 5 (bestaande groep 3): 18.45-19.30 uur grote bad, 19.30-19.45 uur kleine bad. We zwemmen niet op: 3 mei, 10 mei.
- Informatie: bewegen@reumanijmegen.nl
Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Beweeggroep therapeutisch zwemmen Bad West

Sportfondsenbad West, Planetenstraat 65, Nijmegen.

- Woensdagochtend van 11.00 uur tot 12.00 uur.
- Informatie: bewegen@reumanijmegen.nl
Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Reuma Sportief Nijmegen

- Dinsdagmiddag van 13:30 tot 14:30 uur in Wijkcentrum 'De Ark van Oost', Cipresstraat 154, Nijmegen.
 - Dinsdagavond van 19:15 tot 20:15 uur Gymzaal Leuvenbroek 20-02 Lindenholt, Nijmegen.
- Informatie: bewegen@reumanijmegen.nl
Kosten € 2,95 per keer, automatische incasso.

Reuma Sportief Wijchen

Sport en spel op maat voor beginners/gevorderden.

- Maandagmiddag van 16.10 uur tot 17.10 uur in Wijkgebouw Wijchen Noord, Roerdompstraat 76, Wijchen.
- Informatie: bewegen@reumanijmegen.nl
Kosten € 2,95 per keer, automatische incasso.

Tai Chi - Chi-kung

Wijkcentrum Ark van Oost, Cipresstraat 154, Nijmegen.

- Zaterdagochtend van 11.30 tot 12.30 uur. Er is geen Tai Chi - Chi-Kung op 19 januari
- Informatie: bewegen@reumanijmegen.nl
Kosten € 2,95 per keer, automatische incasso.

LOTGENOTENCONTACT

Bingo

- Iedere 2e donderdag van de maand om 14.00-16.00 uur in Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen.
- Volgende data: 14 maart, 11 april, 13 juni.
Informatie: Wilma Koolen-Bouwman 024-6411206

Repako

- Maandagmiddag repetitie zangkoor ouderen 14.30-15.30 uur in Wijkcentrum De Klokkentoren, Slotemaker de Bruineweg 272, Nijmegen.
- Informatie: Marjolijn Aalbers 024-3552148

CONTACT

Voorzitter: E-mail: voorzitter@reumanijmegen.nl. Telefoon: 024-6631311 (G. Willemsen)

Secretariaat: E-mail: secretariaat@reumanijmegen.nl. Postadres: Postbus 38156 - 6503 AD - Nijmegen

Penningmeester: E-mail: penningmeester@reumanijmegen.nl

Rekening: Rabobank 1226 470 25 t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Nijmegen te Nijmegen.

Ledenadministratie: E-mail: leden@reumanijmegen.nl

Informatietelefoon: 06-23235178

Kopij voor de nieuwsbrief: E-mail: nieuwsbrief@reumanijmegen.nl

Kopij voor de website: E-mail: website@reumanijmegen.nl.

Contactpersoon voor Wijchen: Wilma Koolen-Bouwman (024) 641 12 06

Reumaconsulent UMC Sint Radboud: Bereikbaar via het secretariaat (024) 361 45 80

Reumaconsulent Sint Maartenskliniek: Bereikbaar via de reumapoli (024) 365 94 09