

In dit nummer: Hoe kun je energie doseren • FitStap voor mensen met een vorm van reuma • Rijk aan musea

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

4 NUMMER

Nieuwsbrief

Jaargang 44 • Juli 2021

Bron: www.fotowandelingennijmegen.nl

Bron: www.wijwandelen.nl

Contact



Voorzitter

voorzitter@reumanijmegen.nl
Piet Schipperheyn
Tel. 06-24427789



Secretariaat

secretariaat@reumanijmegen.nl

Ledenadministratie

leden@reumanijmegen.nl
Nellien Lamers
Tel. 06-15689134



Penningmeester

penningmeester@reumanijmegen.nl
Yvonne Jansen
Tel. 06-23733417

Rekeningnummer

NL66RABO0122647025
t.n.v. Reumapatiëntenvereniging
Nijmegen e.o. te Nijmegen

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

Adres

Postbus 38156
6503 AD Nijmegen
Tel. 06-23235178



Coördinator bewegsgroepen

bewegen@reumanijmegen.nl
Ineke Huilmand
Tel. 06-23235178

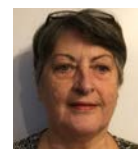
Activiteiten

activiteiten@reumanijmegen.nl
VACATURE
Tel. 06-23235178



Website

website@reumanijmegen.nl
Jolanda Marneef
Tel. 06-30715184



Nieuwsbrief

nieuwsbrief@reumanijmegen.nl
Machteld Castelijns
Tel. 06-42107558

Website

www.reumanijmegen.nl

DE VRIJWILLIGER

Mij is gevraagd een stukje te schrijven voor in dit reumablad. Zelf ben ik al vanaf 2004 lid van de reumapatiëntenvereniging, nadat de reumatoloog fibromyalgie constateerde. Inmiddels hebben zich artrose, diabetes en spierreuma aangesloten bij dit lijstje. In die tijd zwommen wij nog bij Werkenrode met een groep van 15 personen. Deze groep is in totaal verhuisd naar de SMK en gelukkig mogen we, na al de coronaperikelen, vanaf 18 juni weer met ons zwemuurtje beginnen. Onze groepsinformatant was geloof ik blij met mij want, binnen no time was ik gebombarderd tot zijn persoonlijke secretaresse.

Ook wist het bestuur mij te vinden voor de kascontrole, wat ik vele jaren met veel plezier gedaan heb. Als "secretaresse" zorgde ik er ook voor dat er, voor de corona ellende, 1 tot 2 keer per jaar met de hele club ergens gegeten werd. Daarbij vind ik het een sport ervoor te zorgen dat al onze groepsleden met hun verjaardag, na een ziekteperiode of bij een lustrum een kaartje krijgen. Deze kaarten maak ik zelf, 3 jaar terug ben ik begonnen met Creamoontje een bedrijfje wat kaarten maakt maar ook kleding bedrukt, mooie mokken maakt alles naar een persoonlijke wens. Dit geeft aanvulling in mijn dagelijkse leven als huisvrouw, moeder maar wel het belangrijkste oma zijn. Manlief vindt het heerlijk kan hij ongestoord sport kijken en ik zit op mijn hobbykamer handdoeken te bedrukken, kaarten te maken en nog veel meer. Neem gerust eens een kijkje op mijn helaas nog niet volledig uitgewerkte site, www.creamoontje.nl, en zegt het voort. Graag wens ik jullie alle goeds toe en veel beweegmomenten die langzaam weer gaan mogen, maar bovenal blijf gezond.



**Groet Monique
van Nistelrooij**



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Laat de leeuw niet in z'n hempie staan ...

Ping... luidt de WhatsApp .. 'We zijn er klaar voor!'

Een bericht van mijn zwager in de groepsapp met daaronder zijn vrolijk uitgedoste oranjegezin, compleet met geschminkte vlaggen op het gezicht en opblaasbierpul op het hoofd. 'Wij ook, zitten al een uur voor tv zo leuk dat we weer meedoen!' pingt mijn schoonmoeder terug. 'Ik zit nog alleen op de bank...' luidt de ontnuchterende ping van manlief. Tijdens ieder EK en WK breekt het zweet mij uit. Een soort oranjezoorts maar dan niet zoals de overige 16,99 miljoen andere Nederlanders die ervaren. Al die juichende, hossende, bierdrinkende en elkaar omhelzende Oranjefans die zo trots zijn op 'hun jongens', op de een of andere manier vind ik het lastig om in die gekte op te gaan. Een soort 'gek-doen schaamte' overvalt me waardoor ik liever iets anders ga doen tijdens iedere wedstrijd. Ontzettend ongezellig natuurlijk, zeker omdat mijn man groot voetbalfan is. Meestal probeer ik hem onder te brengen bij vrienden of collega's. Geheel met bierpakket als tegemoetkoming. Maar ja, ook hier gooit Corona dit jaar roet in het eten. Mijn man moet zijn stampvolle kroeg vandaag inruilen voor een avondje voetbal kijken thuis op de bank. Ik doe nog een poging om heel druk te zijn met mijn werk, zo op de zondagavond. Maar vanaf de eettafel zie ik hoe manlief in z'n eentje z'n biertje ontplopt. Mijn medeliden wint het van de vrees en ik verplaats me richting bank. "Ik ga gezellig met je meekijken lieverd." zeg ik zo casual mogelijk. "Leuk!" luidt de eerste kwispel reactie. Gevolgd door: "Maar je mag er niet doorheen praten hè? Anders ga je maar weer weg." Ik doe oprecht m'n best. Ik "Oeeeeee!" en "Neeee!" en "Bijna!" zo goed mogelijk mee. Ik ga ook een stukje opstaan van de bank als 'we' bijna een doelpunt maken. Ik onderdruk zelfs de gedachten aan alle andere dingen die ik in deze 90 minuten had kunnen doen zoals de vaatdoeken la reorganiseren, het koffiezet apparaat ontkalken of rustig naar de WC gaan. Maar ik hou vol... net als het Nederlands elftal dat met 3-2 wint van Oekraïne.

Mijn man ligt die avond tevreden in z'n bed. "Het was gezellig hè vanavond?" "Nou!" antwoord ik zo enthousiast mogelijk. De ping luidt voor de laatste keer. Een vriend van manlief. Of hij a.s. donderdag bij ons voetbal kan komen kijken. De verhuizers hebben alle spullen ingepakt. "O, wat vervelend toch." luidt mijn reactie "Natuurlijk is hij van harte welkom bij ons. Dan ga ik wel boven zitten tijdens de wedstrijd, geen enkel probleem." "Wat heb ik toch een geweldige vrouw." hoor ik naast mij. En ook ik lig tevreden in m'n bed. Saved by the ping...

POM
Revalidatietechniek

Pom RT helpt u op weg!

Onze deskundige adviseurs nemen de tijd om samen met u de geschikte fiets of oplossing te vinden.

En heeft u wat meer vertrouwen nodig?

Wij werken nauw samen met ervaren fietsdocenten. Zij kunnen u helpen het veilig fietsen in het verkeer weer onder de knie te krijgen.

**Weer veilig
fietsen?**

Pom RT is leverancier van een breed scala aan speciale fietsen.

"Maak vrijblijvend een afspraak, bel 024-3659550"

HEUPARTROSE EN TOTALE HEUPPROTHESE

De meest voorkomende klachten bij artrose zijn pijn en stijfheid in het gewricht. De klachten zijn het ergst na een periode van rust en worden meestal minder na een periode van beweging. De klachten kunnen in elk gewricht met artrose voorkomen.

DOOR KIM KOKKE (DE HOFSTED E)

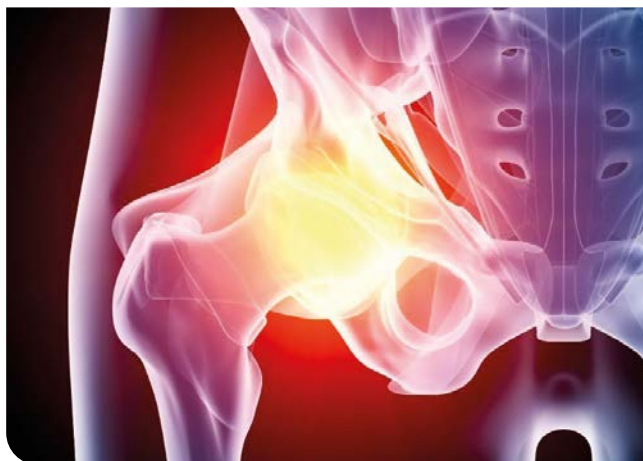
Pijn is een klacht die vooral bij het bewegen en het (over) belasten van het gewricht optreedt. Veel mensen met artrose hebben 's morgens klachten. Deze pijn, die ontstaat wanneer men gaat bewegen, wordt startpijn genoemd. De meeste mensen met artrose hebben variërende pijnklachten. Zo zijn er vaak periodes met weinig pijn én periodes waarin de pijn tijdelijk sterk toeneemt.

Stijfheid

Wanneer u na een tijdje rust gaat bewegen, voelen de gewrichten stijf aan. Dit wordt ook wel startstijfheid genoemd. 's Ochtends spreekt men van ochtendstijfheid.

Krakend geluid

Een ander verschijnsel bij artrose is het krakende en schurende geluid dat gewrichten maken tijdens een beweging. Dit geluid heeft verder niks te maken met de ernst van de beschadiging van het gewricht.



Vermindering van beweeglijkheid

De vermindering van de beweeglijkheid van het gewricht heeft te maken met de veranderingen die in en rond het gewricht plaatsvinden.

Vermoeidheid

Veel mensen met artrose hebben last van vermoeidheid, zonder dat daar een duidelijke oorzaak voor aan te wijzen is. Vermoeidheid kan ook ontstaan door een slechte nachtrust.

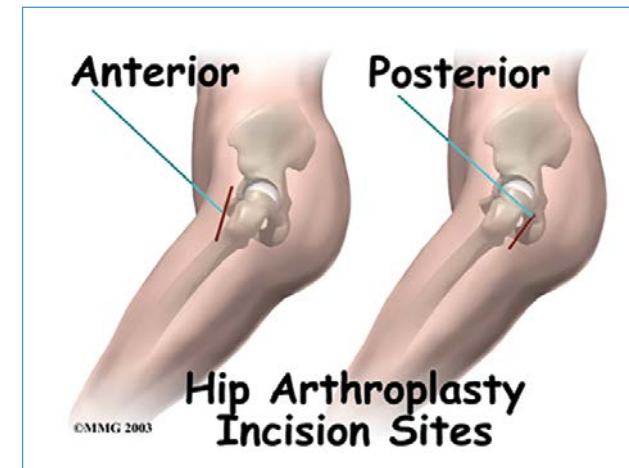
Verandering van vorm

Door artrose verandert het bot na verloop van tijd van vorm. De kwaliteit van het kraakbeen in het gewricht gaat achteruit, waardoor het bot meer kracht moet opvangen. Op deze manier kunnen verdikkingen van het bot ontstaan.

bron: <https://www.cfnijmegen.nl/>

De vervanging van een versleten heupgewricht door een totale heupprothese (THP) behoort wereldwijd tot de succesvolste operaties als het gaat om het verbeteren van de kwaliteit van leven. Vanwege dit succes worden er steeds meer totale heupprothesen geplaatst. Andere redenen voor deze toename zijn dat heupproblemen vaker voorkomen in een vergrijzende bevolking met een overwegend actieve levensstijl en dat het aantal mensen met overgewicht toeneemt, onder wie coxartrose vaker wordt gezien. Ook zien we dat er in Nederland meer THP's worden geplaatst bij jongere patiënten (< 55 jaar).

In 2018 waren er ongeveer 1,5 miljoen mensen met artrose in Nederland, onder wie 450.000 mensen met coxartrose. Een patiënt met coxartrose ervaart pijn in de bil, de lies of



Afbeelding: <https://www.rijnlandorthopedie.nl/>

het bovenbeen. Ook pijn in de knie kan een uiting zijn van coxartrose. Bij lichamelijk onderzoek is er vaak pijn bij uiterste rotatie van het heupgewricht en een beperkte bewegingsuitslag, met name bij de beweging naar binnen van het heupgewricht en het strekken van de heup. In de eerste lijn wordt afgeraden om routinematig röntgenonderzoek te doen bij patiënten met dit kenmerkende klinische beeld. Bij een atypische presentatie, snel progressieve klachten of veranderingen in het klachtenpatroon kan een röntgenfoto worden verricht.

Een patiënt met coxartrose wordt behandeld volgens een 'stepped care'-model dat bestaat uit 3 stappen.

- 1: patiënt met lichte klachten wordt begeleid door een fysiotherapeut die hem of haar uitleg geeft, helpt om de spieren rond de heup te versterken en stimuleert om meer te bewegen.
- 2: bestaat uit intensiever trainen met een fysiotherapeut in combinatie met pijnstilling; de pijnstiller van eerste keus is paracetamol.
- 3: Indien dit onvoldoende effect heeft, wordt de patiënt verwezen naar de orthopedisch chirurg. Op basis van de anamnese, lichamelijk onderzoek en röntgenonderzoek kan de diagnose 'coxartrose' worden gesteld.

Vanuit mijn eigen patiënten ervaring hoor regelmatig positieve effecten van Glucosaminesulfaat en chondroïtinen. Glucosaminesulfaat en chondroïtinen zijn voedingssupplementen als aanvulling op het dieet. Ondanks veelvuldig

onderzoek hiernaar zijn de effecten van deze twee voedings-supplementen voornamelijk onduidelijk. Glucosaminesulfaat en chondroïtinen geven mogelijk klachtenverlichting bij ongeveer vijftien tot twintig procent van de mensen met artrose. Er zijn veel verschillende glucosaminepreparaten met verschillende hoeveelheden en zuiverheid van glucosamine erin. Als u glucosamine wilt gebruiken, kunt u voor advies terecht bij uw huisarts of behandelend reumatoloog.

Termen die worden gebruikt bij een THP

De gecementeerde en de ongecementeerde fixatie.

- Bij de gecementeerde methode wordt de prothese in het bot vastgezet met botcement.
- Bij de ongecementeerde methode wordt de prothese klemvast in het bot geplaatst. Er bestaat wereldwijd geen consensus over wat de beste fixatiemethode is. Ook in Nederland is er een grote spreiding. Uit een grote studie blijkt dat bij patiënten > 65 jaar een gecementeerde fixatie. Bij patiënten < 55 jaar geeft een ongecementeerde fixatie.

In Nederland wordt de posterolaterale benadering het meest gebruikt (55%). Sinds 2013 is in Nederland een forse toename te zien in de toepassing van de anterieure benadering. In 2018 werd deze benadering gebruikt bij 31% van de THP's.

Het plaatsen van een heupprothese is een uitermate succesvolle procedure als het gaat om het verbeteren van de kwaliteit van leven en de kosteneffectiviteit. Een recente meta-analyse liet zien dat een heupprothese in 58% van de gevallen 25 jaar meegaat; 89,5% van alle patiënten behoudt de prothese minimaal 15 jaar.

Bron:

Totale heupprothese in Nederland VERBETERING DOOR IMPLANTATENREGISTER EN ONDERZOEKSAGENDA, Luuk Rietbergen, E.(Wout) S. Veltman, Frederique J. Hafkamp, B. Wim Schreurs, Rudolf W. Poolman en TaGosens, Citeer dit artikel als: Ned Tijdschr Geneesk. 2021;165:D5288

HOE KUN JE ENERGIE DOSEREN ALS JE REUMA HEBT?

Reuma betekent niet alleen pijn aan de gewrichten, spieren of pezen. Het is vaak ook omgaan met een lager energieniveau. De sleutel hierin? Je energie zo goed mogelijk verdelen over de dag. Doserer dus. Hoe kun je dat het beste doen? We geven vier belangrijke tips.

BRON A.VOGEL

Iedereen beschikt over z'n eigen energievoorraad, een soort interne batterij. Vroeg of laat raakt die batterij leeg en is het tijd om op te laden. Bij mensen met reuma kan die batterij sneller leegraken. Er is niet één duidelijke reden dat reuma zo vaak samengaat met minder energie. Het kan bijvoorbeeld te maken hebben met onvoldoende slaap door pijn of je lichaam die vecht tegen ontstekingen. Vermoeidheid ligt dan ook altijd op de loer. Je energie leren doseren is daarom belangrijk. Deze vier tips helpen je om dat beter te doen.

1. Bereid je voor op je nachtrust

Volgende slapen is de beste manier om je energieniveau weer op te bouwen. Toch is de voorbereiding op je nachtrust net zo belangrijk. Als je dit op een goede manier doet, kom én blijf je beter in slaap. Dat is voor mensen met reuma nog belangrijker, maar hoe doe je dat? Eet allereerst twee uur voordat je naar bed gaat niets meer en laat koffie en alcohol staan. Gebruik de avond verder om te ontspannen. Hier rust je tegelijkertijd van uit, maar het is ook een goed excuus om tijd voor jezelf te nemen. Neem een lekker warm bad, lees een boek of luister een podcast op de bank. Beperk blauw licht voor het slapengaan. Zodra het bedtijd is, kruip je ontspannen onder de wol. Ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed. Ritme en regelmaat zijn belangrijk als je je energieniveau op peil wilt houden. Zorg dus voor dagelijks hetzelfde slaapschema en heb je je veel ingespannen? Zorg dan voor een rustdag. Heb je een periode met veel pijn, dan kan het fijn zijn om een arsenaal aan hulpmiddelen naast je bed te houden, zoals warmte of juist ijs en een gewricht ondersteunend kussen.

2. Wissel rust af met beweging

Uit onderzoek blijkt dat in beweging blijven vermoeidheid bij reuma tegen kan gaan. Volgens een studie van de Universiteit van Californië, hebben mensen met reuma

die elke dag rustig wandelen of fietsen meer energie dan mensen die dat niet doen. Dat komt ten eerste omdat je gewrichten er soepeler van worden en je dus minder klachten ervaart. Pijn vreet immers energie. Een ander voordeel van bewegen, is dat je hersenen allerlei stoffen - gelukshormonen zoals serotonine - gaan aanmaken en je je daardoor blijer én energiever gaat voelen. Wissel bewegen wel af met voldoende rust. Van te veel bewegen raak je juist weer uitgeput. Het kan even duren voordat je daar een goede balans in kunt vinden.

3. Maak een activiteitenlijst

Omdat je energievoorraad beperkt is, wil je je energie bewaren voor de dingen die er echt toe doen. Dat kan je werk zijn, maar ook je vrije tijd of jezelf een gezonde maaltijd voorschotelen. Als je gewrichtspijn hebt, gaat alles wat je wilt doen vaak ten koste van je energie en jezelf. Het is daarom belangrijk om keuzes te maken en niet alles in één dag te willen proppen. Maak daarom eens een week lang een lijst van alle activiteiten die je doet. Zet ze op volgorde in mate van belangrijkheid. Iets wat niet vandaag hoeft, kan ook morgen. Zo leer je je taken meer te verdelen over de week en bespaar je energie. Kies ook niet alleen functionele taken, zoals de was doen of koken, maar ook activiteiten waar je plezier in hebt, zoals schilderen of wandelen. Delegeer ook kleine taken als de vermoeidheid of pijn het niet toelaat. Van de post afleveren tot de vloer dweilen: sta jezelf toe om dit soort taken over te dragen aan een partner, vriend of kind.

4. Kook altijd vers én meer

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk als je reuma hebt. Dat weet iedereen. Gezonde voeding hoort daarbij: het is de brandstof voor je lijf. Toch kan koken een hele opgave zijn als je weinig energie hebt. Gelukkig hoeft je dit niet elke dag te doen. Een belangrijk advies: als je kookt, kook dan altijd extra. Door een extra grote portie te maken, kun je de helft of meer invriezen. Zo zet je op dagen dat je geen

puf hebt, toch een gezonde maaltijd op tafel. Blijf weg van kant-en-klarmaaltijden, want daar zit vaak veel suiker, zout en vet in. Suikerrijke voeding geeft vaak maar kort energie en maakt je daarna juist moe. En nog een tip voor voeding die je energieniveau ondersteunt: maak van je bord een regenboog. Het blijkt dat voedingsstoffen als zink, calcium, selenium en vitamine D schaars zijn bij mensen met reuma. Voeg dus vooral veel verse groenten, peulvruchten en volle granen toe aan je menu in alle kleuren van de regenboog.



ZOMAAR EEN GEDACHTE

Het was nog in het prille begin van 2020 dat toenmalig minister Bruno Bruins tijdens een live uitzending op televisie een klein briefje toegeschoven kreeg, de eerste corona patiënt in Nederland was een feit.

DOOR PIET SCHIPPERHEYN

Wat gaat dit ons brengen? De berichten uit China waren niet hoopvol en gaat ons dit ook overkomen? Ja kunnen wij nu zeggen, het is inmiddels een grote pandemie geworden. Allerlei beperkingen werden in het leven geroepen, winkels gingen dicht, niet meer bij elkaar komen maar ook gingen de verpleeghuizen op slot. Wij mochten niet meer op bezoek bij ouders, familie en vrienden. Alleen voor het raam buiten mochten wij af en toe zwaaien. Zelfs bij het overlijden van een dierbare mochten wij niet meer aanwezig zijn. Het heeft heel veel pijn en leed gebracht. De vereenzaming sloeg toe. De ziekenhuizen raakten overvol en er werden zelfs patiënten naar Duitsland gebracht. Zelfs een lockdown kwam er aan te pas. Horeca ging dicht, geen terrasje meer bezoeken en alle evenementen werden afgelast. Naar de voetbalwedstrijden gaan was ook niet meer mogelijk.

We zijn toch allemaal een beetje moe geworden van al deze beperkingen, maar er is licht aan het einde van de tunnel. We moeten nog volhouden om dit voor elkaar te krijgen en de hoop is dat het vaccineren van mensen deze verlichting gaat brengen. Hoe meer mensen gevaccineerd zijn hoe sneller we weer naar een normaler leven, zoals we dat gewend waren, toe kunnen gaan.

Wij als bestuur zijn inmiddels al weer bezig een aantal vrijheden om te zetten in activiteiten. We kunnen weer lekker bewegen in het warme water en bewegen op muziek. Nu nog hopen dat we weer gauw naar de Bingo kunnen gaan, activiteiten te kunnen organiseren en hopelijk dit jaar af te kunnen sluiten met een hele mooie Kerstactiviteit.

Hou nog even vol en blijf gezond.



PILOT

FITSTAP VOOR MENSEN MET EEN VORM VAN REUMA

FitStap is het beweegprogramma van KWB. In dit programma ga je 12 weken aan de slag om wandelen en een gezonde leefstijl in je zelf te gaan integreren. Iedere week kom je samen met een groep mensen en een coach die samen met de groep een training verzorgt. Naast deze fysieke training ga je wekelijks aan de slag met de opdrachten in de FitStap app. Zo werk je aan het zelfstandig kunnen toepassen van een actieve en gezonde leefstijl.

DOOR LINDA LEENDERS, FITSTAP COACH

Reuma Nederland en de Wandelbond hebben de handen in elkaar geslagen en besloten een Pilot te starten en te kijken of dit programma toegankelijk en toepasbaar is voor mensen met een vorm van reuma. Het blijkt namelijk dat het voor deze groep mensen lastiger om de draad weer op te pakken door veel uiteenlopende pijnklachten.

Dit is meteen ook een ondergeschoven kindje, want aan de buitenkant is meestal niet af te lezen dat er (pijn) klachten zijn en voelen mensen zich niet serieus genomen als ze aangeven dat er klachten zijn. Dan ligt het risico van “over je grens heen gaan” op de loer.

In deze Pilot groep die als één van de tien het geluk had te kunnen opstarten in de Gemeente Heumen, zagen we grote verschillen in de type vormen van reuma, als ook de kwetsbaarheid voor blessures. Helaas hebben hierdoor een aantal deelnemers moeten afhaken. Een verstuiking en verrekking rondom huis waren hier de oorzaak.

De FitStap training geeft de deelnemers echt even het duwtje in de rug om naar buiten te gaan en in beweging te komen. Het samen wandelen in de groep stimuleert en trekt je over de drempel heen.

Onderweg is het altijd gezellig, worden er grapjes gemaakt en gelachen. Dat motiveert en zorgt ervoor dat je zin hebt om de trainingen te blijven volgen en actief aan je eigen programma werkt.

Als vanzelf werk je aan het systematisch opbouwen van je eigen wandeltraining, dit werkt prettig voor jou en is effectief. Er ontstaat hierdoor meer balans en eigenlijk gaat je snelheid vanzelf omhoog.

Je gaat bewuster lopen en je voeten goed neerzetten. Ook ga je bewuster met je voeding om, doordat je meer energie gaat verbruiken wil je je lichaam ook op goede brandstof laten lopen.

FitStap is meer dan wandelen alleen. Het enthousiasme binnen een groepstraining gecombineerd met de stimulans van de app en onderlinge communicatie werkt erg goed.

PILOT

Het verhaal van de deelnemers.

In het ledenblad zie ik (Bo) een artikel/oproep om mee te doen met een 12 wekelijkse pilot(wandeltraining) georganiseerd door de KNWB/Fitstap en ReumaNederland.



DOOR BO, ANITA EN HERMAN

Na mijn 4daagse avontuur van 4 jaren geleden is het wandelen op een heel laag pitje komen te staan. Mijn conditie is minder geworden en naast artritis psoriatica ondertussen ook artroseklachten en ik zit nog midden in een burnout. Ik besluit me aan te melden, ik mag mezelf graag uitdagen. En ik ben ook benieuwd naar een training speciaal gericht voor mensen met reumaklachten.

We hebben nu 8 weken dus tijd voor een terugblik

In het begin voelt het wat onwennig, vragen borrelen op als wie doen er mee, zal er een klik zijn met elkaar, hoe is de trainer. Achteraf blijkt dat ik me voor niets ‘zorgen’ heb gemaakt.

Na de 1^e training voel ik wel duidelijk dat ik al een behoorlijke tijd niet heb gesport. Spierpijn aan de liezen, schouders, rug en benen. Maar ik ben ook moe in mijn hoofd. De hersenen werden nl ook goed gekraakt door brainbooster oefeningen.

De trainingen zijn divers, combinatie van looptechnieken, cognitieve oefeningen, krachtoefeningen. Naast de

wekelijkse groepstraining staan in de app ook nog wekelijkse opdrachten, waaronder 2 individuele wandeltrainingen en tips/opdrachten over oa voeding, ontspanning, slaap. En via een eigen groepsapp houden we onderling ook contact, met tips en tricks en mooie foto's van de eigen wandeltrainingen. Dat werkt ook stimulerend om de opdrachten en dan met name de wandeltrainingen te doen.

Ik heb een paar trainingsmaatjes gevraagd wat zij van deze pilot vinden. Waarom zij meedoen en wat ze hopen te bereiken. Anita geeft aan dat zij het wandelen wil opbouwen en dat voor haar de groep een grote stimulans is. En voor Herman is het belangrijk dat je niet alleen je conditie op pijl houdt maar ook dat je je eetgewoonten eens goed onder de loep neemt. Beide zijn het erover eens dat Linda, de coach, de trainingen op een leerzame en gezellige manier aanbiedt. En voor iedereen is het goed om, ondanks de reumaklachten, te blijven bewegen.

Zelf heb ik me voor ‘niets’ zorgen gemaakt. Het is een leuke groep, er is een goede klik. We hebben plezier en lachen wat af. De omgeving is mooi, midden in Heumen, oa wandelen over de dijk, tussen het groen en het grasveld bij de sluis, zwaaien naar de voorbijvarende schepen. En dan die ene middag dat het lichtjes begint te regenen en we onder de brug verder gaan met de training, waarbij een schaap word gered die met zijn lijf vastzit in een hek. Zelfs op mijn verjaardag ga ik naar de training en trakteer ik op stroopwafels.

Een gezond leefstijl is nog altijd een combi van oa bewegen, voeding, slaap, ontspanning. Of deze training voor iedereen met reuma een aanrader is, dat durf ik niet zo te zeggen.

Bewegen is goed, rust roest, maar wat voor de een geldt, hoeft niet voor de ander te gelden. Wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, dansen, als je maar beweegt en luistert naar je lichaam, je grenzen kent, maar jezelf ook durft uit te dagen.





SLIMMER GEBRUIK VAN DURE REUMAMEDICIJNEN

Er is steeds meer mogelijk in de zorg, maar aan de andere kant wordt de zorg ook steeds duurder. Neem bijvoorbeeld bepaalde soorten reumamedicijnen, de biologicals en de JAK-remmers. Dit zijn goede maar dure reumamedicijnen. Door slimmer gebruik van dure reumamedicijnen kunnen we kosten besparen terwijl de medicatie even goed blijft werken.

DOOR: CÉLESTE VAN DER TOGT, ARTS-ONDERZOEKER, AFDELINGEN REUMATOLOGIE EN FARMACIE SINT MAARTENSKLINIEK

De laatste 20 jaar zijn er nieuwe effectieve reumageneesmiddelen bijgekomen. Voorbeelden hiervan zijn de biologicals, zoals etanercept, adalimumab en rituximab, en nog meer recent de JAK-remmers, zoals tofacitinib (Xeljanz) en baricitinib (Olumiant). Stuk voor stuk effectieve geneesmiddelen, maar wel middelen waar een prijskaartje aan hangt. Zeker als je het vergelijkt met de klassieke reumamedicijnen, zoals methotrexaat en leflunomide.

Duur als het moet, goedkoop als het kan

Geld kun je maar een keer uitgeven. Dit is ook zo voor het beschikbare geld in de zorg. Vandaar dat zorgverzekeraars samen met de artsen regels hebben gemaakt wanneer het verstandig is om dure geneesmiddel voor te schrijven. Als deze medicijnen gebruikt worden bij mensen met reuma, mogen ze bijvoorbeeld alleen door een reumatoloog voorgeschreven worden. De reumatoloog moet bij die patiënt vastgesteld hebben dat er een vorm van reuma speelt, waarbij dit medicijn bewezen werkzaam is. Ook behandelt de reumatoloog meestal eerst met één of meerdere ontstekingsremmende pijnstillers of klassieke reumamedicijnen, voordat er een duurder medicijn wordt voorgeschreven.

Dure medicijnen hebben namelijk effect op de totale kosten van de zorg. Reumamedicijnen zijn na medicijnen tegen kanker de medicijnen die het meeste kosten. Meer zorgkosten betekent uiteindelijk dat mensen meer ziektekostenpremie of eigen risico moeten betalen. Ook kan het zijn dat er bespaard moet worden op andere zorg. In de Sint Maartenskliniek doen we daarom onderzoek naar slimmer gebruik van de duurdere reumamedicijnen:



we willen de behandeling goedkoper maken, terwijl de medicatie even goed blijft werken. In dit artikel zal ik drie manieren bespreken waarop we dit doen.

Manier 1: afbouwen als de reuma rustig is

Als de reuma langere tijd rustig is, kijken we of we het medicijn kunnen afbouwen. Dat is sowieso goed, omdat een lagere dosis ook een mindere kans op bijwerkingen lijkt te geven. Bij een medicijn in tabletvorm kan het dan zijn dat je 1x per dag je medicijnen neemt, in plaats van 2x. Bij een medicijn met injecties betekent dit meestal dat we meer tijd tussen de injecties laten. Bijvoorbeeld elke twee weken spuiten, in plaats van elke week. Als de reuma rustig blijft, kunnen we dan steeds een stapje verder gaan, zodat de persoon met reuma uiteindelijk zo min mogelijk medicijn hoeft te gebruiken. Mocht de reuma weer slechter gaan, dan kunnen we het medicijn weer veilig ophogen.

Manier 2: minder nodig

Rituximab is een reumamedicijn dat via het infuus gegeven wordt. Vroeger gaven we bij iedereen vier keer een infuus per jaar, namelijk elk halfjaar twee infusen met twee

weken ertussen. Dit was gebaseerd op het advies voor een andere ziekte, waar rituximab oorspronkelijk voor ontwikkeld is. Nu weten we dat elk halfjaar een infuus genoeg is om de reuma rustig te krijgen. We onderzoeken nu verder of we een nog lagere dosis medicijn in het infuus kunnen geven.

Manier 3: hetzelfde medicijn maar een ander merk

Bepaalde biologische reumamedicijnen worden nu door meerdere fabrikanten gemaakt. Dit betekent dat er verschillende merken van hetzelfde medicijn zijn. Al deze merken werken net zo goed en zijn net zo veilig. Wisselen naar een merk wat minder duur is, laat de ziekte niet

opvlammen en geeft geen extra bijwerkingen. Zo kan hetzelfde medicijn gegeven worden met minder kosten.

Verder onderzoek

Intussen onderzoeken we meer manieren om dure reumamedicijnen slimmer te gebruiken, bijvoorbeeld of we beter kunnen voorspellen welk medicijn bij wie goed werkt en of we medicijnen via het infuus ook als onderhuidse injectie kunnen geven. Dit om mensen met reuma zo goed mogelijk te behandelen, maar kosten van medicijnen waar het kan te verminderen!

Ik bedank mijn begeleider prof. Bart van den Bemt voor het doorlezen en verbeteren van mijn tekst.



Mooie orthopedische schoenen.
HET KAN BIJ LA MER!



Berg en Dalseweg 101, 6522 BC Nijmegen
T (024) 72 00 922 E info@la-merorthopedie.nl

www.la-merorthopedie.nl



WE HEBBEN VEEL NIET VOOR HET KIEZEN

Veel hebben we niet voor het kiezen.
Ook onze geestelijke gezondheid niet.
En hoe je daar naar kijkt kan door de jaren heen veranderen.

DOOR INEKE HUILMAND

Mijn Herman had de meest bijzondere tante ooit. Tante Marie. Tante Marie was al vroeg weduwe en de suikertante van haar 12 neefjes en nichtjes. Om een beeld van haar te krijgen, moet je de series op t.v. gevolgd hebben van Agatha Christie over Ms. Marple. Ik vond tante Marie altijd wat van haar weg hebben. Dezelfde aandoenlijke naïeve uitstraling, maar ondertussen

Tante Marie was een van de eerste die een t.v. bezat. Je kunt je voorstellen wat een aantrekkingskracht dat op die neefjes en nichtjes had. Ze kocht het grootste scherm dat er te krijgen was. Waarom? Omdat ze het zonde vond als ze de stukjes aan de zijkant zou missen. Jammer genoeg werd haar geheugen op een gegeven moment wat minder. Ik realiseer me terdege dat het voor haarzelf waarschijnlijk erg verdrietig was, maar wij merkten daar niet veel van. Het zorgde juist voor veel hilarische momenten. Zo'n heerlijk moment was, dat ze voor ons koffie maakte met opgeklopte melk en ze zich vergiste in de fles slagroom en de fles melk. Ons hoorde je niet klagen. Toen ze echter bij de buurman i.p.v. suiker zuiveringszout in de koffie deed en ook nog begon te klagen dat hij de koffie niet vlot genoeg opdronkwas dat best zielig voor die buurman.

Hij heeft die nacht bitter weinig geslapen door zijn eindeloze gang naar het toilet. Mijn moeder begon na haar 80^e verjaardag ook te dementeren. Ze probeerde zich dapper staande te houden in een wereld die ze steeds minder

begreep. Iedere morgen las ze De Volkskrant van voor tot achter, inclusief het sportgedeelte, precies zoals ze altijd deed. Maar ze kon er jammer genoeg steeds minder van opslaan. We hadden een goede band, dus als er iets was belde ze me. Op een nacht ging bij mij, net na vieren, de telefoon. Mijn moeder belde, omdat de televisie raar deed. Ze wilde haar soap "As the world turns" gaan kijken, maar die kwam niet. Op alle zenders zag ze seksdingen. Vreselijk. Wat was er aan de hand. Hoe kreeg ze de zenders weer goed? Het zijn anekdotes die je met humor kunt vertellen, maar ondertussen

Wat is ons voorland? Dit willen we geen van allen zelf meemaken. Maar we hebben het niet voor het kiezen. Tante Marie en mijn moeder leken er niet (zichtbaar) onder te lijden, maar dat geldt zeker niet voor iedereen.



Vegro

MEDICIJNVERPAKKING DE BAAS

In het vorige nummer (jaargang 44, nr. 3) van deze nieuwsbrief stond een mooi artikel over ergeren aan moeilijke medicijnverpakkingen. Een heel herkenbaar probleem voor mij, ik ervaar hier zelf ook hinder van, zowel privé als in mijn werk. In de zorgwinkel komen regelmatig mensen met hetzelfde probleem.



Tabletuitdrukker



Pillendoos



Pillensplijter



Bliesterpen

DOOR AMANDA HOFMAN
VEGRO ZORGWINKEL

Zo ook Mevrouw Willemse, voor haar man legt ze iedere week op een vaste dag de medicijnen voor de komende week klaar in de handige medicijnen box voor 7 dagen. Maar ook zij krijgt de tabletten vaak niet uit de pilstrip gedrukt. Ze kwam vragen of wij iets verkopen om dit makkelijker te maken. We hebben haar de tabletuitdrukker laten zien.

Met de tabletuitdrukker is het heel gemakkelijk om tabletten met één hand uit een doordrukstrip te drukken. Je plaatst de doordrukstrip met de gewenste tablet over de opening en drukt op het klepje de tablet naar beneden. Vervolgens valt de tablet in het bakje en wordt de deksel open geschoven zodat de tablet gepakt kan worden.

Als dit nog steeds moeilijk is dan kan je eerst gebruik maken van een bliesterpen. De bliesterpen heeft een metalen punt. Hierdoor opent de bliesterpen heel eenvoudig de folie van

medicijnen. De bliesterpen kan je ook voor andere moeilijk te openen verpakkingen gebruiken.

Mevrouw Willemse gaf ook aan dat ze moeite heeft om sommige grote pillen/tabletten in tweeën te delen. Hiervoor hebben wij haar de pillensplijter laten zien. De pillen/tabletten kunnen opgeborgen worden in het voorvakje van de pillensplijter.

Als je de medicijnen helemaal fijn gemalen wilt hebben dan bestaat er een pillenvergruizer. Deze vermaalt de pillen moeiteloos tot poeder met een draaibeweging van de grote dop. De vergruizer is makkelijk mee te nemen en biedt ruimte in de dop voor een beperkte hoeveelheid pillen.

Mevrouw Willemse gaat het thuis proberen met de tabletuitdrukker en de pillensplijter. We hebben helaas niet voor iedereen een passende oplossing voor dit probleem en dat er iets aan gedaan moet worden dat staat vast. Maar gelukkig kunnen we met een hulpmiddel wel een aantal mensen helpen.

REUMARADAR

Na buienradar, sneeuwradar en smogradar is er nu ook een reumaradar. Op de site van weeronline.nl kunt u nu van dag tot dag kijken of het weer invloed kan hebben op uw reumatische klachten. Het reumaweer wordt zelfs zeven dagen vooruit berekend. Het wordt met vijf categorieën aangeduid. Bij groen is de invloed van het weer op uw reumatische klachten zeer klein. Bij code paars kunnen ze echter flink verergeren.

Daling luchtdruk

Uit onderzoek blijkt dat het weer bij veel mensen grote invloed heeft op reumaklachten. Als het koud en vochtig weer is, hebben reumapatiënten over het algemeen meer last van pijn en stijfheid. Bij warm weer neemt de doorbloeding van het lichaam toe. Daardoor nemen de reumatische klachten af. Ook een plotselinge daling van de luchtdruk kan een negatieve invloed op reuma hebben. De vliezen en vloeistoffen in de

gewrichten gaan uitzetten. Daardoor neemt de druk op de ontstoken weefsels toe. Er wordt dus meer pijn ervaren. Ook onweersbuien kunnen voor grote drukverschillen zorgen. Dus als het buiten dondert en bliksemt, is dat meestal geen goed nieuws voor de gewrichten. Hier kunt u de reumaradar raadplegen: Raadpleeg de reumaradar Nederland.



Sanadome
HOTEL & SPA NIJMEGEN

**20%
KORTING
THERMEN**

Erkend kuuroord

ONTSPAN IN WATER UIT EIGEN BRONNEN

Het thermaal water uit onze eigen zoutwaterbron bevat van nature zouten, mineralen en metaalionen. Deze geven het water een heilzame werking. Het thermaal zoutwaterbad (34°C) heeft een verzachtende werking en positief effect op spieren en gewrichten.

KARWENDEL STEENOLIEPAKKING

Karwendel werkt ontslakkend, huidzuiverend en heeft een merkbaar versoepelend effect op spieren en gewrichten. Daardoor is deze behandeling zeer geschikt voor mensen met reumatische klachten en gewrichtsklachten.

FYSIOTHERAPIE IN SANADOME

Sanasport fysiotherapie heeft specialisaties op het gebied van sporten en bewegen met reuma, hydrotherapie en brotherapie.



Weg door Jonkerbos 90, Nijmegen | www.sanadome.nl | Dagelijks geopend: 09.00 - 23.30 uur

RIJK AAN MUSEA

rijkvan**nijmegen**

In Nijmegen en omgeving zijn veel bijzondere musea te vinden met thema's als oorlog, kunst, geschiedenis, natuur en cultuur. Ieder museum vertelt haar eigen verhaal en vaak zijn er interactieve spellen. Bij veel musea kun je gratis terecht met je museumjaarkaart. Kijk hiervoor op de website van het museum. Hier vind je ook informatie i.v.m. coronamaatregelen.

Het **Afrika Museum** is een museum over mensen, gevestigd in de bosrijke en heuvelachtige omgeving van Berg en Dal, bij Nijmegen. Het bestaat uit een binnen- en buitenmuseum. Naast regelmatig wisselende exposities toont het museum traditionele Afrikaanse objecten en een grote collectie hedendaagse Afrikaanse kunst. Voorwerpen, die vertellen over de gebruiken en gewoonten van verschillende Afrikaanse volkeren. Wandelend door het buitenmuseum maak je kennis met de traditionele architectuur van volkeren uit Ghana, Lesotho, Mali, Kameroen en Benin. Kinderen kunnen in het kinderbeeldenbos, vol dieren uit Afrikaanse mythen, heerlijk klimmen en klauteren. Info: www.afrikamuseum.nl



Beleef op een leerzame en leuke manier de overeenkomsten en verschillen van de culturen en tradities van de drie religies in ons Joodse en Arabische dorp en in de Romeinse straat. **Museumpark Orientalis** is het oudste openluchtmuseum van Nederland. De kleurrijke wereld van het jodendom, christendom en de islam komt tot leven in een 30 hectare groot rijksmonument. Wat betekent religie en cultuur voor het leven van vandaag? Je ontdekt tijdens je rondreis in de bosrijke omgeving dat wij in onze multiculturele samenleving meer met elkaar delen dan je zou denken! In onze drie themadorpen - het Joodse dorp, het Arabische dorp en de Romeinse straat - kun je op een leerzame en leuke manier culturen en religie beleven. Info: www.museumparkorientalis.nl



Stoommachines, zijn die er nog? Zeker wel! Een groot deel van onze elektriciteit wordt nog steeds met stoom opgewekt. De stoommachine veranderde ons leven tot op de dag van vandaag. Zonder elektriciteit (opgewekt via stoomturbines) kunnen we ons het dagelijks leven niet meer voorstellen. Kom kijken bij **De Tuut in Appeltern** hoe de stoommachine ons leven veranderde, wat hij aan goeds bracht en wat de schaduwzijden waren van deze techniek. Het gemaal dateert van 1916 en is in de afgelopen 25 jaar met veel liefde weer geheel in zijn oude glorie hersteld. Jaarlijks zijn er 5 tot 6 stoomweekenden (inclusief een rondvaart rond het gemaal over de Wetering) Info: www.de-tuut.nl



Wat Elst tot een unicum in Nederland maakt, bevindt zich onder de kerkvloer van de Grote Kerk. Hier kunt u de fundamenteën van twee opvolgende Romeinse tempels uit de 1^e eeuw na Chr. bewonderen. Daaromheen en daarop bevinden zich de resten van een vroegchristelijke zaalkerk en van een Romaanse kerk met uitbreidingen. De bijbehorende crypte is toegankelijk. Een maquette van de 2^e Gallo-Romeinse tempel, die in zijn tijd een van de grootste in zijn soort in het noordwestelijk deel van het Romeinse Rijk was, bevindt zich in de zijbeuk van de kerk. Daar zijn ook enkele vitrines met archeologische vondsten gedaan op en in de omgeving van deze bijzondere plek. Bezoek deze unieke locatie, doe mee aan een rondleiding en beleef de bijzondere verhalen over deze 2000 jaar oude cultusplaats. Info: www.tempelkerkmuseum.nl





Achter de schermen

“ALS WIJ ONS WERK GOED DOEN, MERKT NIEMAND DAAR IETS VAN”

BRON: MAARTENSMAGAZINE

“Ik ben Casper Hesp en ik werk sinds 4 jaar als manager ICT bij de Sint Maartenskliniek. Samen met mijn team verrichten we veel werk achter de schermen. Wij zorgen er onder andere voor dat alle systemen veilig zijn en blijven werken. Als wij ons werk goed doen, dan merkt niemand daar iets van.”

Patiënt in regie dankzij technologie

“We staan aan de vooravond van een digitale transformatie. Een onderdeel hiervan is het inrichten van ‘mijnmaartenskliniek’. Dit is een online portaal dat patiënten meer regie geeft over hun zorg. Je kunt bijvoorbeeld met je eigen computer of mobiele apparaat online je eigen dossier inzien, contact opnemen met behandelaars over je behandeling

en - binnenkort - ook zelf jouw afspraken plannen. Wij zorgen dat je de juiste informatie krijgt op het goede moment. En dat je niet hoeft te zoeken naar informatie die voor jou belangrijk en relevant is. Op die manier kun je je als patiënt goed voorbereiden op de afspraak of behandeling.”

Meerwaarde voor de zorg

“Het mooiste van mijn beroep? Dat ik in het hart zit van waar op dit moment veel veranderingen in de zorg vandaan komen. Tegenwoordig wordt veel innovatie in de zorg mogelijk gemaakt door technologische ontwikkelingen. Samen met mijn collega's heb ik de mogelijkheid om de zorg een stukje beter en veiliger te maken. Ik vind het bijzonder dat je als niet-zorgverlener toch zo betrokken kunt zijn en een meerwaarde kunt leveren aan de patiëntenzorg.”

WIST U DAT?

U in de toekomst onze nieuwsbrief ook digitaal kunt gaan lezen.

Wij het heel erg op prijs stellen als u ook wijzigingen van uw mailadres en mobiele telefoonnummers aan ons doorgeeft.

Alle beweegactiviteiten weer op de agenda staan. Lees hierover alles op pagina 19.

Onze penningmeester de lessen die u in juni volgt pas in het 3e kwartaal, oktober, in rekening brengt.

U het beeld van Moenen tegenkomt als u met Henk Vanetie meegaat met de Fotowandeling Stadtsfotografie.
www.fotowandelingennijmegen.nl

De foto van het kerkje in Persingen gemaakt is door Mirjam en John tijdens hun wandeling over de N70 wandelroute.
www.wij-wandelen.nl

Het bestuur u een fijne vakantie toewenst.



dpn rikken
print

van Roll-Up tot vloerstickers
alles in eigen huis

v.a.
€ 59,-

printen
digitaal
drukken
offsetdruk
sign

Wij bieden het breedste portfolio en zijn de grafisch media partner in de regio Arnhem-Nijmegen. Een adres voor alles.

dpn rikken
print

dpnriikkenprint.nl
T. 024 - 360 60 33

Recept

GEGRILDE FRUITSALADE MET GEMBER-BANANENKWARK

Ingrediënten (4 personen)

- 1 mango
- 1 kleine ananas
- 1 papaja of perzik/nectarine
- 250 gram bananenkward
- 2 eetlepels stemgember
- 25 gram ongezoeten pecannoten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Schil de mango in plakken. Snijd de ananas in schijven, schil deze en snijd daarna in vieren. Schil de papaja, verwijder de pitjes en snijd in stukken. Leg het fruit in een ovenschaal en laat het 15 minuten grillen tot het zacht is en de randjes mooi bruin. Meng ondertussen in een kom de gemberstukjes door de bananenkward en hak de pecannoten grof. Leg vervolgens het gegrilde fruit op de kward en strooi de gehakte noten erover heen.



Optie: je kunt ook zelf banaan prakken en mengen met een beetje yoghurt of kward. In kant-en-klare bananenkward zitten vaak veel toevoegingen.

Helpt bij reumatische klachten, omdat...

Banaan ondersteunt de darmflora en gember heeft een ontstekingsremmend effect. Ook noten verkleinen de kans op gewrichtsontstekingen. Ananas is van nature rijk aan enzymen die het lichaamseigen enzymstelsel ondersteunen. Enzymen ruimen afvalstoffen op. Wanneer er immuunreacties in het lichaam plaatsvinden, komen daar ook afvalstoffen bij vrij. Yoghurt ondersteunt de darmflora en versterkt zo indirect je weerstand.

AVOCADO-BANAAN-SPINAZIE-GEMBER SMOOTHIE

Ingrediënten (1 persoon)

- ½ avocado
- 1 banaan
- 2 handjes verse spinazie
- 3 gram verse gember
- 130 ml yoghurt of 100 ml biologisch appelsap
- optioneel hazelnoten

Bereiding

Schil de avocado, banaan en gember en snijd ze in stukken. Doe alle ingrediënten in een blender en mix het tot een glad

geheel. Serveer in een glas en bestrooi eventueel met wat hazelnoten.

Helpt bij reumatische klachten, omdat...

Spinazie is rijk aan magnesium. Dit mineraal speelt een rol in wel 200 processen in het lichaam. Zo kan een te lage magnesiuminname samengaan met een hogere ontstekingsconcentratie in het bloed. Banaan ondersteunt de darmflora. Avocado bevat gezonde vetten en heeft een ontstekingsremmend effect, net als gember.



Colofon

De Nieuwsbrief verschijnt 6 keer per jaar onder verantwoordelijkheid van Reuma patiënten vereniging Nijmegen e.o.

Lidmaatschap: € 19,00 per jaar (lid) en € 14,00 (partnerlid)

Redactie: Postbus 38156, 6503 AD Nijmegen

E-mail: nieuwsbrief@reumanijmegen.nl (Machteld Castellijns)

De volgende nieuwsbrief, nr. 5 staat gepland voor 11 september. De dead line voor in te zenden kopij is 24 augustus.

Agenda

BEWEEGACTIVITEITEN

Blijf in beweging! Oefeningen in warm water

Beweggroepen Sint Maartenskliniek

St. Maartenskliniek, Hengstdal 3, Nijmegen

- Maandagmiddag van 16.00-17.00 uur.
- Maandagavond van 19.30-20.30 uur.
- Dinsdagmiddag van 13.00-14.00 uur.
- Dinsdagmiddag van 16.00-17.00 uur.
- Dinsdagmiddag van 17.00-18.00 uur.
- Woensdagochtend van 8.00-9.00 uur.
- Donderdagmiddag van 17.00-18.00 uur.
- Donderdagavond van 18.00-19.00 uur.
- Donderdagavond van 19.00-20.00 uur.
- Donderdagavond van 20.00-21.00 uur.
- Vrijdagmiddag van 15.30-16.30 uur.
- Vrijdagmiddag van 16.30-17.30 uur.
- Vrijdagavond van 17.30-18.30 uur.
- Vrijdagavond van 18.30-19.30 uur.

Kosten: € 4,25 per keer automatische incasso.

Gratis parkeren met parkeerkaart.

Aanvragen bij Ineke Huilmand.

Beweggroep Sportfondsenbad West

Sportfondsenbad West, Planetenstraat 65, Nijmegen.

- Woensdagochtend 11.00-12.00 uur.

Kosten: € 4,50 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Beweggroepen Zwembad Dukenburg

Zwembad Dukenburg, Meijhorst 70-41, Nijmegen.

- Maandagmiddag 12.00-13.00 uur.
- Woensdagmiddag van 12.00-13.00 uur.

Wisselen van groep wekelijks mogelijk. Kosten: € 4,50 per keer, automatische incasso. Gratis parkeren.

Beweggroepen Zwembad De Plons

Zwembad de Plons, Houtduiflaan 3, Beuningen.

- Dinsdagochtend van 11.00-12.00 uur.
- Dinsdagmiddag van 13.15-14.15 uur.
- Dinsdagmiddag van 14.15-15.15 uur.
- Donderdagmiddag van 13.00-14.00 uur.
- Donderdagmiddag 14.00-15.00 uur.

Na de zomer mag er weer onbeperkt gebruik worden gemaakt van de whirlpool en sauna en/of 15 minuten van het wedstrijdbad.

Kosten: € 4,25 per keer, automatische incasso. Gratis parkeren

Blijf in beweging! Oefeningen op het droge

Reuma Sportief Nijmegen

Sport en spel op maat voor beginners/gevorderden.

- Dinsdagmiddag van 13:30-14:30 uur in Wijkcentrum 'De Ark van Oost', Cipresstraat 154, Nijmegen.

Kosten: € 3,50 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Bewegen op muziek Nijmegen

- Maandagavond 19.30 - 20.30 uur in de St. Maartenskliniek, Hengstdal 3, Nijmegen.

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren met parkeerkaart. Aanvragen bij: Ineke Huilmand.

Bewegen op muziek Wijchen

- Donderdagavond 18.30 - 19.30 uur

Wijkgebouw Wijchen Noord, Roerdompstraat 76, Wijchen.

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Tai Chi - Chi Kung

In september volgt er een nieuw Rooster.

Opgave bij Ineke Huilmand: bewegen@reumanijmegen.nl of 06-23235178

Lotgenotencontact - Bingo

Beste bingo liefhebbers, door de diverse corona maatregelen is het nog niet mogelijk om weer te beginnen met de bingomiddagen in het wijkcentrum Hatert. Zodra wij beter nieuws hebben laten we dat weten. Uw contactpersoon is Carola Bouwman, Telefoon 024-3451339



Samen
zorgen voor
beweging

ReumaNederland is er voor jou

Wil je meer weten over een reumatische aandoening, een specifieke behandeling of hoe je beter kunt omgaan met reuma? Op onze website vind je alle relevante informatie zoals:

- betrouwbare **medische informatie**
- informatie over het **dagelijks leven met reuma**
- nieuws en **activiteiten**
- **ervaringen uitwisselen**

Kijk op **reumanederland.nl** of volg ons op Facebook