



In dit nummer: Hoe vervuild is paracetamol?

• Bewegen als medicijn

• Hoge nood

• Parkinson



Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.

6 NUMMER



Nieuwsbrief

Jaargang 44 • November 2021

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



2e penningmeester

penningmeester2@reumanijmegen.nl
Jan Willen van Gelder
Tel. 06-57764602

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

Website

www.reumanijmegen.nl



Coördinator beweeggroepen

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



Activiteiten

activiteiten@reumanijmegen.nl
Monique van Nistelrooij
Tel. 06-40326403



Website

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



Nieuwsbrief

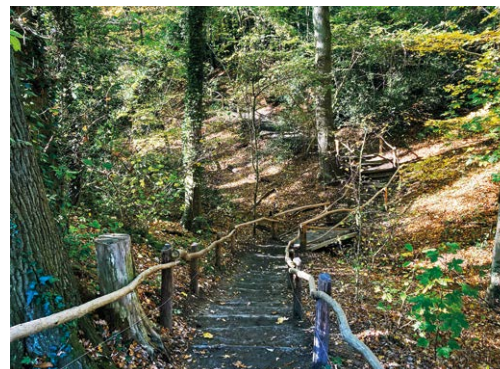
nieuwsbrief@reumanijmegen.nl
Machteld Castelijns
Tel. 06-42107558

Foto's voorpagina

Beek bij nacht. Fotograaf: Ilse Huilmand



Trappen op de Duivelsberg. Bron: grijsopreis.nl



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 Castelijns)

De volgende nieuwsbrief, nr. 1, staat gepland voor 24 januari 2022. De dead line voor in te zenden kopij is 4 januari.

DE VRIJWILLIGER



Staar, is er iemand in onze leeftijdscategorie die nog niet is geopereerd. Ik bedoel dan tussen de 60 en veel ouder. Het is bijna als een jaarlijkse controle bij de tandarts. Maar wat als je op je 40e of op je 30e of nog jonger ouderdomsstaar krijgt. Dan is er mogelijk iets anders aan de hand. Mijn man was 40 toen hij geopereerd werd aan cataract lees staar. Wij vonden het vreemd maar moesten het ermee doen. Toen was onze dochter op haar 30e aan de beurt. Weer vreemd, maar nog geen alarmbellen. Ze heeft 4 kinderen en met ieder kind was wel iets. Dyslexie, bang voor harde geluiden, niet zindelijk worden, moeilijk praten etc. Het 3e kind viel steeds en had een raar loopje. Een jaar lang werden allerlei artsen geconsulteerd. Zag ze slecht, was er iets met haar evenwicht? Ook de kinderarts wist het niet. De laatste arts was een kinderneuroloog. Op verzoek van ons wilde hij wel een keer het hele gezin tegelijk zien. We werd gevraagd naar opa's en oma's en hun klachten. Ook de vroege staaroperatie van opa kwam aan bod en toen de neuroloog hoorde dat de moeder van de 4 kinderen met 30 deze operatie had ondergaan dacht hij te weten wat er aan de hand was. Er werd bloed geprikt bij onze dochter en toen kwam de dag van de uitslag. Myotone Dystrofie type 1. Een ernstige spierziekte. Ons hele gezin, dochter, 2 zoons en 4 kleinkinderen werden verwezen naar de klinisch geneticus. Januari, 10 jaar geleden kregen we de uitslag. Mijn man, dochter en nog 1 zoon en alle 4 de kleinkinderen hebben deze spierziekte. Onze andere zoon niet. Ik zei tegen de zoon die de ziekte ook heeft: jongen wat ben ik blij dat jullie nog geen kinderen hebben. Waarop hij zei, mam we wilden jullie volgende week vertellen dat we zwanger zijn. En ook dit kind heeft de ziekte. Ons gezin bestaat uit 16 personen en 8 ervan hebben MD. Deze ziekte kent 3 gradaties. De levensverwachting varieert per vorm. De kleinkinderen worden, als we geluk hebben, misschien 40 jaar. Onze zoon en dochter, nu 42 en 40, zullen 45 en met heel veel geluk 65 jaar kunnen worden.



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Ans Reichgelt

De weg terug

Het is vroeg in de ochtend. Ik zit op m'n fiets richting Nijmegen Centraal Station. Het vroege zonlicht laat de bladeren in de bomen schitteren in prachtige tinten. Ik heb geen haast. Voor het eerst sinds ruim 1,5 jaar ben ik weer op weg voor mijn werk.

Op het station komt de geur van koffie en verse broodjes mij tegemoet. Net als een grote groep studenten die gehaast het station uitloopt richting bus voor hun college. Rustig neem ik de roltrap omhoog naar mijn perron. De trein staat al klaar. Ik zie hoe twee vriendinnen elkaar in de armen vliegen, vol verheuging op de leuke dag die komen gaat. Hoe een jongen 2 suiker donuts en een blikje cola bij de kiosk koopt voor zijn ontbijt. En hoe een vrouw in mantelpak een grote reistas over haar schouder slingert. Ze gaat na haar werk gelijk door naar haar vriend, zo vertelt ze aan iemand door haar Earpods. Onderweg in de trein kondigt de machinist de route uitgebreid aan. En dat we volgens schema vertrekken. Hij heeft er zin in. Er hangt mist waardoor het lijkt alsof we vliegen wanneer we het station uitrijden en de Waal oversteken. Ik stap uit op Utrecht Centraal Station. Daar neem ik de bus richting mijn eindbestemming. Onderweg zie ik de cafeetjes die hun deuren openslaan voor de eerste latte macchiato van de dag. Een eindeloze rij fietsers is op weg naar school, college of werk. Een groenteman vult een bak tomaten aan. Een oudere dame wandelt gestaag met haar hondje. Een peuter jengelt om een koekje. Wat is het druk, wat is het een chaos maar wat is het leuk om weer wat van het leven mee te krijgen. Zo veel verhalen en avonturen, vooral van anderen, wat heb ik ze gemist.

Na een fijne werkdag, stap ik moe maar voldaan weer in de trein terug naar huis. Net wanneer ik tevreden in slaap doezel door het gedein van de trein hoor ik de machinist omroepen: "Vanwege een defect rijdt deze trein vandaag niet verder dan Arnhem." Een beetje ontgoocheld pak ik mijn spullen. Na een zoektocht langs 5 perrons voor een nieuwe trein begint mijn roze bril over vandaag iets te verkleuren. Zo veel verhalen en avonturen, we kunnen weer... nu alleen de trein nog.

ALGEMENE LEDENVERGADERING 2021

Op Woensdagavond 20 oktober 2021 hebben we weer onze jaarlijkse Algemene Leden Vergadering gehouden. Deze was in Wijkcentrum De Schalmei in Nijmegen.

DOOR NELLIEN LAMERS, SECRETARIS

Het was een goede ALV en in deze vergadering hebben we 5 nieuwe bestuursleden mogen verwelkomen. Op foto het nieuwe voltallige bestuur: Jolanda Marneef, Machteld Castelijns, Nellien Lamers, Piet Schipperheyn, Yvonne Jansen, Ineke Huilmand, Monique van Nistelrooij en Jan Willem van Gelder.



Verder was er een positief verslag van de Kascontrolecommissie. Daarna heeft de voorzitter, Piet Schipperheyn, het koersdocument besproken:

De notulen van de vorige ALV en het jaarverslag zijn goedgekeurd. De jaarrekening 2020 behandeld.

Beste leden,

Enige maanden geleden hebben alle Reuma Patiënten Verenigingen in Nederland een "Koersdocument Samenwerken met impact" ontvangen van Reuma Nederland (RNL) hoe zij denken de toekomst in te gaan. Per 01-01-2024 ontvangen alle Reuma Patiënten Verenigingen in Nederland geen subsidie meer van RNL. Dat is erg heftig want het bedrag wat wij ontvangen is behoorlijk groot. Alle RPV's moeten zich dus opheffen of zelfstandig doorgaan. Wij wisten dat er wijzigingen op komst waren maar dat het zo rigoreus was hadden wij niet gedacht.

Het bestuur heeft hierover nagedacht en alle plussen en minnen bekeken en besloten om ook na 01-01-2024 door te gaan als Reuma Patiëntenvereniging Nijmegen e.o. mits wij het dan financieel gaan redden.

Dit betekent dat wij extern geld binnen moeten gaan halen om ons hoofd boven water te kunnen houden om u allen dat te kunnen blijven bieden waarvoor u lid van onze vereniging bent geworden. Ook uw hulp hierbij is van harte welkom, heeft u ideeën of andere waardevolle tips dan is een linkje met ons zo gelegd, onze gegevens staan in de Nieuwsbrief. Wij zijn inmiddels al begonnen met de eerste gesprekken en bovenstaande hebben wij ook gedeeld tijdens de ALV van 20 oktober.

Piet Schipperheyn
Voorzitter.

Na deze uitleg is de vergadering afgesloten met een hapje en een drankje.

EVEN VOORSTELLEN

Zoals jullie weten is Yvonne al een tijdje opzoek naar iemand die haar gaat helpen met het werk als penningmeester. Onze vereniging groeit nog steeds en daardoor was het tijd voor een tweede penningmeester. En die is gevonden.

Jan Willem van Gelder, 67 jaar en woont in Puiflijk. Hij is getrouwd, heeft twee dochters en is trotse opa van drie kleinkinderen. Als ervaren duiker voelt hij zich onderwater helemaal thuis. Gelukkig hebben we ook twee dames die, binnen de vereniging, de organisatie van de activiteiten op gaan pakken. Zij stellen zich zelf even aan u voor. Wij zijn Monique van Nistelrooij en Jacky de Waal.



Jan Willem



Jacky en Monique

Even in het kort iets over ons

Ik ben Monique, 59 jaar, getrouwd en woon in Malden. Ik heb een zoon en een dochter en inmiddels al gezegend met 3 prachtige kleinkinderen. Hobby is creatief bezig zijn. Ik ben Jacky, 53 jaar ook woonachtig in Malden. Moeder van een zoon woonachtig in Spanje en een dochter die ook in Malden woont. Samen met Monique vind ik het leuk om ook creatief bezig te zijn. Vandaar dat ze ons gevraagd hebben om dit te gaan doen.

Ons verzoek aan jullie is om ons ideeën door te geven zodat we weten waar jullie interesses liggen, denk even aan; Creatieve workshops, bloemschikken, musea enz. Graag zien wij deze reacties op ons mailadres activiteiten@reumanijmegen.nl tegemoet.



Weer veilig fietsen?

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.

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

"Maak vrijblijvend een afspraak, bel 024-3659550"

Pom Revalidatietechniek B.V. • Hengstdal 3 • 6574 NA Ubbergen • Telefoon (024) 3659 550 • revalidatietechniek@pomnijmegen.nl • www.pomrevalidatietechniek.nl



HOE VERVUILD IS PARACETAMOL?

‘Waarom pepermunt veiliger is dan een Chinese paracetamol’, kopte NRC. Sommige paracetamol in Nederland is vervuild met het mogelijk kankerverwekkende stofje para-chlooraniline (PCA). Dat zou een alarmerend bericht zijn, ware het niet dat de hoeveelheid para-chlooraniline (PCA) zo weinig lijkt dat er geen gevaar is voor de volksgezondheid. Daar komt nog bij dat er methoden zijn om te zorgen dat para-chlooraniline helemaal niet in paracetamol hoeft te zitten. Dit maakt paracetamol wel iets duurder, maar dat maakt meteen ook een einde aan de discussie over de veiligheid van dit geneesmiddel.

BRON: REUMA MAGAZINE, REUMANEDERLAND

Paracetamol is de meest gebruikte en meest veilige pijnstiller die we hebben. Het enige nadeel ervan is dat het niet ontstekingsremmend werkt. Jaarlijks worden in Nederland twee miljard (2.000.000.000!) tabletten, poeders, infuusvloeistof en drankjes verkocht. Dat betekent een gemiddelde van 115 per Nederlander!

Paracetamol móet veilig zijn

Omdat paracetamol zo vaak wordt gebruikt, moet het geneesmiddel wel veilig zijn. Daarom zijn er nogal wat eisen waaraan de grondstof paracetamol en paracetamoltabletten moeten voldoen. Hoe kan er dan toch een beetje van de kankerverwekkende stof para-chlooraniline in zitten? Bart van den Bemt, bijzonder hoogleraar Personalized



Paracetamol.

Pharmaceutical Care aan de Radboud Universiteit/het Radboudumc, legt het uit. “Voor een drankje of tablet wordt paracetamolpoeder gemengd met hulpstoffen om er een goede tablet, drank of zetpil van te maken. De productie van de grondstof is een chemisch proces, dat bestaat uit drie stappen. Aanvankelijk werd voor de eerste stap als ‘hoofdingrediënt’ de stof fenol gebruikt. Tegenwoordig wordt soms ook van een ander hoofdingrediënt gebruik gemaakt: p-chloornitrobenzeen. Dit stofje maakt de pijnstiller goedkoper. Nadeel van deze tweede productiemethode is dat er kleine hoeveelheden van het mogelijk kankerverwekkende stofje para-chlooraniline kan ontstaan. Wanneer paracetamol via de ‘fenol-route’ wordt gemaakt, is daar geen sprake van. De kans op kanker door para-chlooraniline is enorm klein; als er al een risico op kanker is. Als iemand zijn leven lang dagelijks de maximale dosering (3 gram paracetamol, oftewel 6 tabletten van 500 mg) zou krijgen, krijgt bij 100.000 mensen één persoon extra kanker. Bij kortdurend gebruik is het risico nog vele malen lager. De door het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen vastgestelde norm voor para-chlooraniline is 34 microgram per dag. In een tabletje vervuilde paracetamol zit ongeveer 3 microgram para-chlooraniline. Zelfs wanneer je zes tot acht tabletten paracetamol per dag gebruikt, zit je dus nog ruim onder de strenge norm. Dus ook het gebruik van paracetamol met daarin para-chlooraniline als verontreiniging is veilig.”

Sanadome

UITJE 30 NOVEMBER

Sanadome

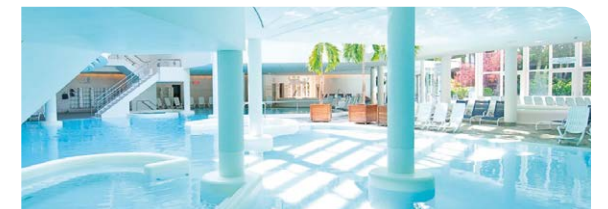
Dit jaar nog lekker een keer genieten in het Sanadome. Heerlijk in de diverse bubbelbaden, ondanks de kou toch buiten zwemmen. Misschien wel in de sauna of het stoombad. Of gewoon een stukje zwemmen. Het kan allemaal weer.

Wanneer

Dinsdag 30 november.

Locatie

Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ, Nijmegen.



Aanvang

- Tussen 10.30-11.00 uur.
- In de ruimte, die je meteen aan de rechterkant van de hal vindt, krijg je van ons een toegangsbandje waarmee je ook je kluisje kunt bedienen. Bij de balie kun je aansluitend om gratis badslippers vragen.
- Mocht je op het aangegeven tijdstip niet aanwezig kunnen zijn, mag je later op de dag instappen mits je dit van te voren even bij ons meldt.

Eindtijd

U kunt de hele dag en avond blijven tot 23.30 uur.

Kosten

€ 10,50 p.p. voor leden en partnerleden.
€ 21,- p.p. voor maximaal één introducté per lid.
Een badjas kunt u huren (voor € 8,95) of zelf meenemen.
Alle andere kosten zoals parkeren, eten, drinken en eventuele behandelingen zijn voor eigen rekening.

Aanmelden

Dit kan tot uiterlijk 26 november per mail activiteiten@reumanijmegen.nl of telefonisch op tel nr. 06-40326403.

Betaling

Ná de aanmelding per mail of telefoon op rekening NL66 RABO 0122647025 t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. met in de omschrijving: Sanadome, je eigen naam en eventueel de naam van het partnerlid of je introducté.

Covid

In verband met de coronamaatregelen dient iedereen bij binnenkomst een QR code of geldig testbewijs en een legitimatie te laten zien.

Wij hopen u allen weer te ontmoeten in het Sanadome.

Monique en Jacky

DE ZONNEBLOEMAUTO

Als Vegro Zorgwinkel zijn we van (bijna) alle markten thuis. Nou ja, de markten in de zorgwereld dan. We verzorgen de uitleen en verhuur van hulpmiddelen aan particulieren maar ook aan grote instellingen. We leveren bedden en tilliften, maar verkopen in onze winkels ook rollators, braces en urinaals.

DOOR ASTRID SCHEENEN, VEGRO ZORGWINKEL

Naast het leveren van hulpmiddelen, bieden we ook verschillende diensten aan. En sommige van die diensten, verzorgen we samen met een partner.

Sinds kort staat bij onze winkel de Zonnebloemauto. Mensen in een rolstoel of scootmobiel die gebruik maken van een vervoerservice zijn vaak afhankelijk van vaste tijden en lange routes. Als je bijvoorbeeld langer wilt blijven omdat het ergens zo gezellig is, is dat vaak niet mogelijk. De Zonnebloem heeft daar de Zonnebloemauto op bedacht. De Zonnebloemauto maakt het mogelijk dat je zelf kan bepalen hoe laat je ergens heen gaat en met wie je dat doet. De Zonnebloemauto is een aangepaste rolstoelauto en biedt plaats voor 5 personen (inclusief chauffeur) en één scootmobiel of rolstoel. Samen met de Zonnebloem maken we het mogelijk om de Zonnebloemauto te huren voor 40 euro per dag en 100 km vrij (exclusief brandstofkosten). Iedereen die afhankelijk is van zo'n hulpmiddel kan de auto huren. Men hoeft dus niet aangesloten te zijn bij de Zonnebloem.

Het huren van de Zonnebloemauto kan en mag om verschillende redenen. Er zijn mensen die er een weekendje mee weg gaan en zo ook hun aan de rolstoel gebonden moeder kunnen meenemen. Laatst werd de Zonnebloemauto gehuurd om iemand naar een begrafenis aan de andere kant van het land te brengen.

Zo hoorde ik ook het verhaal van Fien. Fien ontmoette bij de Zonnebloem Bettiny, met wie het direct klikte.

Samen genoten ze van een dagje strand met de Zonnebloemauto. "Ik ben in geen jaren meer op het strand geweest. Heerlijk. We hebben zo gelachen. We gaan zeker nog een keer met de Zonnebloemauto op pad. Je voelt je zo vrij omdat je niet gebonden bent aan tijden."

Wilt u meer informatie?

Op <https://www.zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/auto-huren> vind u alle informatie. En als u meteen enthousiast met geworden dan kunt u via <https://zonnebloemauto.welzorg.nl/link/reserveren> de Zonnebloemauto reserveren.

In onze winkel aan de Hatertseweg 821 kunt u de Zonnebloemauto gerust een keer komen bekijken (als hij niet verhuurd is natuurlijk!). We vertellen u er graag over!



KERSTBRUNCH

Gelukkig kunnen we dit jaar afsluiten met de traditionele kerstbrunch. Daarvoor willen we jullie heel graag uitnodigen op zondag 19 december 2021. We gaan een gezellige middag organiseren in het van der Valk hotel in Lent.



Waar

Hertog Eduardplein 4, 6663AN Nijmegen-Lent

Tijd

U bent vanaf 11.30 uur welkom. De brunch begint om 12.00 uur en duurt tot 15.30 uur.

Kosten

Leden en partner leden betalen € 16,50. Een introducee/gewone partner betaald € 27,50.

Aanmelden

U meldt zich aan via activiteiten@reumanijmegen.nl waarna u van ons een akkoord krijgt.

Betaling

Deze ontvangen wij uiterlijk 10 december op rekening NL66 RABO 0122647025. Na het betalen aan onze penningmeester is u reservering definitief.

Corona regels

In verband met de coronamaatregelen dient iedereen bij binnenkomst een QR code of geldig testbewijs en een legitimatie te laten zien.

Wij kunnen maximaal 250 personen laten meegenieten dus meld u op tijd bij ons aan.

Namens het bestuur wensen wij u alvast een hele fijne middag.

Monique en Jacky



BEWEGEN ALS MEDICIJN

De afgelopen jaren zijn wij mensen steeds minder gaan bewegen. We werken veelal zittend, we kunnen onze boodschappen thuis laten bezorgen en kunnen makkelijk de auto pakken. Gemak dient de mens zullen we maar zeggen. Maar is dit wel zo goed?

DOOR LIEKE NIEBOER, PHYSICIAN ASSISTANT
REUMATOLOGIE SINT MAARTENSKLINIEK

Door de COVID-19 periode is ons weer duidelijk een spiegel voorgehouden: 79% van de COVID-19 patiënten die op de Nederlandse Intensive Care lagen hadden overgewicht. Niet voor niets is overgewicht een risicofactor voor het krijgen van COVID-19. Maar wat heeft dit alles met reuma te maken? Dat blijkt meer te zijn dan we dachten.

Als mensen obesitas (ernstig overgewicht) hebben bij het vaststellen van reumatoïde artritis (ontstekingsreuma), dan verkleint dit de kans op een rustige ziekte met 43%. En de kans op een langdurige rustige ziekte wordt zelfs verkleind met 51%. Obesitas kan dus een negatief effect hebben op het ziektebeloop van reumatoïde artritis.

Naast het zorgen voor een gezond gewicht heeft bewegen nog meer voordelen bij reuma: mensen slapen beter, voelen zich fitter, hebben een betere spierkracht en een

betere tolerantie voor pijn. Kortom: bewegen is ook anti-inflammatoire therapie, net als de medicijnen die wij voorschrijven. Medicatie zal een belangrijk onderdeel van de reumatische behandeling blijven, maar bewegen kan hier zeker aan bijdragen. Dat is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Veel mensen willen wel meer gaan bewegen, maar hoe pak je dat aan?



Eigenlijk is het begin vrij simpel: alles wat je meer beweegt is beter dan niets. Elke vorm van beweging telt en heeft al een positief effect. Als we kijken naar de huidige richtlijnen voor volwassenen dan is het advies minimaal 150 minuten per week matig intensief bewegen en twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen doen. Met matig intensief bewegen bedoelen we bewegen waarbij je een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling krijgt, zoals fietsen of wandelen.

Het allerbelangrijkste is om vooral op zoek te gaan naar vormen van beweging die je leuk vindt om te doen en die bij je passen. Als je verplicht 3 keer per week naar de sportschool moet - maar je daar niks aan vindt - is de kans dat je het vol houdt vrij klein. Maar als je het leuk vindt om met de hond te wandelen of met de kleinkinderen te voetballen, dan voelt bewegen als een kleine moeite. Het kan hem ook zitten in de kleine dingen: niet de auto, maar op de fiets of te voet naar de supermarkt. Staand vergaderen in plaats van zittend. In plaats van samen met een vriend(in) koffie drinken eerst een mooie herfstwandeling maken in het bos. Zoek dingen op waar jij plezier en energie van krijgt en maak bewegen zo een vast onderdeel van je dagelijks leven.



Eigenlijk zouden we op de polikliniek reumatologie naast methotrexaat één per week en foliumzuur twee keer per week voortaan ook minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week en twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen moeten voorschrijven. Maar het werkt nog beter als de wens naar meer bewegen vanuit de patiënt zelf komt. Hopelijk is informatie hierover een (letterlijk) eerste stap naar een leven met meer beweging, zodat we op deze manier bewegen kunnen inzetten als medicijn!

Wil je aan de slag of meer weten over dit onderwerp?

Ga dan naar: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen, www.OvergewichtNederland.org of bespreek het met je behandelaar.



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



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

BECHTEREW

De ziekte van Bechterew is een vorm van ontstekingsreuma. Bij de ziekte van Bechterew zijn vooral de gewrichten van rug, heupen en knieën ontstoken. De wervelkolom wordt stijf en pijnlijk en soms ook krom.

DOOR LISANNE AALBERS (DE HOFSTEDE)

Symptomen Ziekte van Bechterew

De ziekte van Bechterew begint met pijn en stijfheid, vooral laag in de rug. Na de rugwervels raken ook de gewrichten van schouder, heup en knieën ontstoken. Patiënten met de ziekte van Bechterew zijn vaak moe. In een latere fase kunnen ook de ogen, hart en andere organen ontstoken raken.

Fysiotherapie en sporten met Bechterew

Botversterking: Krachtoefeningen en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast

Spierversterking: Krachttraining of combinatie van kracht- en duurtraining. Activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren.

Balansoefeningen: Oefeningen gericht op balans en flexibiliteit. Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren.



Op You Tube staat een leuk filmpje vanuit patiënten perspectief:
<https://www.youtube.com/watch?v=S9MCi5yurqk>



Er is een leuke en makkelijk app ontwikkeld om het bewegen te triggeren en makkelijker te maken:

Voordat een patiënt de beweegapp kan gebruiken, wordt een uitgebreid patiënt met de fysiotherapeut aanbevolen. Daarbij kan worden gekeken welke oefeningen geschikt zijn en hoe vaak men die kan herhalen. In de app worden de oefeningen getoond aan de hand van filmpjes, waarin een model de oefeningen stapsgewijs voordoet. Zo kunnen patiënten zien hoe de oefeningen precies moeten worden uitgevoerd, waarbij ze worden geholpen door een voice-over. Men kan de oefeningen ook vastleggen en daarmee afwisseling aanbrengen in het eigen oefenschema. Deze app is gratis beschikbaar in de Play Store (Android), onder de naam 'Bewegen met Bechterew Sint Maartenskliniek', te herkennen aan het groene icoontje. Helaas is de app niet te downloaden in de Appstore (Iphone).



HOKJES

Wat zou het fijn zijn als er een samenleving bestond waar we niet iedereen meteen in een hokje plaatsen maar waar we proberen de ander te begrijpen en te ondersteunen.

I	K			
	D	E		N
	N	I	E	
				I
				N
H	O	K	J	E

DOOR INEKE HUILMAND

Hoe vaak krijgen we geen etiket opgeplakt omdat je iets zegt, denkt of doet

Als ik denk te zien dat mijn gesprekspartner ontevreden is over mijn gedrag en ik meteen bijdraai naar wat ik hoop dat hij wél wil zien, maakt dat van mij nog geen **Pleaser**.

Als ik niet op een persoons- of plaatsnaam kan komen, heb ik nog geen **Alzheimer**.

Als ik het prettig vind om mijn dagen druk en vol te hebben, heb ik nog geen **ADHD**.

Als ik het rust vind geven om dingen op vaste tijden te doen, ben ik nog geen **Authist**.

Als ik vind dat ik de enige ben met de goede oplossing, ben ik toch nog geen **Narcist**

Als mijn stem, net te hard, boven iedereen uit komt, ben ik nog geen **Viswijf**.

Als ik denk, ho ho, hier heb ik helemaal geen zin in, dat ga ik niet doen, ben ik nog geen **Egoïst**.

Als ik om een verhaal of film moet huilen, ben ik nog geen **Mietje**.

Als ik het fijn vind om voor jou te koken en altijd wat lekkers voor je klaar heb staan, ben ik nog geen **Feeder**.

Als ik een gebakje afsla, heb ik nog geen **Anorexia**.



Herman en ik komen allebei uit een gezin waar de jongens kussengevechten hielden.

Mijn broertjes waren zó luidruchtig aan het vechten dat mijn vader vanonder bij de trap naar boven riep: Is het nu afgelopen of moet ik naar boven komen?

Mijn broertje van 5 jaar stond boven met het kussen boven zijn hoofd, klaar om te meppen, en reageerde stoer: Kom maar op, ik sla je zo plat als een dubbeltje.

Herman zijn broers konden er ook wat van.

Die presteerden het om elkaar zelfs een keer door het openstaande raam met kussen en al naar buiten te meppen.

Maar geen nood, broerlief belde gewoon netjes aan en stormde vervolgens snel naar boven om zich weer verder in het kussengevecht te mengen.

Zijn deze broers van ons fanatiekelingen geworden?

Agressievelingen misschien dan of sadisten?

Nee hoor. Gewone volwassen kerels geworden.

Het is niet nodig ze meteen in een hokje te stoppen.

HOGE NOOD

| Waarom je vaker moet plassen als het koud is.

BRON: GEZONDHEIDSNET, KATHOLIEKE UNIVERSITEIT LEUVEN

Je kent het vast wel: kom je buiten in de kou en hup meteen heb je het gevoel dat je moet plassen. Een gevoel dat ook kan opkomen wanneer je een koude supermarkt binnenloopt of met blote voeten op een koude vloer staat.

Pavlov-reactie

Jarenlang werd er gegist naar de reden van het meer plassen door kou, maar wetenschappelijk bewijs ontbrak. Het zou een Pavlov-reactie zijn of komen door krimpende bloedvaten. Onderzoekers van de KU Leuven denken achterhaald te hebben waarom de blaas samentrekt als mensen blootgesteld worden aan koude prikkels. De Belgische wetenschappers hebben namelijk een zogenaamde moleculaire koude-sensor ontdekt die voor de plasreflex

verantwoordelijk is. Deze ontdekking biedt perspectieven voor mensen met blaasproblemen en incontinentie. Want door deze koude-sensor stil te leggen, kan de plasreflex worden voorkomen.

Reflex

Het onderzoek, dat werd gedaan met proefdieren onder algehele narcose, liet zien dat er van een Pavlov-reactie geen sprake was. Maar eerder van een evolutionair bewaarde reflex. Vervolgens gingen ze op zoek naar de werking van dit reflex. Een heel ingewikkeld verhaal, maar het blijkt te gaan om zogenaamde TRP-kanalen, die fungeren als moleculaire thermometers in het lichaam. De onderzoekers konden achterhalen dat een specifiek TRP-kanaal, TRPM8, verantwoordelijk is voor de plasreflex. Verder onderzoek moet uitwijzen of stoffen die de werking van TRPM8 afremmen ingezet kunnen worden bij mensen met blaasproblemen.



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

PARKINSON

Taiwanese onderzoekers hebben een verband ontdekt tussen artrose en de ziekte van Parkinson. Gewrichtsontstekingen kunnen zich op langere termijn uitbreiden naar het centrale zenuwstelsel in de hersenen. Ook te weinig lichaamsbeweging door gewrichtspijn kan een rol spelen.

BRON: WWW.BEWEGENZONDERPIJN.COM

Patiënten met artrose hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van de ziekte van Parkinson. Dat blijkt uit een studie van de National Taiwan University in Taipei dat recent is gepubliceerd in het medische tijdschrift Arthritis Care & Research. De gewrichtsontstekingen die gepaard gaan met artrose kunnen op de langere termijn het centrale zenuwstelsel in de hersenen aantasten. Dit kan leiden tot de ziekte van Parkinson.

Centrale zenuwstelsel

“Een groeiend aantal wetenschappelijke studies meldt dat gewrichtsontstekingen ook ontstekingen aan het centrale zenuwstelsel in de hersenen kan veroorzaken. Dit kan leiden tot degeneratie van de zenuwen. Daarom hebben wij onderzocht of het hebben van artrose een risico vormt voor het ontwikkelen van Parkinson,” aldus professor Shin-Lang Pan. Daarom analyseerde hij en zijn team de gegevens van het Taiwanese National Health Insurance-systeem. Dit bevat de data van meer dan 97 procent van de bevolking. Ze identificeerden 33.360 personen bij wie tussen 2002 en 2005 artrose werd vastgesteld.

Ontstekingsbevorderende stoffen

De gegevens van de personen met artrose werden vergeleken met een controlegroep die geen gewrichtsaandoeningen hadden. In de volgperiode van acht jaar ontwikkelden 265 artrose-patiënten de ziekte

van Parkinson. In de controlegroep lag dit aantal op 205. In een toelichting op hun studie schrijven de onderzoekers dat patiënten met artrose verhoogde niveaus van ontstekingsbevorderende stoffen hebben. Deze dragen niet alleen bij aan de afbraak van kraakbeen, maar kunnen ook ontstekingen aan het centrale zenuwstelsel in de hersenen aanwakkeren.

Weinig lichaamsbeweging

Wat ook bijdraagt aan het verhoogde risico op Parkinson bij patiënten met artrose is een gebrek aan lichaamsbeweging door pijn in de gewrichten. Minimaal een half uur per dag bewegen kan degeneratie van het centrale zenuwstelsel in de hersenen helpen afremmen. Bovendien hebben veel patiënten met artrose een laag vitamine D-gehalte. Ook dit is een risicofactor.



Curcumine

Bij artrose ontstaan vrijwel altijd ontstekingen aan het gewrichtskapsel. Bewegen zonder Pijn adviseert al langer om deze te bestrijden met natuurlijke ontstekingsremmers als vloeibare groenlipmossel, curcumine of zwarte besblad. Uit dit Taiwanese onderzoek blijkt, dat het bestrijden van gewrichtsontstekingen dus ook kan voorkomen dat ontstekingsstoffen het centrale zenuwstelsel in de hersenen kunnen beschadigen. Uit een ander onderzoek blijkt verder, dat Curcumine kan beschermen tegen Parkinson en Alzheimer. Ook zwarte besblad zou mogelijk helpen bij het voorkomen van Parkinson.



MET JE REUMA HANDEN NAAR DE PLASTISCH CHIRURG

Wil je ook weer een vuist kunnen maken? Er zijn oplossingen voor reuma handen. Voor milde klachten is er medicatie, bijvoorbeeld met pijnstillers of een injectie met een ontstekingsremmend middel rechtstreeks in het gewricht. Ook spalken kunnen pijn verminderen en de functionaliteit van de hand verbeteren. Naast de bekende silversplints kunnen tegenwoordig 3D-spalken worden uitgeprint. Dat gebeurt op basis van een 3D-scan die de hand en pols heel nauwkeurig in beeld brengt. En als dit alles niet helpt, is er nog de mogelijkheid van een operatie.

BRON: REUMAMAGAZINE

Als je last hebt van reumatoïde artritis handen, oftewel reuma handen, dan zijn er tegenwoordig volop behandelingen mogelijk. Waar de grote gewrichtsoperaties meestal worden uitgevoerd door orthopedisch chirurgen, is de fijne hand- en polschirurgie vaak het terrein van de plastisch chirurg. Jean-Bart Jaquet is als plastisch chirurg verbonden aan het Hand en Pols Expertisecentrum van het Maasstad Ziekenhuis in Rotterdam. Hij vertelt welke mogelijkheden de plastische chirurgie kan bieden aan mensen met reuma en artrose die last hebben van chronische hand- en polsklachten.

Ook voor reuma handen

Plastische chirurgie wordt vaak in verband gebracht met cosmetische ingrepen. Onterecht, volgens Jaquet. "Wist je dat de plastische chirurgie tijdens de Eerste Wereldoorlog tot bloei is gekomen om ernstige oorlogswonden te herstellen?"



Denk aan gezichtsreconstructies, het vervangen van een vermiste duim door een wijsvinger om weer normaal te kunnen functioneren, het repareren van brand- of andere gapende wonden, of het herstellen van doorligplekken. Schoonheid had er helemaal niets mee te maken", vertelt hij. Ook nu maken cosmetische ingrepen maar een klein deel uit van alle operaties die hij uitvoert. "Ik schat het percentage cosmetische ingrepen op hooguit 10 procent, tegenover 60 procent hand- en polsoperaties."

De anatomie van de hand is ingewikkeld met alle kleine botjes, gewrichten, zenuwen en pezen die voor verschillende problemen kunnen zorgen. Als gevolg daarvan kunnen mensen te maken krijgen met pijn, krachtverlies en functiebeperking die de kwaliteit van het dagelijkse leven ernstig kan beïnvloeden. Je gebruikt je handen tenslotte bijna overal voor.

Uitgebreide handanalyse

Mensen met hand- en polsklachten zoals reuma handen of reumatoïde artritis of artrose handen, krijgen in het Hand en Pols Expertisecentrum van het Maasstad Ziekenhuis eerst een uitgebreide handanalyse. Jaquet: "Om de beperking goed in kaart te brengen, laten we patiënten bepaalde taken uitvoeren, zoals het gebruiken van een schroevendraaier, de deksel van een potje opendraaien of het oppakken en verplaatsen van knikkers. Hiernaast maken we röntgenfoto's en soms een CT-scan of MRI om een goed beeld te krijgen van waar het probleem precies zit."

De samenwerking tussen de reumatologen en handchirurgen in het ziekenhuis is volgens Jaquet sinds de oprichting van het expertisecentrum intensief. "Doordat we handproblemen van patiënten met reuma en artrose gezamenlijk bespreken, is er meer inzicht in elkaars vakgebied ontstaan. Reumatologen weten tegenwoordig beter wat wij voor

mensen met hand- en polsproblemen kunnen betekenen als reumamedicatie niet langer toereikend is."

Meest voorkomende problemen

De meest voorkomende hand- en polsproblemen als gevolg van reuma of artrose zijn volgens de plastisch chirurg: duimbasisartrose, artrose in de laatste vingerkootjes, beschadigingen aan de kleine vingergewrichten en synovitis, een aandoening waarbij de pezen als gevolg van ontstekingen aangetast raken. Jaquet: "Het basisgewricht in de duim heeft de vorm van een zadel. Bij duimbasisartrose zit de duim niet meer recht in het zadel. Dat gaat vaak gepaard met pijn en krachtverlies."

Er zijn verschillende manieren om dit op te lossen, afhankelijk van de ernst van de schade. Lichte artrose kan vaak worden behandeld met behulp van een spalk of ontstekingsremmers. Zijn de klachten ernstiger, dan kunnen we het zadelbot operatief vervangen door een pees. Hiermee nemen we de oorzaak van de pijnklachten weg. Ook bij artrose in de kootjes en kleine vingergewrichten zijn er verschillende opties. Denk aan spalkjes, het operatief vastzetten van gewrichtjes, of het vervangen van gewrichten door kunstgewrichten.

Hiermee kunnen we de mobiliteit en het functioneren van mensen met reuma en artrose in het dagelijks leven aanzienlijk verbeteren. Bij ontstekingen door reuma of artrose kunnen niet alleen de gewrichten in de handen schade oplopen, maar ook de pezen ontstoken raken en zelfs afscheuren. Als dat gebeurt, kun je je vingers niet meer buigen. Gelukkig kunnen we zo'n afgescheurde pees goed vervangen door een gezonde pees uit een andere vinger of uit de onderarm."

Nazorg

Het succes van hand- en polsoperaties hangt nauw samen met goede nazorg, benadrukt hij. "Als je na een handoperatie meteen een vuist maakt, breken je pezen af. Daarom is een intensief revalidatieprogramma noodzakelijk onder begeleiding van een gespecialiseerde handtherapeut. Dat kan, afhankelijk van de ernst van de operatie, zes weken tot drie maanden duren."



printen
digitaal
drukken
offsetdruk
sign

Wij bieden het breedste portfolio en zijn de grafisch media partner in de regio Arnhem-Nijmegen. Een adres voor al uw druk en print werk.

dpn rikken
print

dpnrikkenprint.nl
T. 024 - 360 60 33

Recept

PEPERNOTEN

Ingrediënten

- 250 g zelfrijzend bakmeel
- 125 g donkerbruine basterdsuiker
- 4 tl speculaaskruiden
- 90 ml melk
- 100 g koude boter
- 1 mespuntje (zee)zout

BRON: 24KITCHEN

Pepernoten liggen elk jaar alweer lang en breed in de winkel, nog ver voordat de kou z'n intrede doet. Maar die pepernoten komen bij lange na niet in de buurt bij het zelf bakken van pepernoten. Bij voorkeur met het echte, traditionele pepernoten recept zoals je 'm van vroeger kent, met die karakteristieke smaak van speculaas.

Als je eenmaal het recept voor pepernoten in de pocket hebt, snap je dat pepernoten bakken kinderspel is. Letterlijk, want: een prima invulling voor de woensdag- of zaterdagmiddag. En helemaal leuk met de hulp van eventuele Hulp Sinterklazen.

Bereidingswijze

Stap 1:

Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius. Meng het zelfrijzend bakmeel, basterdsuiker, speculaaskruiden en zout. Snijd de boter in blokjes om het makkelijker te kunnen mengen. Snijd met twee messen de boter door het droge mengsel.



Stap 2:

Schenk beetje bij beetje de melk bij het mengsel en kneed het deeg tot het soepel is. Maak van het deeg vier ballen die je in lange slierten rolt. Snijd in gelijke, kleine stukjes en rol hier kleine balletjes van. Leg een stukje bakpapier op de bakplaat en verdeel de balletjes over het bakpapier. Druk de bolletjes iets platter.

Stap 3:

Bak in ongeveer een kwartier gaar en lichtbruin. Haal de bakplaat uit de oven, laat afkoelen en bewaar in een afgesloten glazen pot.



Agenda

BEWEEGACTIVITEITEN

Blijf in beweging! Oefeningen in warm water

Beweeggroepen 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.

Beweeggroep Sportfondsenbad West

Sportfondsenbad West, Planetenstraat 65, Nijmegen.

- Woensdagochtend van 11.30 -12.30 uur.

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

Gratis parkeren.

Beweeggroepen 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.

Beweeggroepen 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 14.00 – 15.00 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

Zaterdagochtend 11.30 – 12.30 uur in Wijkcentrum

Ark van Oost, Cipresstraat 154, Nijmegen

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Ondanks de aangescherpte corona maatregelen kunnen we wel blijven bewegen. Houdt er rekening mee dat er gevraagd wordt naar uw QR code of geldig testbewijs en een identiteitsbewijs. Zijn er nog vragen dan kunt u bellen met Ineke.

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

Voor alle activiteiten bieden wij een gratis proefles aan.

Indien u de lessen wil beëindigen dient u dit voor het eind van de maand aan Ineke door te geven.

Lotgenotencontact - Bingo

Iedere 2^e donderdag van de maand. Van 14.00 – 16.00 uur in het Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen.

Uw contactpersoon is Carola Bouwman, telefoon 024-3451339.

In het wijkcentrum is het tonen van een QR code of geldig testbewijs verplicht.



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