

In dit nummer: Zelfstandig eten • Het DIP-gewricht • Geneesmiddelenkortingen • Winterzwemmen • Slapeloosheid

Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.

1
NUMMER

Nieuwsbrief

Jaargang 45 • Januari 2022

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



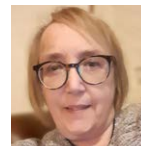
Coördinator beweeggroepen

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



Valkhofpark Nijmegen
De Engel
Jan Jacob Weve



Stadsmuur Hunnerpark Nijmegen
Fotografie: Emmeke Meijer
Instagram: graphs_em

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. 2, staat gepland voor 19 maart 2022. De dead line voor in te zenden kopij is 1 maart 2022.

DE VRIJWILLIGER



Aan mij de eer om in het nieuwe jaar een stukje te schrijven voor het reumablad.
Ik begeleid de zwemmomenten in de st. Maartenskliniek.

Ik zal me even voorstellen; Ik ben Marianne Emmerzaal, geboren en getogen op Curaçao, een van de eilanden in het Caribisch gebied. Ik ben de jongste van 9 kinderen. De oudere kinderen verzorgde en verwende "de kleintjes". Omdat we een groot gezin hadden hoefde we niet altijd vriendjes uit te nodigen om mee te spelen, we hadden altijd elkaar. Ik ben altijd sportief geweest. Ik trainde 3x in de week op de atletiekbaan. Een van de bijzonderste wedstrijden waarvoor ik ben uitgenodigd waren de Koninkrijk Spelen. Daar streden atleten vanuit heel het Nederlandse koninkrijk tegen elkaar. Maar een tropisch eiland leent zich natuurlijk vooral goed voor watersporten zoals zwemmen, zeilen, en het verkennen van de prachtige onderwaterwereld. Hier is mijn liefde voor water begonnen.

Op Curaçao waren de studiemogelijkheden niet erg groot waardoor ik moest verhuizen naar het koude Nederland. Mijn voorliefde voor water is echter altijd gebleven. Vandaar dat ik 42 jaar met heel veel plezier in het zwembad heb gewerkt. Ik ben ondertussen gepensioneerd maar het lesgeven, vooral in het zwembad, wil ik toch nog niet opgeven. Ik geniet ervan om jullie te laten bewegen en kan daar helemaal in opgaan. Soms laat ik jullie daardoor net wat meer doen dan je had gedacht te kunnen. Maar als ik zie dat je het in je hebt, komt de sportvrouw in mij naar boven en zoek ik de grenzen op!

Bedankt voor jullie vertrouwen en ik hoop
jullie nog lang te mogen lesgeven.

Marianne



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Proost!

Gezond en gelukkig ... Ik staar zonder emotie naar de twee
bijvoeglijke naamwoorden die ik net heb getypt. Het streepje van
mijn cursor knippert vol verwachting op hoe ik de zin zal afmaken. Het zijn
ook altijd dezelfde woorden waarmee iedere nieuwjaarskaart, - receptie of -mail wordt gestart. Ze voelen als een verplichting
om op papier te zetten of om uit te spreken. Een formaliteit zonder betekenis. Alsof je met een paar woorden iemands
gezondheid of geluk kunt verzegelen.

Met Kerst kreeg ik het prachtige nieuws dat mijn broertjes ieder in juli van 2022 een baby verwachten. Een paar uur later kreeg
ik te horen dat een lieve kennis, een jonge vrouw van 36 jaar met reuma en de ziekte van Crohn plots was overleden. Leven en
dood zonder pardon verpakt in één avond.

Gezondheid en geluk, je kan het met een nieuwjaarswens of Unox duik niet afdwingen. Een huwelijksaanzoek, gezins-
uitbreiding of een leuke baan maar ook Corona, een auto ongeluk of een zware operatie. Niemand weet precies wat er in een
nieuw jaar op je pad komt. Je hebt er niet altijd invloed op. Waar je wel invloed op hebt, is de manier waarop je omgaat met
wat er op je pad komt. Om de kracht te hebben om de uitdagingen aan te durven die het leven je toewerpt. Want als je die
kracht hebt, dan kan je ook met een ernstige ziekte gezond in het leven staan of na het verlies van een dierbare gelukkige
momenten beleven.

"Kracht komt niet voort uit een lichamelijk vermogen. Het komt voort uit een ontembare wil." zo sprak Mahatma Gandhi.
Die kracht is mijn wens voor iedereen in 2022. Een positieve kracht om gezond en gelukkig in het leven te staan wat er ook
gebeurt.

NIEUWJAARSWENS

Wij wensen u
als bestuur
een goed,
gezond
en gelukkig
2022 toe.

Fotograaf: Natascha Schipperheyn

Reuma Patiënten Vereniging Nijmegen e.o.

Vegro

ZELFSTANDIG ETEN

Het is nooit te laat om elkaar het beste te wensen, dus ook al zijn we al een aantal weken in het nieuwe jaar, namens het voltallige team van de Vegro Zorgwinkels in Nijmegen en Velp, wensen wij u het allerbeste toe voor 2022.

DOOR JANET, VEGRO ZORGWINKEL

Zelfstandig eten is voor mensen met reuma, Parkinson, spasticiteit of een beperkte handcontrole niet altijd vanzelfsprekend. Dit kan betekenen dat ze te veel trillen tijdens het eten of het bestek niet meer goed naar hun mond kunnen krijgen.

Zo kwam er afgelopen maand een jong stel bij ons in de winkel. Meneer heeft ALS en heeft moeite met zelfstandig eten met bestek. Zijn partner hoorde via via dat er aangepast bestek met verdikte handvaten bestaat. Meneer voelde er in eerste instantie niet zoveel voor maar nadat hij een vork met verdikt handvat in zijn hand nam werd hij enthousiast. Met dit aangepaste bestek zou hij weer zelfstandig kunnen eten. Helemaal in de tijd van alle feestdagen vindt hij het belangrijk om met de familie aan tafel te zitten en samen gezellig te eten. En dat werd nu weer mogelijk.

Een mevrouw, die heel graag kookt, kwam bij ons vragen of wij nog tips voor haar hebben. Zij had veel last van verlies van kracht in haar handen door artrose. Naast het bestek en diverse openers hebben wij haar ook laten zien dat er diverse snijplanken bestaan die het werken in de keuken een stuk makkelijker maken. Ze heeft gekozen voor een snijplank met zuignappen en een schuifklem. Nu kan ze met minder moeite toch lekker kokkerellen.

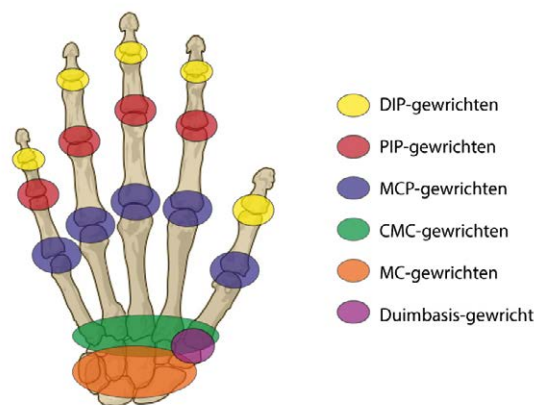
Hoe de wereld er in 2022 ook uit gaat zien, wij gaan voor u klaar staan. Advies bij de aanschaf van handige hulpmiddelen, het lenen van een tijdelijk hulpmiddelen, het huren van de Zonnebloemauto, bij uw Vegro Zorgwinkel kan het allemaal. Wij vinden het ontzettend belangrijk om niet alleen te kijken naar beperkingen maar vooral de nadruk te leggen op de dingen die wél mogelijk zijn. Met of zonder hulpmiddel. Laten we hopen dat we elkaar in goede gezondheid kunnen blijven ontmoeten.



HET DIP-GEWRICHT

Artrose aan het DIP-gewricht van de vinger komt niet zo vaak voor. U vindt het tussen het voorlaatste kootje en eindkootje van uw vingers, duim en pink. U herkent slijtage aan het tussenliggende kraakbeen aan een zeurende pijn in het vingerkootje. Ook kunt u het gewricht minder goed bewegen.

De gewrichten in de vingers en hand



BRON: WWW.BEWEGENZONDERPIJN.COM

Alles wat u moet weten over DIP-artrose in uw hand (vinger, duim, pink, teen)

Vingerartrose komt vooral voor aan het PIP-gewricht. Dat is het tweede gewricht vanaf de vingertop gerekend. Slijtage van de kraakbeenlaag van het DIP-gewricht komt minder vaak voor. Dit Distale InterPhalangeale gewricht (of articulus interphalangeicus distalis) is het gewrichtje dat zich tussen het voorlaatste en eindkootje bevindt. Dus net boven het PIP-gewricht. Omdat het PIP-gewricht een centrale rol speelt in de grijpfunctie, wordt dit scharniergewricht vaker getroffen door artrose. Het PIP-gewricht wordt dus intensiever belast dan het DIP-gewricht.

Wat is de oorzaak van artrose aan het DIP-gewricht?

Artrose aan het DIP-gewricht ontstaat als de kraakbeenbekleding op de gewrichtsoppervlakten is verminderd. Het gevolg van deze slijtage is, dat de botuiteinden van de gewrichten minder soepel over elkaar kunnen bewegen. Uiteindelijk kan het kraakbeenlaagje gedeeltelijk of zelfs helemaal verdwijnen. Dan ontstaat er bot-op-bot contact wanneer u uw vingers wilt buigen of strekken. Waarom het kraakbeen gaat slijten, is niet bekend. Meestal is dit een natuurlijk proces bij het ouder worden.

Als de leeftijd toeneemt, neemt de kwaliteit van het kraakbeen namelijk af. Een gebroken DIP-gewricht bij een ongeval kan de kans op artrose vergroten. Dat geldt ook voor een kneuzing of ander vingerletsel.

Wat zijn de symptomen van artrose aan het DIP-gewricht?

Gewrichtspijn in de vingers is het belangrijkste kenmerk. Als u heeft last van artrose aan het DIP-gewricht is er een zeurende pijn aanwezig rondom de eerste dwarse vingerlijn vanaf de vingertop gerekend. Daarnaast krijgt u veelal ook te maken met stijfheid en zwelling op deze locatie. Daardoor kunt u uw vinger niet meer goed buigen en strekken. Ook kan er krachtverlies optreden. Aan de randen van het aangetaste gewrichten kan botweefsel de plaats van het afgesleten kraakbeen gaan innemen. Daardoor ontstaan verdikkingen op de vinger ter hoogte van het DIP-gewricht. Dit fenomeen wordt 'noduli van Heberden' genoemd.

Hoe wordt de diagnose van artrose aan het DIP-gewricht gesteld?

Uw huisarts kan artrose aan het DIP-vingergewricht heel duidelijk herkennen. Aan hem legt u tijdens het spreekuur de klachten voor. Meestal is een gesprek en een onderzoek van de vinger voldoende om een diagnose te kunnen stellen. Soms kan de huisarts basluiten om een röntgenfoto te laten maken om 100 procent zekerheid te kunnen krijgen.

Hoe wordt artrose aan het DIP-gewricht behandeld?

Het houden van korte rustperiodes kan verlichting bieden bij artrose aan het DIP-gewricht. U probeert dan de aangetaste vinger gedurende een paar dagen zo min mogelijk te buigen of te strekken. Om de pijn te dempen kan de arts u een ontstekingsremmende pijnstiller (NSAID) voorschrijven. Gebruikt u die liever niet vanwege de vervelende bijwerkingen, dan kunt kiezen voor een natuurlijk alternatief. Bij veel vormen van artrose kunnen de natuurlijke ontstekingsremmers vloeibare Groenlipmossel, Curcumine of Zwarte bes-blad voor verlichting van de pijn zorgen.

Ook een injectie met corticosteroïden kan bij beginnende artrose aan het DIP-gewricht de klachten fors verminderen. Als de artrose aan het DIP-gewricht u teveel hindert bij uw dagelijkse activiteiten, kunt u een spalk gaan dragen om het eindgewricht van uw vinger te ontlasten. Deze afneembare braces kunnen op maat gemaakt worden.

Wanneer wordt er operatief ingegrepen bij artrose aan het DIP-gewricht?

Als deze behandelingen geen succes hebben of wanneer het slijtageproces te ver gevorderd is, kan er een operatie worden uitgevoerd aan het DIP-gewricht. Afhankelijk van uw situatie kan de arts kiezen uit twee opties. In de meeste gevallen gaat het om een DIP-artrodese. Tijdens deze operatie wordt het DIP-gewricht vastgezet. U kunt het gewricht niet meer bewegen, maar wel weer belasten zonder dat er pijn ontstaat. De andere gewrichten nemen de functie van het DIP-gewricht over, zodat u uw vinger normaal kunt blijven gebruiken. Voordeel van deze ingreep

is, dat u relatief snel weer zult herstellen. De tweede operatiemogelijkheid is het aangetaste gewricht vervangen door een DIP-prothese. Deze is vervaardigd van metaal of kunststof. Deze operatie wordt nog niet door veel ziekenhuizen uitgevoerd, omdat men niet tevreden is over de huidige generatie DIP-prothesen.

Brace voor pink, vinger en duim

Bij pijn door artrose in pink, vinger of duim kunt u overwegen om een brace te gaan dragen. Dit 'spalken' zorgt voor een goede fixatie van de aangetaste vinger, waardoor in veel gevallen pijn kan worden voorkomen. Ook hebben deze braces een preventieve functie: ze voorkomen dat u verkeerde bewegingen maakt. Bij artrose in de handen kunt u ook kiezen voor het dragen van een ring. Dit is een zilverorthese die uw vinger corrigeert en stabiliseert.



POM

Revalidatietechniek

Weer veilig fietsen?

Pom RT is leverancier van een breed scala aan speciale 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.

"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



RIJEXAMEN

Onlangs was Het Nationale Verkeersexamen op televisie. Van de 5 bekende Nederlanders die er aan meededen, zakten er 4 voor het examen. Gelukkig, zou ik bijna zeggen. Dat maakte het minder erg dat ik het met mijn 14 fouten ook niet haalde. Er zat, voor mij, een totaal nieuwe categorie bij waar ik niet één goed antwoord op scoorde: “Wat doet u in deze situatie: doorrijden, gas los of remmen?” Ik zal in de toekomst véél eerder het gas moeten loslaten of gaan remmen vrees ik.

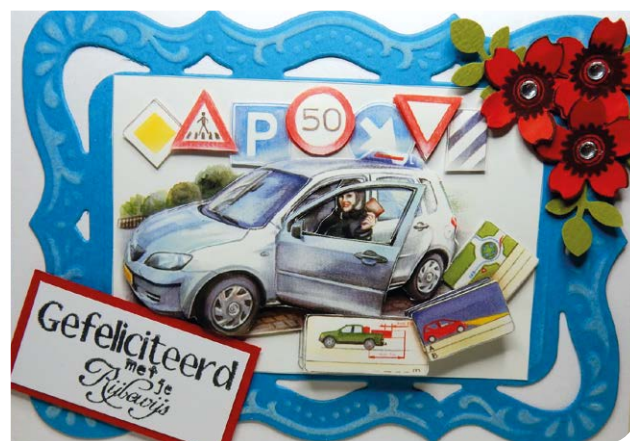
DOOR INEKE HUILMAND

Mijn rijexamen halen was sowieso een dingetje. Na 5x te zijn gezakt, omdat ik tegelijkertijd schakelen en rijden erg lastig vond, behaalde ik dat fel begeerde papiertje in een automaat. In die tijd mocht je daarna, na een jaar, alsnog in een schakelauto gaan rijden.

Mijn Herman, die toch erg intelligent was, deed er zelfs 7x over. Hij kon daar zelf echt niets aan doen, zei hij vaak gekscherend. Hij vertelde dan, met een ingehouden glimlach, dat de rij instructeurs die hij trof wel erg onbekwaam moesten zijn. Hij kon dat weten, want hij gaf zelf les. Als in zijn klas 8 van de 10 jongens voor hun examen zouden zakken, zou hij ernstig aan zichzelf gaan twijfelen. Hiermee had hij de lachers op zijn hand, maar waarom deed hij er dan 7x over? Herman was altijd de rust zelve en (bijna) niet uit balans te krijgen, maar voor dit examen was hij blijkbaar erg zenuwachtig. Hij probeerde, vast om die reden, zoveel mogelijk zekerheden in te bouwen. Van kinds af aan had hij moeite met rechts en links. Tijdens zijn 1e examen tekende hij van tevoren een grote R en L op zijn handen en vroeg aan de examinerator of die hier bezwaar tegen had. Dat was niet het geval, dus Herman stapte opgelucht voor zijn rijproef in de auto. Hij lette goed op dat hij na het instappen de stoel rechtop zette en de net verplichte autogordel omdeed. Tot Hermans verbazing stapte de examinerator niet in, maar klopte op het raam. “Misschien is het handiger meneer als u achter het stuur gaat zitten en niet op de bijrijdersstoel”. Zijn vertrouwen in een goede afloop kreeg een klap en het examen haalde hij niet! Bij een volgende poging om het papiertje in zijn bezit te krijgen, kreeg hij de instructie om op de rotonde de 3e afslag te nemen. “Hé,” dacht Herman, “ik rijd er net zo weer af als ik er op kwam!” “Okay,” sprak de examinerator geërgerd. “Neemt u dan de 4e afslag maar.”

Het had een hilarisch moment kunnen zijn maar het had tot gevolg, misschien doordat de zenuwen vanaf dat moment door zijn lichaam gierden, dat hij dit examen ook niet haalde. De luxe van een eigen auto moest dus nog even wachten. Er zat niets anders op dan maar weer op de brommer naar zijn school op de Hatertseweg te snorren. Iedere dag opnieuw, door weer en wind, alleen af en toe stoppend om de bougies met een schuurpapiertje schoon te maken. Tijdens een van de volgende pogingen gebeurde er nog iets, waar ook zeker de rij instructeur het nog vaak over gehad zal hebben. Herman kreeg de instructie om vanaf de Krayenhofflaan linksaf de stationstunnel in te rijden. Gewend om deze route met de brommer af te leggen, reed Herman zonder enige aarzeling zó het fietspad op. Het zal niemand verbazen dat hij ook deze keer zijn examen niet haalde.

Weet je wat me nog het meest verbaast? Dat bijna iedereen het uiteindelijk toch voor elkaar krijgt. We zijn eigenlijk best een slim volk dat met ijzeren discipline voor elkaar krijgt wat ze belangrijk vindt.



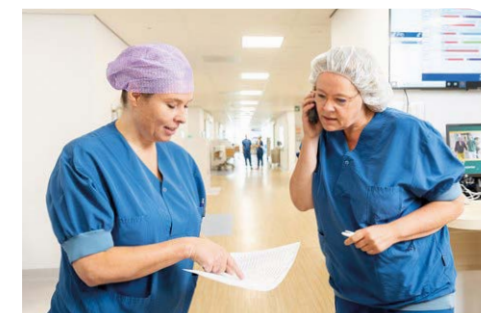
Achter de schermen

“CHAOS IN HET OK-COMPLEX WILLEN WE NATUURLIJK NIET”

Veel medewerkers in het ziekenhuis hebben geen of weinig direct contact met patiënten.
Wie zijn deze mensen achter de schermen?

BRON: MAARTENSMAGAZINE

“Mijn naam is Yvonne van Waayenburg en ik werk al héél lang in de Sint Maartenskliniek. Ik ben hier begonnen als operatieassistent en werk alweer vele jaren als dag-coördinator op de OK. Ik zorg voor het goed en zo efficiënt mogelijk verlopen van het dagelijkse OK-programma. Dagelijks los ik kleine en soms grote problemen rondom de operaties op. Chaos willen we natuurlijk niet. Als veranderingen zich voordoen, is het belangrijk dat je rustig blijft en overzicht houdt.



Het halve werk

Tijdens een werkdag vervullen twee mensen de rol van dag-coördinator. De ene zorgt dat de desbetreffende dag soepel verloopt (dat doe ik vandaag) en de ander maakt de specifieke planning voor twee dagen vooruit (dat doet Karin). Alle spullen moeten op voorraad zijn. Voor bijvoorbeeld een operatie van een knieprothese moeten ook alle maten klaarliggen. Goede voorbereiding is het halve werk.

Schipholbord

Ik zorg ervoor dat alles functioneel en draaiende is en ik ben op de hoogte van alles wat speelt. Op ons ‘Schipholbord’

kan iedereen in één oogopslag zien hoe onze dag op de OK eruit ziet. In de planning zie je of de operatiekamer bezet is. Zodra de balk rood kleurt, zit het mes erin. Is er een spoedpatiënt? Dan coördineren wij dit. We zoeken een plekje in het rooster, zorgen voor de juiste instrumenten, regelen een beschikbare arts en zorgen ervoor dat iedereen die het moet weten, geïnformeerd is.

Goed geregeld

Het mooie aan mijn werk vind ik de afwisseling en de verantwoordelijkheid om de problemen op te lossen. Ik haal er voldoening uit als we het voor een spoedpatiënt allemaal goed hebben kunnen regelen.”

WIST U DAT?

De nieuwsbrief nu ook op onze website te lezen is: www.reumanijmegen.nl/ nieuwsbrieven.

Wij het zeer op prijs stellen als u ook wijzigingen van uw mailadres en mobiele telefoonnummer doorgeeft aan de ledenadministratie.

De foto bij onze nieuwjaarswens gemaakt is door natuurfotograaf Natascha Schipperheyn.

U in 2022 ook in aanmerking kunt komen voor de Meedoen-regeling. Zie pagina 15.

TENEN: WAAR ZIJN DIE UITSTEEKSELS AAN JE VOET NOU GOED VOOR?

Voeten zijn nuttig, maar die vijf kleine uitsteeksels aan het einde? Daar lijkt je wel zonder te kunnen. Toch hebben ook tenen verschillende belangrijke functies.



DOOR PEPIJN VAN DER GULDEN (QUEST)

Onmisbaar, dat kun je niet van tenen zeggen, stelt voetchirurg Jan Willem Louwerens van de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. 'Sommige mensen hebben een ernstig probleem aan een teen. In zo'n geval kan het missen van een teen minder vervelend zijn dan hem te behouden. Dan kun je best overwegen om zo'n teen te verwijderen.' Ook bergbeklimmers die hun tenen verliezen door vrieskou, staan later soms toch weer bovenop bergtoppen. Maar dat wil niet zeggen dat tenen overbodig zijn. Misschien benutten we ze gewoon niet genoeg.

Kun je je tenen los van elkaar bewegen? En kun je ze spreiden als je dat wil? Grote kans dat dat moeizaam gaat, of helemaal niet lukt. Dat komt niet omdat de mogelijkheden ontbreken, maar omdat je die niet ontwikkeld hebt. Je tenen kunnen zoveel, maar we maken er zo weinig gebruik van.

In je voeten zit een heel assortiment aan spieren, botten en bindingen, en wat doen wij ermee? We stoppen het allemaal weg in schoenen. Daardoor zien we niet waar tenen toe in staat zijn.

Schilderen met je tenen

'Ik ben altijd verbaasd als je op YouTube kijkt naar filmpjes van mensen die vanaf hun geboorte geen armen hebben', vertelt Louwerens. 'Die hebben geleerd om van alles te kunnen doen met hun voeten. Daar kunnen ze mee eten, mee gitaarspelen, er zijn mensen die ermee kunnen schilderen.' Dat toont aan hoeveel mogelijkheden er nog in die tenen verborgen zitten. Het lijken wel vingers, maar dan aan de onderkant, wat evolutionair gezien daadwerkelijk zo is. 'Onze ledematen zijn natuurlijk vier poten geweest. De voorpoten zijn de grijpers geworden, de knutselhanden. De achterpoten zijn teruggevallen tot een structuur waar we op staan en waar we op lopen. We zijn allang opgehouden om onze tenen als

vingers te gebruiken.' De teenkunstenaars bewijzen dat onze tenen hun fysieke vermogen niet kwijtgeraakt zijn. 'Het komt dus niet alleen door evolutie dat wij minder kunnen met onze tenen, maar ook omdat we er nooit iets mee doen. Het is een kwestie van training: er is een bepaalde aanleg die wij niet gebruiken. De meeste mensen gebruiken hun tenen alleen om ze naar de grond toe te bewegen en er weer vanaf. Heel veel meer doen we er niet mee.'

Lopen gaat automatisch

Moeten we onze tenen dan gaan trainen zodat we leren wandelen met de fijngevoeligheid van een voetpianist? Ben je gek. Louwerens vindt het begrijpelijk dat de meeste mensen hun teentalenten verwaarlozen. Je hebt immers al die tenen aan je handen: vingers, die dankzij een losse duim nog net wat veelzijdiger zijn. Dat lopen vanzelf gaat, scheelt juist een hoop gedoe. 'Als we heel bewust gaan lopen, extra ons best doen om een stap te zetten, om af te wikkelen, dan wordt het ook waanzinnig vermoeiend. Iemand die een mars loopt, doet juist zo min mogelijk bewust met z'n spieren, anders houdt die het niet vol.'

Dat betekent allerm minst dat je tenen tijdens het lopen buitenspel staan. 'De bewegingen van de tenen zijn gekoppeld aan bewegingen van de voet en het onderbeen. Maar dat zijn allemaal dingen waar we niet over nadenken, dat gebeurt gewoon.'

De functie van onze tenen tijdens een wandeling

Hoe dat dan gaat? 'Als we plat met onze voet op de grond staan, dan bewegen de tenen naar de grond toe, en zorgen ze voor een optimaal contact met die grond', legt Louwerens uit. 'We kunnen via de tenen balans houden.' Gaan we aan de wandel, dan spelen je tenen ook een belangrijke rol. 'In het laatste deel van het staan, span je je kuit aan. Daardoor kom je op je voorvoet te staan, en strekken je tenen zich. Terwijl je dat doet spant aan de onderkant van je voet de bindweefselplaat aan, die loopt van de onderkant van je tenen naar je hiel.'

Die bodemplaat van je voeten wordt door je tenen zo strak gerekt dat het zelfs zichtbaar is. 'Ga maar eens op je tenen staan, dan merk je dat de voet wat holler wordt. Het is alsof je wat meer op de buitenkant van je voet komt te staan. In die stand verstijft je voet min of meer. Daarmee zet je je voet

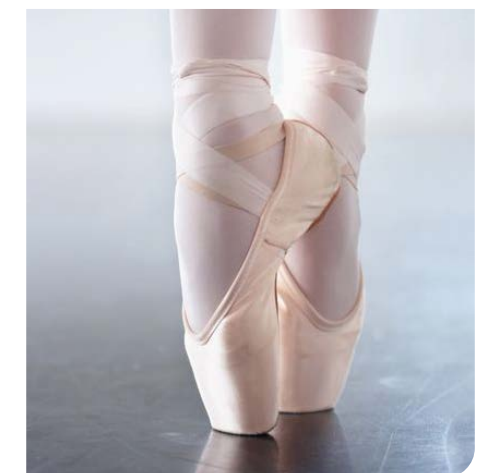
schrap.' Omdat je voet zo strak staat, gaat weinig energie verloren bij het afzetten van de grond. 'Het knappe daarvan is dat de vorm van de voet verandert zonder dat je er extra spierkracht voor nodig hebt. Het is een knap mechaniek, waardoor we met zo min mogelijk energie de voet kunnen afwikkelen.'

Tenen zorgen voor de balans

Dit is onmogelijk zonder tenen.

Je tenen helpen je dus efficiënt van de grond te komen. Ook zodra je voet door de lucht zweeft, zijn je tenen in actie, al merk je hier net zo min iets van. 'In de zwaai fase, met de voet los van de grond, bewegen we onze tenen van de grond af.' Je voeten mogen tijdens het lopen de vloer niet raken. Daarom trek je niet alleen je knie omhoog, maar ook je voeten en je tenen. 'Er zijn wel mensen met een bepaalde verlamming waardoor de grote teen niet omhoog komt in de zwaai fase. Dan struikelt iemand over die teen.'

Gaat alles goed, dan helpen je tenen ook weer te landen. 'Je tenen helpen balans te houden, door druk naar voren of naar achteren te verplaatsen.' Zo doen je tenen ongemerkt mee aan elke stap en sprong die je maakt. Vooral de grote teen is belangrijk, maar ook de kleintjes leveren hun bijdrage. Dat is te zien bij mensen die flinke hinder ondervinden omdat hun tenen niet goed functioneren. Al lukt lopen gewoonlijk nog wel, bijvoorbeeld door de knieën verder op te trekken. 'In zoverre kun je een teen best missen. Maar dan hebben we het niet over iemand die ballet danst.' Onmisbaar zijn de vingers aan onze voeten niet, maar ze geven wel net een teentje voorsprong.





GENEESMIDDELENTEKORTEN

Een tekort aan een geneesmiddel, of een geneesmiddel dat helemaal niet meer te krijgen is? Dat komt in Nederland toch niet voor?

DOOR NOORTJE VAN HERWAARDEN, REUMATOLOOG
EN KLINISCH-FARMACOLOOG, SINT MAARTENSKLINIEK

Helaas is de laatste jaren het aantal geneesmiddelen waar een tekort aan is in Nederland flink toegenomen. In 2020 waren dit zelfs 1480 medicijnen! Een paar voorbeelden voor reumapatiënten zijn goudinjecties die niet meer verkrijgbaar zijn en Meloxicam, een ontstekingsremmende pijnstillertje, die een tijd lastig leverbaar was. Recent betreft het diverse reumamiddelen (biologicals), zoals Tocilizumab in infuusvorm en Abatacept in onderhuidse injectievorm. Er zijn verschillende mogelijke redenen waarom een geneesmiddel niet beschikbaar is. Zo kan er een toegenomen vraag zijn naar het geneesmiddel. Dat is het geval voor Tocilizumab, een biological die wordt ingezet bij de behandeling van verschillende vormen van ontstekingsreuma. Tocilizumab is beschikbaar in de vorm van een infuus of als onderhuidse injectie. Doordat dit geneesmiddel sinds afgelopen zomer wereldwijd ook wordt ingezet voor de behandeling van mensen met COVID-19 is de vraag vele malen groter geworden dan het aanbod en ontstaan er wereldwijd tekorten.

Andere zaken die een tekort aan een geneesmiddel kunnen veroorzaken zijn problemen met het maken of verspreiden van een geneesmiddel. Zo is er recent een tekort aan Abatacept in de onderhuidse injectievorm ontstaan, terwijl er wel voldoende medicijn in infuusvorm beschikbaar is. De reden? Er was een probleem bij de productie van de injectiepenen waar de Abatacept in zit. De achterliggende oorzaak van deze tekorten is onder andere dat middelen maar door enkele fabrikanten gemaakt worden. Dit komt doordat er nog patent op zit, of omdat de prijzen juist zo laag geworden zijn dat nog maar een enkele producent het middel wil maken. Daarnaast worden grondstoffen en geneesmiddelen zelf vaak ver weg in Azië geproduceerd. Ook worden er om kosten te besparen zo min mogelijk voorraden aangelegd. Deze "just-in-time levering" loopt heel efficiënt, maar als er een kink in de kabel komt, is dat gelijk te merken. Dus de vrije markt leidt tot goede nieuwe medicijnen en soms lage prijzen, maar ook tot tekorten.



Wat kunnen we er aan doen?

Voor beide recente voorbeelden binnen de reumatologie betekent dit tekort dat mensen soms (tijdelijk) moeten overstappen van infuusvorm naar onderhuidse injectievorm, of omgekeerd. Dit is lastig, maar niet onoverkomelijk, aangezien het hetzelfde geneesmiddel betreft en omzetten naar andere toedieningsvorm prima gaat. Echter, een andere toedieningsvorm kan wel problemen met zich meebrengen zoals zelf moeten prikken of juist naar het ziekenhuis moeten komen voor een infuus. Als een middel helemaal niet meer verkrijgbaar is, moeten we creatief zijn. Zo zijn bij het van de markt gaan van goudinjecties landelijk alle patiënten in kaart gebracht die het gebruiken en zijn er alternatieve medicijnen gevonden. Meestal lukt het wel om een oplossing te bedenken.

De overheid is ook bezig met oplossingen. Zo wordt fabrikanten verplicht om meer voorraad aan te houden en dreigende tekorten te melden bij het Meldpunt geneesmiddelen tekorten. Ook internationaal worden er acties ondernomen.

Al met al zijn tekorten aan geneesmiddelen een probleem waar we waarschijnlijk in de toekomst vaker mee te maken zullen hebben. Apotheker en arts zullen moeten zoeken naar alternatieven en dit in overleg met de patiënt. Want een zieke niet behandelen, dat is nooit een optie.

<https://www.knmp.nl/patientenzorg/geneesmiddelen/geneesmiddelen tekorten>
<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2019-0220.pdf>

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

WINTERZWEMMEN MET REUMA

Hartje winter in koud water plonsen - je moet er waarschijnlijk niet aan denken. Toch is het helemaal geen gek idee. Wat kan winterzwemmen voor je betekenen als je reuma hebt? En hoe doe je dit veilig? Wij geven vijf onmisbare tips.



BRON: A.VOGEL

Nog nooit was winterzwemmen zo populair. Door het coronavirus sloten de sportscholen en zwembaden en gingen men op zoek naar een andere manier van bewegen. Nu weer meer mogelijk is, zijn nog steeds veel mensen verslingerd aan deze sport. Logisch, want in de winter buiten zwemmen heeft veel gezondheidsvoordelen. Finse onderzoekers deden hier onderzoek naar. Een groep waaghalzen nam van oktober tot en met januari gemiddeld vier keer per week een duik. Ze moesten aan het begin en aan het einde een vragenlijst invullen. Wat bleek: de zwemmers voelden zich na de winterzwemperiode krachtiger, energiever, actiever en levendiger dan de groep die geen duik nam. De zwemmers met reuma, fibromyalgie en astma gaven aan dat het zwemmen zelfs de pijn had verlicht. Klinkt het als iets voor jou? Maak er dan met deze tips een gezonde gewoonte van.

1. Begin onder de douche

Voordat je in ijskoud water springt, is het een goed idee om thuis onder de douche te oefenen. Het effect is niet helemaal hetzelfde, maar je kunt wel aan de kou wennen. Begin met douchen op een voor jou normale temperatuur en sluit af met lauw water. Draai bij elke douchebeurt de kraan iets kouder, totdat de warme kraan dicht kan blijven. Om hieraan te wennen, kun je het beste met je voeten beginnen. Heb je dit onder de knie? Ga dan door naar je benen en billen.

De volgende stap is je armen en handen hieraan laten wennen. Als dit een makkie is, ga je door naar je core en je hoofd. Waarschijnlijk is dit het meeste afzien.

2. Ga niet alleen

Als je de smaak te pakken hebt, kun je op zoek gaan naar een workshop buitenzwemmen of een groepje bikkels bij jou in de buurt. Ga als beginner nooit - maar dan ook echt nooit - alleen. Samen is het veiliger en veel gezelliger. Zeker als je reuma hebt en je nog niet precies weet hoe je gewrichten op de kou reageren, is het belangrijk om iemand bij je te hebben.

3. Focus op je ademhaling

Aan je ademhaling merk je het direct als je het heel koud hebt. Een rustige, diepe ademhaling is dan ook belangrijk. Zo vertel je je autonome zenuwstelsel namelijk dat het niet in de vecht-of-vlucht-modus over hoeft te gaan. Een must om je relaxt te blijven voelen. Oefen met een rustige ademhaling door een hand op je onderbuik te leggen en hiernaartoe te ademen. Wat ook helpt, is je uitademing dubbel zo lang maken als je inademing.

4. Overdrijf niet

Dat je het ziet zitten om buiten te zwemmen, is al knap genoeg. Overdrijf daarom niet en houd het - zeker in het begin - kort. Na zo'n dertig seconden in koud water, is het voor een beginner tijd om eruit te komen. Blijf goed naar je lichaam luisteren. Als je gewrichten het aankunnen en je ervaart positieve effecten, kun je dit steeds langer gaan doen.

5. Zorg voor warme handen en voeten

Heb je de duik genomen? Dan is de belangrijkste volgende stap: opwarmen! Via je handen en voeten verlies je het snelst warmte. Die koelen heel snel af. De oplossing: neopreen handschoenen, sokken en/of schoenen dragen. Gebruik je deze niet, neem dan een thermoskan gevuld met heet water mee. Dit kun je over je handen en voeten gieten zodra je uit het water komt. Kleed je ook extra dik aan zodat je niet te veel afkoelt onderweg naar een warme douche. Warmte is na zo'n koude duik extra belangrijk als je reuma hebt.



VAN DE PENNINGMEESTER

Allereerst de beste wensen voor 2022 we hopen dat het een mooi jaar gaat worden.

Verder wil ik u als penningmeester laten weten dat de Meedoenregeling in Nijmegen voor 2022 is verlengd. Dat houdt dus in dat de leden weer via deze regeling bij ons kunnen zwemmen of bewegen voor een bedrag van € 150,00. Als u hiervoor in aanmerking komt kunt u vanaf 1 januari 2022 de nieuwe Meedoenregeling aanvragen bij de Gemeente Nijmegen en deze weer aan mij mailen of opsturen. Het is in 2020 een jaar geweest waarin minder gesport is. Het bedrag dat nog over is wordt in 2022 gebruikt, het blijft dus gewoon staan. Als u nog niet begonnen bent met sporten zal het bedrag ook blijven staan totdat u weer gaat beginnen. Dus het bedrag is niet weg.

We hebben ons aangemeld voor de Meedoenregeling van de gemeente Heumen. Hier heet de regeling "het Heumenstegoed". Aanvragen kan via de website: www.heumenstegoed.nl. Klik onder op de pagina op "Aanmelden". Ook de Gemeente Lingewaard kent een Meedoenregeling. Kijk voor de voorwaarden en het

aanvragen op: www.meedoeninlingewaard.nl. De bedragen variëren per gemeente.

In januari worden de incasso's voor het 4^{de} kwartaal 2021 van de beweegadministratie weer gedaan en in februari 2022 kunt u de incasso voor de jaarcontributie verwachten. We gaan de incasso van de jaarcontributie in een nieuw computer programma doen en als u een mailadres aan ons heeft doorgegeven dan ontvangt u de factuur automatisch in uw mailbox.

Verder zal ik in februari of maart de brieven voor de zorg-verzekeringen en/of de belasting weer in orde maken. Als u zo'n brief wilt ontvangen laat het me dan weten via de mail: penningmeester@reumanijmegen.nl. Bellen mag natuurlijk ook. Tel. 06-23733417. De leden die hem vorig jaar hebben ontvangen krijgen hem dit jaar weer, dus u hoeft niets door te geven. De brieven zullen per mail aan u verzonden worden en heeft u geen e-mail dan zal ik ze per post versturen.

Met vriendelijke groet,
Yvonne Jansen



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

SLAAP EN REUMATISCHE AANDOENINGEN

Een goede nachtrust is voor veel mensen met een gewrichtsaandoening een groot probleem. De pijn in uw gewrichten kan echter alleen maar toenemen als u slecht slaapt. Daarmee komt u dus in een vicieuze cirkel terecht. Volgens Amerikaanse reumatologen is het dan ook belangrijk om de kwaliteit van uw slaap te verbeteren. Dit helpt om de pijnlijke symptomen van artrose en reumatoïde artritis te verminderen.

BRON: WWW.BEWEGENZONDERPIJN.COM

Slaap en pijn: vicieuze cirkel die reumatische aandoeningen kunnen verergeren

Maar liefst 80 procent van de mensen met artrose en reumatoïde artritis slaapt slecht. Pijnlijke, stijve en gezwollen gewrichten houden veel mensen een groot deel van de nacht wakker. Daardoor kunnen de klachten alleen maar toenemen. Meerdere onderzoeken tonen namelijk aan, dat door een slechte nachtrust de pijn kan verergeren. "Pijn en slaap vormen samen een vicieuze cirkel. Hoe slechter mensen slapen, hoe meer pijn ze hebben," zegt Kevin Fontaine, universitair docent Reumatologie aan de Johns Hopkins University in Amerika. "Als patiënten met artrose en reumatoïde artritis de kwaliteit van hun slaap kunnen verbeteren, dan zal de pijn in de gewrichten verminderen."

Depressief

Deze zienswijze wordt ondersteund door Yvonne Lee, universitair docent Geneeskunde aan het Brigham and Women's Hospital in Boston. "Het klopt dat pijn kan bijdragen aan slaapstoornissen. Maar hoe meer we leren over slaap, pijn en ontstekingen, hoe meer we beseffen dat ze een sterke onderlinge relatie hebben. Als één van deze problemen bij een patiënt met artrose of reumatoïde artritis zich voordoet, dan leiden ze naar de anderen en kom je in een vicieuze cirkel terecht." Maar volgens Lee kan een slechte nachtrust meer negatieve gevolgen hebben dan alleen maar gewrichtspijn. Daarbij verwijst ze naar een onderzoek dat in 2015 in het tijdschrift Arthritis Care and Research is gepubliceerd. In dit artikel wordt aangetoond, dat mensen die door artrosepijn slecht kunnen slapen vaker depressief zijn en na verloop van tijd zelfs gehandicapt kunnen raken.

Zorgwekkend

Aan deze studie deden 367 volwassenen mee met knie-artrose. Aan het begin van het onderzoek moesten



zij vragen beantwoorden over slaapstoornissen, pijn, depressieve symptomen en functionele beperkingen. Een jaar later namen 288 mensen de moeite om dezelfde vragen nog een keer te beantwoorden. Bijna 70 procent van de deelnemers gaf aan slaapstoornissen te hebben. Dit varieerde van moeite met inslapen, midden in de nacht wakker worden tot vroeg in de ochtend klaar wakker worden en niet meer kunnen inslapen. De resultaten gaven bovendien een toename van depressiviteit en invaliditeit aan onder de deelnemers met slaapproblemen. "Onderzoek blijft aantonen dat slaapproblemen de volgende dag leiden tot meer gewrichtspijn. Maar het meest zorgwekkende is, dat een verstoorde nachtrust mensen met artrose vatbaarder maakt voor een handicap," zegt Patricia Parmelee, directeur van het Alabama Research Institute on Aging, University of Alabama in Tuscaloosa en hoofdauteur van deze studie. "Deze bevinding suggereert dat we slaapproblemen moeten behandelen om progressie van deze ziekte tegen te gaan."

Afname pijngrens

De al eerder in dit artikel genoemde arts Yvonne Lee vond in haar onderzoek een verband tussen pijn en slaap bij mensen met reumatoïde artritis. Ze ontdekte dat een verstoorde nachtrust gepaard ging met een afname van de pijngrens. Door op diverse plaatsen op het lichaam van vrouwen met reumatoïde artritis én slaapgebrek te drukken, deed ze nog een ontdekking. Niet alleen de reumatische gewrichten deden veel pijn, maar ook delen van het lichaam die niet door deze slopende ziekte waren aangetast.

De grote vraag is waarom een slechte nachtrust de pijn kan beïnvloeden. Volgens Lee is de hoofddader een gebrekkige manier waarop pijn wordt verwerkt. "De pijn wordt gereguleerd door routes die tussen het ruggenmerg en de hersenen lopen. Bij mensen die 's nachts niet goed slapen, kunnen deze routes geblokkeerd raken." Ze verwijst naar een studie uit 2013 bij 58 vrouwen met reumatoïde artritis en 54 gezonde vrouwen zonder chronische pijn. Er werd aangetoond dat de routes die pijn remmen in de reuma-groep minder goed functioneerden dan bij de gezonde vrouwen. Een analyse deed vermoeden, dat de afwijkingen in de pijnverwerking gedeeltelijk konden worden verklaard door slaapproblemen.

Ontstekingen

Naast een afname van de pijngrens heeft Yvonne Lee nog een theorie over de toename van gewrichtspijn door slaapgebrek. Door een slechte nachtrust kunnen overal in het lichaam ontstekingen ontstaan. Ze zegt: "Studies bij gezonde personen hebben aangetoond, dat slaapgebrek gepaard gaat met een toename van ontstekingsmarkers in het bloed. Het is dus aannemelijk dat acute ontstekingsreacties als gevolg van slaapgebrek kunnen leiden tot chronische ontstekingshaarden in de gewrichten. Dit moet echter nog verder worden onderzocht."

Zes tips van Amerikaanse reumatologen voor een betere nachtrust

Hier zijn zes tips om beter te kunnen slapen:

1 Ga niet naar bed met gewrichtspijn

Het beheersen van gewrichtspijn is vooral cruciaal voor het naar bed gaan. Probeer daarom uw medicatieschema zo in te stellen, dat u voor het slapen gaan de meeste pijnverlichting ervaart. Vermijd 's avonds activiteiten die een flare-up kunnen veroorzaken. Dit is een tijdelijke verhoging van de symptomen van een reumatische aandoening. Deze kunnen ontstaan door bijvoorbeeld stress of meer doen op een avond dan dat u eigenlijk aankunt. Dus ontspan u zoveel mogelijk in de uren voordat u gaat slapen.

2 Drink geen cafeïnehoudende dranken voor het slapen gaan

Het is geen nieuws meer dat koffie of andere cafeïnehoudende dranken in de avonduren een slechte invloed hebben op de kwaliteit van uw slaap. Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat ook sommige frisdranken en pijnstillers deze opwekkende stof bevatten. Controleer dus altijd het etiket. Ook zwarte thee bevat stimulerende ingrediënten. Kruiden thee is dus een betere keuze voor het slapen gaan.

3 Ga beter om met stress

Stress kan de slaap verstoren. Een strategie is om stressvolle activiteiten en gedachten voor het naar bed gaan te vermijden. Kijk niet naar het nieuws als u daardoor geïrriteerd raakt, betaal geen rekeningen en maak geen lijst met dingen die u de volgende dag moet doen. Doe twee uur voor u slapen gaat iets rustgeevends. Luister naar muziek of lees een boek.

4 Maak uzelf moe

Wees overdag zo actief mogelijk. Dit helpt niet alleen uw spieren en gewrichten te versterken, maar maakt u ook moe genoeg om lekker te kunnen slapen. Er is aangetoond dat lichamelijke inspanning de stress verlicht en dus de slaapbereidheid bevordert. Actief zijn is niet altijd gemakkelijk met een chronische gewrichtsaandoening, maar wandelen, fietsen en zwemmen zijn goed te doen. Sommige mensen maken vlak voor het slapen gaan nog een ommetje door de buurt om zichzelf te vermoeien.

5 Maak van uw slaapkamer een oase van rust

Reserveer uw slaapkamer alleen om te slapen. Op die manier weet uw lichaam dat het tijd is voor dromenland op het moment dat u de dekens over u heen trekt. Kijk geen TV, lees geen tijdschrift of boek en gebruik geen smartphone of tablet in bed. Maak de slaapkamer zo geschikt mogelijk om te slapen. Hang zware gordijnen op voor een donkere ruimte. En als geluid een probleem is, doe dan oordopjes in.

6 Kom op tijd uit bed

Niets is heerlijker dan lekker uitslapen. Maar lang in bed blijven liggen kan juist leiden tot slaapproblemen. Om een slechte nachtrust te behandelen, beperken experts vaak de tijd die mensen in bed doorbrengen. Op die manier wordt de kans verhoogd, dat u slaperig genoeg bent als u naar bed gaat. Ligt u langer dan 15 minuten wakker? Stap dan uit bed en ga wat leuks doen. Zo voorkomt u dat u het bed associeert met een onrustig gevoel.

Recept

2X EEN LEKKERE LUNCH

Geroosterd mueslibrood met peer

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkoren mueslibrood
- ½ rijpe peer
- 2 el roomkaas light (8% vet)
- halvarine
- kaneel

Rooster de sneetjes mueslibrood in een broodrooster of onder de hete grill licht en laat ze afkoelen. Snijd de halve peer in 2 parten en schil ze. Snijd de parten in dunne schijven. Besmeer het mueslibrood dun met halvarine en met de roomkaas en leg de partjes peer erop. Stuif er wat kaneel over.



Wentelteefjes met abrikozenmoes

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

- ½ perssinaasappel
- 4 abrikozen
- 2 el halfvolle yoghurt
- 1 klein ei
- 50 ml halfvolle melk
- 2 bruine boterhammen
- 1 el vloeibare Margarine

Pers de halve sinaasappel uit. Was de abrikozen en verwijder de pit. Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap in de keukenmachine met een staafmixer. Roer de abrikozenpuree door de yoghurt. Klop het ei los met de melk. Snijd van de boterhammen de korst, snijd ze een keer door en wentel ze door het eimengsel. Bak de boterhammen in de margarine aan beide zijden lichtbruin. Leg de wentelteefjes op 2 borden en verdeel de abrikozenmoes erover.



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 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 van 11.30 -12.30 uur.

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

Gratis parkeren.

Beweggroepen Zwembad Dukenburg

Zwembad Dukenburg, Meijhorst 1, Nijmegen.

- Maandagmiddag van 15.00-16.00 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 dophe

Reuma Sportvereniging Nijmegen

Sportvereniging op maat voor mensen met reuma/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 Ch'uan

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