



In dit nummer: Erkenning van fibromyalgie •

Zeg het met bloemen •

Paasbrunch •

Artrose en artritis



Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.

2 NUMMER



Nieuwsbrief

Jaargang 45 • Maart 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



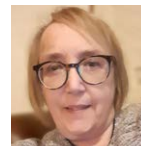
Coördinator beweeggroepen

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



Standbeeld Kiste Trui
Raadhuisplein Mook



Monument 82nd Airborne Division
Nederasselt
Fotografie: Liesbeth van Diggele
Liesbethblogt.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. 3, staat gepland voor 14 mei 2022. De dead line voor in te zenden kopij is 26 april 2022.

DE VRIJWILLIGER



Ik zal me even voorstellen. Ik ben Wilma Elbers, geboren in Nijmegen. Samen met mijn man Fred woon ik al 32 jaar in Wijchen. Ik zwem elke vrijdag avond in het S.M.K. samen met nog 14 andere dames en heren. Wij vormen al jaren samen een gezellige en leuke groep.

Op Donderdag avond ga ik "bommen" (bewegen op muziek), wat ook leuk en goed voor je lichaam is. Ik ben 13 jaar bij de Red Hat Society Novio Madams Nijmegen. Wij zijn een groep dames van boven de vijftig die alleen nog maar leuke dingen willen doen. Want de niet leuke dingen komen van zelf wel. Elke derde woensdag van de maand komen we bij elkaar voor een BPB (bij praat borrel). Dan gaan we nieuwe plannen maken voor de aankomende maanden zoals samen naar een film, museum, bowlen of een boottocht maken. 4 augustus vieren wij ons 15 jarig bestaan.

Wij zijn herkenbaar aan een rode hoed met rode en paarse kleding.

Met vriendelijke rode hoeden groetjes,

Wilma



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Over de muur...

Het is vroeg in de ochtend. Alles is nog warm en veilig in mijn heerlijke bed. "Hij heeft het dus toch gedaan." klinkt het verbitterd naast me. Ik schrik wakker en draai me om. Ik zie hoe manlief in het donker verdwaasd naar het lichtgevende schermje op z'n mobiel staart. "Poetin is de Oekraïne binnen gevallen."

Als kind groeide ik op met vaste regels: 'Eerst een boterham met worst, daarna pas een met hagelslag.' 'Bidden helpt.' en 'Als je hard werkt, zal je altijd een dak boven je hoofd hebben.' De regels vormden de basis voor een overzichtelijke, voorspelbare en eerlijke wereld. Geleidelijk aan begon ik te beseffen dat mijn ervaring van de wereld niet ieders ervaring is. Dat er in die eerlijke wereld een hoop oneerlijk is, ook als je dat zelf niet zo ervaart. Zwarte Piet, Me-Too, Black Lives Matter, de LGBTQ+ beweging en ironisch genoeg zelfs 'The Voice' vormden het podium om je stem te laten horen. Hoe veel verder zijn we daardoor gekomen om deze wereld voor iedereen duurzamer en eerlijker te maken.

Hoe droevig is het dan dat er in datzelfde vooruitstrevende Europa een andere beweging gaande is. Dat er inmiddels 120.000 mensen op de vlucht zijn uit de Oekraïne terwijl wij Carnaval vieren en ons na twee jaar Corona meer bevrijd voelen dan ooit. Ik hoop maar dat we over 100 jaar in een geschiedenisboek kunnen teruglezen hoe de onrust die nu is ontstaan tussen west en oost geneutraliseerd werd. Niet door dictators, presidenten, diplomaten of militairen maar simpelweg door de burgers van ieder land. Dat zij de handen ineen sloegen en de 'Not-Me' beweging startten; een beweging van burgers tegen het machtsmisbruik dat aan de basis ligt van iedere oorlog.

Goed en kwaad zit in ieder mens, het is wat je ermee doet dat telt.

ALGEMENE LEDENVERGADERING 2022

Datum: woensdagavond 20 april 2022
Tijd: 19.30 uur inloop, 20.00 uur start
Locatie: Wijkcentrum De Schalmei
Symfoniestraat 204
6544 TN NIJMEGEN
Tel: 024 - 377 24 60

Agenda:

- 19.30 uur Inloop.
20.00 uur Opening.
1. Mededelingen.
 2. Notulen ALV 2021.
 3. Jaarverslag 2021.
 4. Aftredende bestuursleden volgens rooster van aftreden:
Ineke Huilmand: herkiesbaar
Nellien Lamers: herkiesbaar
Procedure stemming: bij hand opsteken.
 5. Financieel verslag 2021, kascontrolecommissie en decharge van het bestuur.
 6. Benoeming nieuw lid kascontrolecommissie.
 7. Begroting 2022.
 8. Rondvraag.
 9. Sluiting.

Aansluitend:

Tijd voor gezellig samenzijn met drankje.

U bent allen van harte welkom.



VAN DE PENNINGMEESTER

Beste leden,

Na een heftige tijd van corona, mogen we gelukkig wat meer bij elkaar zijn en bewegen. Dat heeft o.a. er toe geleid dat de penningmeester Yvonne en ondergetekende samen zijn begonnen aan een nieuw boekhoud- en leden softwarepakket. Hiermee hebben we meerdere facetten in één pakket kunnen onderbrengen. Een van de voordelen is dat wij u de facturen via de mail kunnen sturen. Zorgt u er wel voor dat wij het juiste mailadres hebben.

Tevens hebben we een onderverdeling gemaakt in de werkzaamheden. Ik ga me bezig houden met de incassering van de jaarcontributie van de leden en partnerleden en de zwem- cq bewegingsuren. Deze laatste worden zoals u van Yvonne gewend was, achteraf geïncasseerd. Houdt u er rekening mee dat als u een keer niet kunt of mist, u de gehele periode betaald. Gaat u a.u.b. het bedrag dan

niet storneren (terugboeken), dit geeft een hele rompslomp. En een gemiste les kan natuurlijk altijd ingehaald worden. Wel graag in overleg met Ineke, onze coördinator. Leden die zich willen aan- of afmelden doen dat ook via Ineke en niet bij Yvonne of mij.

Indien u vragen heeft, neem gerust contact op met mij. Dit zijn geen nieuwe afspraken maar al langer bekend, maar ik help u er even aan herinneren.

Ik wens u tijdens al deze bewegingsuren zeer veel plezier en profijt toe en wellicht zien we elkaar bij een van deze uren of een vergadering.

Met vriendelijke groet,
Jan Willem van Gelder 2^e penningmeester
penningmeester2@reumanijmegen.nl

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”

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

UITJES IN 2022



Voor het eerste uitje in het Sanadome verschijnt de nieuwsbrief helaas te laat maar we hopen dat men op 15 maart toch de weg naar het bad heeft weten te vinden.

Locatie

Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ, Nijmegen.

Wanneer

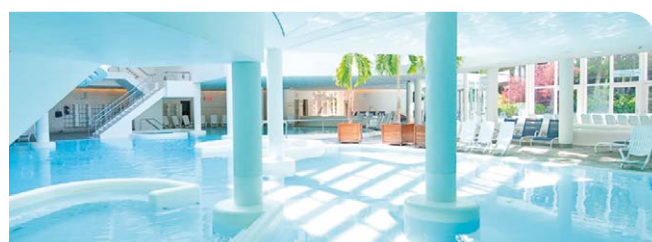
Wij hebben voor de rest van het jaar nog 3 data in gedachten, t.w. donderdag 19 mei, woensdag 24 augustus en donderdag 24 november. Dit komt uiteraard in de nieuwsbrief te staan zodat u zich weer kunt opgeven.

Aanvang

U kunt van 11 uur tot 23.30 uur gebruik maken van de heerlijke warme baden.

Kosten

De eigen bijdrage voor leden en/of partnerleden wordt €11,25 en voor niet leden €22,50.

**Aanmelden**

Uiteraard dient u zich wel aan te melden bij activiteiten@reumanijmegen.nl. Zodra u de betaling heeft gedaan bij onze penningmeester op rekening nummer NL66RABO0122647025 o.v.v. Sanadome is uw inschrijving definitief.

Graag ontmoeten wij u op een van deze momenten.

Groetjes Monique en Jacky

Wilt u ook pijnvrij kunnen bewegen?



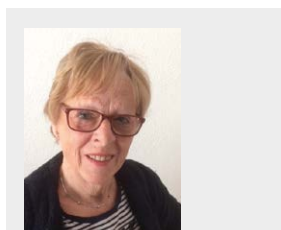
Joya Schoenen zijn een gepatenteerde, Zwitserse uitvinding. De extreem zachte en verende zool zorgt voor een ge-

zonde, ronde afwikkeling van de voet tijdens het lopen. Ook bij het staan zorgen de schoenen voor flexibiliteit en actieve houding. En dus voor versterking van pezen en spieren.

Joya bij reumatische klachten en andere gewrichtsproblemen.

Joya biedt voor vele mensen met gewrichtsproblemen een oplossing tijdens het lopen en staan. Door dat spieren

en gewrichten enorm worden belast tijdens het lopen is het belangrijk dat we proberen om deze zware belasting te verminderen. Door de zachte elastische zolen wordt de impact op de spieren en gewrichten vele malen minder en zult u merken dat dit zeer comfortabel aanvoelt. Daarnaast zorgen de actieve zolen voor een betere bloedsomloop in uw spieren waardoor u spieren sterker worden.



mevrouw T. Cornelissen uit Cuijk, "Ik heb deze schoen enkele maanden en loop er gewoon mee weg. Sinds ongeveer 5 jaar heb ik last van m'n knieën (arthrose) waardoor ik niet meer op "gewone" schoenen kon lopen. Daarentegen kan ik nu weer de hele dag pijnvrij lopen".



Dynamo Classic W Beige



Vancouver Dark Blue



David II Grey



Dynamo Classic M Dark Blue

*Getest en aanbevolen door het "Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V." en door het "Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V." Meer informatie: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, 27432 Bremervörde, www.agr-ev.de



Nieuwendijk 24
5662 AE Geldrop
Tel. 040-2853340
www.klinkenbergschoenen.nl

ERKENNING VAN FIBROMYALGIE

Alleen al in Europa lijden 14 miljoen mensen aan fibromyalgie. De aandoening is lange tijd niet officieel erkend. Het verdrag van Kopenhagen uit 1992 betekende een officiële erkenning. In 2007 is het aangepast door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en sinds 2010 gebruiken artsen wereldwijd dezelfde criteria om de diagnose te stellen. In mei 2019 is de aandoening opnieuw geassocieerd onder MG 30 – dat staat voor chronische pijn.

BRON: WWW.FESINFO.NL/ERKENNING

Totstandkoming verklaring van Kopenhagen

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

De Wereldgezondheidsorganisatie nam fibromyalgie in 2004 op in de International Statistical Classification of Diseases and related Health problems. (ICD-10). Fibromyalgie (en fibrositis) stonden vermeld in ICD-10 als M79-0 Reumatiek, niet nader beschreven: een van de vele zachte weefselstoornissen, die nergens anders zijn beschreven.

In 2007 is de verklaring aangepast en is de aandoening officieel geassocieerd als ICD10. M-79-7. Toen is fibromyalgie gedefinieerd als: een pijnlijke toestand die de gewrichten niet aantast en zich voornamelijk op de spieren concentreert. Fibromyalgie wordt omschreven als de meest voorkomende oorzaak van chronische algemene skeletspierpijn. In 2019 is de aandoening geassocieerd als ICD 11 - MG 30 chronische pijn.

Nieuwe classificatie in 2019

Waarom is dit belangrijk voor fibromyalgiepatiënten in Nederland? Omdat ook Nederland onderdeel uitmaakt van de WHO heeft ook Nederland fibromyalgie hiermee erkend als chronische pijn-aandoening. Voor veel patiënten is het een geruststelling dat zij een erkende aandoening hebben. Een argument dat ook richting artsen, werkgevers,



verzekeraars, arbeidsgeneeskundigen enzovoort van belang kan zijn.

Het Nederlandse gezondheidssysteem moet uiterlijk in januari 2022 aangepast zijn aan ICD 11. Als dat het geval is, dan kunnen fibromyalgiepatiënten aanspraak maken op alle therapieën die beschikbaar zijn voor mensen met chronische pijn. Artsen hebben dan een code beschikbaar die aangeeft dat een behandeling gerechtvaardigd is.

Gevolgen voor onderzoek

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

Gevolgen voor F.E.S.

Ook voor F.E.S. heeft de indeling van fibromyalgie in de International Classification of Diseases gevolgen. De WHO-leden hebben afgesproken dat ICD 11 uiterlijk 1 januari 2022 geïmplementeerd moet zijn. F.E.S. moet als belangenbehartiger voor fibromyalgiepatiënten in Nederland in samenspraak met anderen ervoor zorgen dat deze aanpassing in alle geledingen van het Nederlands gezondheidssysteem wordt doorgevoerd. Uiteraard is daarbij uitgangspunt dat de individuele patiënt erop vooruitgaat (bijvoorbeeld als het om vergoedingen gaat).

Gevolgen voor patiënten

ICD 11 heeft direct invloed op de individuele patiënt, invloed op de bejegening, invloed op de medische wereld, op verzekeraars en op het totale vergoedingensysteem in Nederland. Het geeft de individuele fibromyalgiepatiënt uitzicht erop om meer serieus genomen te worden in de maatschappij en daardoor op een beter functioneren.

WAARDERING VOOR MANTELZORGERS

Zorgt u al een jaar lang voor uw man of vrouw, familielid, vriend of vriendin? Dan bent u een mantelzorger. Ook de gemeente waardeert uw inzet. Daarom kunt u voor dit belangrijke werk € 200,- krijgen: het mantelzorgcompliment. Dit kan 1x per jaar.

Hoe werkt het?

- Degene waarvoor u zorgt:
 - Vraag het mantelzorgcompliment aan voor u op nijmegen.nl
 - Woont in Nijmegen
 - Krijgt tenminste 8 uur per week zorg van u
- Nadat de gemeente het formulier ontvangen heeft, maken zij het bedrag over naar uw bankrekening.



Het heeft geen gevolgen voor de hoogte van een eventuele uitkering. Het is handig om de aanvraag samen te doen met degene voor wie u zorgt, omdat u ook uw gegevens moet invullen. Aanvragen kan tot 1 juli 2022.

Woont u niet in Nijmegen maar komt u toch in aanmerking voor het mantelzorgcompliment dat kunt u een aanvraag doen bij uw eigen gemeente of de SVB.

SCHRIJFSELS

Op een van mijn speurtochten op het internet kwam ik terecht bij de Yvonne's blog. Yvonne woont met haar man en twee kinderen in Gouda. Ze leidt, ondanks dat ze afgekeurd is voor werk, een heel actief leven en vindt veel voldoening in vrijwilligers werk. Daarnaast heeft ze haar eigen blog waarin ze vertelt over haar gezin, vakanties, hobby's en alles wat er op haar pad komt in haar leven met reuma. Dit doet ze op een hele leuke en prettige manier. Haar "schijfsels" zullen voor veel van haar lezers herkenning betekenen. Daarom heb ik Yvonne gevraagd of ik af en toe een van haar verhalen mag plaatsen in onze nieuwsbrief. Wilt u meer over Yvonne weten en schijfsels van haar lezen kunt u altijd haar website bezoeken.

WWW.EVENYVONNE.NL

Vooraf inhalen

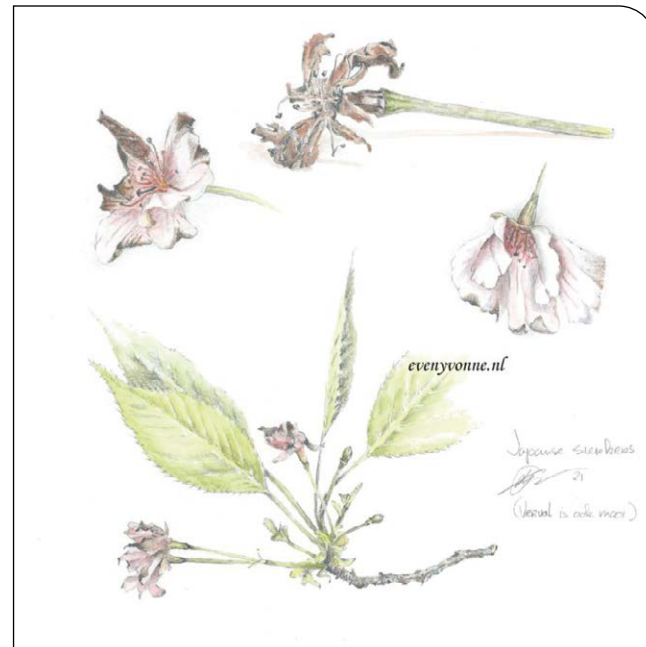
Het sluipt erin. Dat 'sluipen' is echt de beste term. Het komt langzaam en onopgemerkt. Er gaat dreiging vanuit.

Reserve

Zo heb ik sinds een jaar wel eens last van mijn rechter-schouder. Eerst denk je dan nog dat je verkeerd gezeten of gelegen hebt. Was mijn houding te gespannen terwijl ik intensief achter de laptop zat? Te lang zitten tekenen? Ik heb een vierkant kussentje gehaakt om onder mijn elleboog te leggen als ik op bed lig te zappen of een spelletje op mijn mobiel speel. Dat helpt. Bij het tekenen materialen gebruiken waar niet veel kracht voor nodig is, dat helpt ook. Een zorgverlener keek op mijn verzoek eens goed naar mijn schouder en merkte op dat 't daar ook allemaal niet meer zo lekker in elkaar zat. Ik schrok ervan. Het is niet zomaar even tijdelijk wat, het is een nieuw structureel probleem. Okee, het heeft ook wat te maken met ouderdom. Maar als je op je 10 al begint met fysiek inleveren blijft er op je 58^{ste} weinig reserve meer over.

De grens

Ik heb een metalen knie, een schroef in een teen, mijn handen en voeten zijn vervormd door reuma, mijn rug is aangetast door artrose, mijn heupen door osteoporose en mijn energievoorraad is beperkt. Dat weet ik, dat ken ik, daar heb ik mijn weg in gevonden. Maar in gestaag tempo nemen de beperkingen toe. Dat kussentje is nu onderdeel van mijn beddengoed geworden. De hoeveelheid alledaagse aanpassingen wordt aanzienlijk. Mijn keukenla ligt er vol mee. Het soort stoelen in de woonkamer, de hoogte van mijn bed,



ja zelfs mijn kleding in de kast – vooral geen kleine knoopjes – is gekozen met het oog op reuma. Dat maakt me bang. Wanneer zijn aanpassingen niet meer voldoende om te doen wat ik wil? Wanneer is er een grens bereikt? Ik leef daarom op de toppen van mijn kunnen. Ik vul mijn dagen met wat ik maar kan: vrijwilligerswerk, afspraken, regelen en doen. Er is zoveel leuks te beleven en bij te dragen. Ik probeer vooraf in te halen wat ik misschien al over een paar jaar niet meer kan. Wat er nu aan aanpassingen insluipt omarm ik maar, want ik kan ermee blijven doen wat ik wil. Al is er alles bij elkaar, als ik goed om me heen kijk, onderhand ook beangstigend veel ingeslopen.

Baanbrekend onderzoek

ALLEEN FOUTE AFWEERCELLEN UITSCHAKELEN BIJ RA

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

BRON: REUMA NEDERLAND

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

Professor Toes, kunt u hier meer over vertellen?

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



Waarom is dat belangrijk?

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

En die goede B-cellen heb je hard nodig?

'Ja. De huidige behandeling die alle B-cellen uitschakelt, vermindert een belangrijk deel van je afweer. Dat geldt eigenlijk voor alle huidige behandelingen. Mensen met RA hebben daardoor meer kans op vervelende infecties. Maar de huidige behandeling tegen B-cellen zorgt er ook voor dat

je nauwelijks antistoffen aanmaakt bij vaccinatie. Denk aan de coronavaccinatie. Een medicijn dat alleen de schadelijke B-cellen uitschakelt, is een grote stap vooruit.'

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

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



Hoe ver bent u met uw onderzoek?

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

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

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



WEER EEN NIEUWE BEHANDELAAR: GOED OF SLECHT?

Soms is het misschien best vervelend voor een patiënt: de zoveelste nieuwe dokter bij een controleafspraak op de poli. Zorg wordt steeds vaker door verschillende behandelaars geleverd. Die wisselende gezichten zijn niet uniek voor de reumatologie, ook bij andere specialisten en bij de huisartsenpraktijken is dit alledaagse praktijk geworden. Moeten we dit willen? Wat zijn de nadelen en voordelen?

DOOR EMMERIK LEIJTEN, REUMATOLOOG SINT MAARTENSKLINIEK

In de zomer 2021 ben ik zelf begonnen als specialist. Vanaf dat moment bouw je een “eigen” patiëntpopulatie op. Sommige patiënten komen voor het eerst bij mij, als nieuwe patiënt, en hou ik daarna langdurig onder controle. Maar ik neem ook patiënten over van een collega. En soms zie ik patiënten maar één keer: bijvoorbeeld omdat een collega even ziek is of voor wat voor reden dan ook tijdelijk minder werkt (zorgverleners zijn net mensen).

Tijdens een eerste kennismaking op de polikliniek probeer ik altijd uit te leggen wat mijn rol zal zijn: ik zie u vandaag eenmalig, u blijft verder onder controle van uw eigen behandelaar. Of: ik zal de zorg voor langere tijd overnemen. Ook probeer ik op dat moment bij degene die voor me zit te peilen: hoe ervaart de patiënt deze

wisselingen van zorgverleners? Baalt u ervan dat u nu weer een andere behandelaar ziet?

Binnen de reumatologie is een groot deel van de zorg chronisch. Dat betekent dat mensen soms tientallen jaren onder controle blijven bij dezelfde zorginstelling en soms ook dezelfde behandelaar. Het lijkt me dan ook logisch om niet elk bezoek opnieuw je verhaal te moeten vertellen als patiënt. De geruststelling daarin: gelukkig hebben we tegenwoordig een elektronisch patiëntendossier. Er zijn geen problemen meer met het lezen van de handschrift van de vorige arts. In de regel is het helder wat de medische diagnose betreft, welke medicatie wordt gebruikt, en zijn alle bijkomende medische problemen in één oogopslag zichtbaar. Laten we daar toch even bij stilstaan en dankbaar voor zijn. Wat een enorme vooruitgang ten opzichte van een grofweg 15 jaar geleden. Toen mocht de arts uit een bruine klapper, volgepropt met losse papiertjes in diverse formaten,

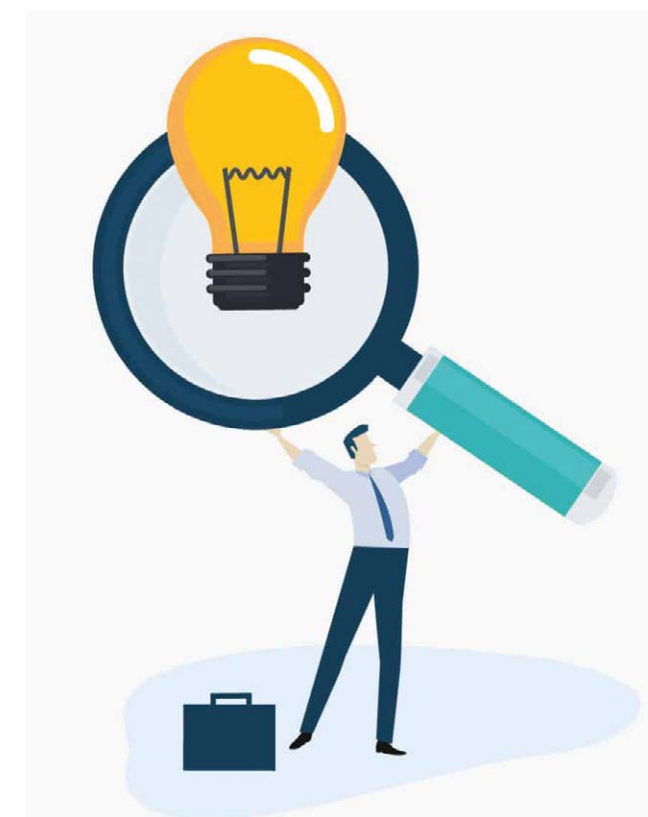
van achter naar voren gaan (proberen) op te maken wat er allemaal speelde. Het huidige digitaal dossier maakt het dus vele malen makkelijker zorg te leveren voor een patiënt die je voor het eerst ontmoet.

Toch zal een digitaal dossier nooit alles wat belangrijk is kunnen overbrengen. De gevoelens van de patiënt en de gevoelens van de arts bij het behandeltraject, om maar eens iets te noemen. Vanuit het oogpunt van de behandelaar is het heel waardevol om samen met de patiënt een eerder behandeltraject te hebben doorlopen. Die gezamenlijke ervaring maakt het makkelijker om tot een voorstel te komen dat past bij de individuele patiënt—en deze kennis ontbreekt dus bij een nieuw patiëntencontact. Gaan we de reguliere stappen volgen zoals staat aangegeven in het protocol? Of moeten we even pas op de plaats maken, wellicht niet streven naar perfectie, maar eerst werken aan onderling vertrouwen?

Er zitten dus duidelijke voordelen aan het vertrouwde gezicht op de polikliniek voor patiënten met een chronische aandoening: zowel voor de patiënt als voor de behandelaar. Maar laten we ook de andere kant bekijken. Zitten er voordelen aan een nieuw gezicht in het behandelteam?

Een mogelijk voordeel voor de patiënt is de frisse blik: een soort “interne tweede mening”. Wellicht is de dynamiek tussen patiënt en de nieuwe behandelaar net wat anders, waardoor de patiënt ruimte voelt voor vragen die in het verleden niet zijn gesteld. En door het ontbreken van een langdurige band tussen patiënt en behandelaar, zal de behandelaar zich misschien vrijer voelen om een ander advies te geven.

Er zitten ook voordelen aan voor ons als behandelaar: je kijkt eens bij iemand anders in de keuken. Dit is relevant voor iemand in de beginfase van de loopbaan, maar zou ook inspirerend kunnen werken aan het einde van de loopbaan. Ik ben zelf nog maar net begonnen als specialist en leer enorm veel van het meekijken in de geleverde zorg van patiënten met chronische aandoeningen. En als ik zelf straks een patiënt tien of twintig jaar onder behandeling heb, lijkt het me verfrissend dat er iemand anders eens



in de zoveel tijd eens meekijkt met mij. Zitten we op de goede weg? Zijn er dingen waar meer of minder nadruk op gelegd moet worden? Om zoiets te kunnen doen is onderling vertrouwen in het behandelteam erg belangrijk. Ik heb gemerkt dat het team bij de reumatologie dat echt goed voor elkaar heeft in de Sint Maartenskliniek en dat geeft mij persoonlijk weer veel vertrouwen dat we continue kunnen werken aan verbetering van de zorg.

Foto frisse blik

U hoort het al-ik stel veel vragen en geef nog maar weinig antwoorden. Op het moment dat we geen vragen meer stellen over het eigen handelen is het misschien ook wel tijd om met pensioen te gaan. Maar hopelijk duurt dat voor mij nog vele jaren en kunnen we samen tot die tijd met positieve zelfreflectie blijven werken aan steeds betere zorg. Mijn pleidooi zou zijn: sta, als patiënt én als zorgverlener, open voor de frisse blik van een ander.

ZEG HET MET BLOEMEN

Onze eerste nieuwe activiteit die wij bedacht hebben.
We gaan bloemschikken!

We hebben hiervoor ruimte gereserveerd op maandag 2 mei, in het "wijkcentrum Hatert", Couwenbergstraat 22, Nijmegen. Het begint om half 2 en we kunnen doorgaan tot half 5. Thema van de dag is: BUITEN, NATUUR en BLOEMEN.



De cursus wordt gegeven door de, voor de Nijmegenaren bekende, Janske Polman van Polmanbloemen.

De kosten voor deze middag bedragen € 12,50 voor leden en partnerleden, voor een introduce € 25,00. Hier zit uiteraard een kopje koffie /thee bij en alle materialen.

U kunt zich inschrijven via activiteiten@reumanijmegen.nl en na uw betaling op rekeningnummer NL66RABO0122647025 o.v.v. Bloemschikken is u inschrijving definitief.

Let op!

Bij een te grote opkomst zullen wij de groep in tweeën moeten delen en wordt de tweede datum woensdag 4 mei. Mocht dit aan de orde zijn krijgt u hierover uiteraard bericht.

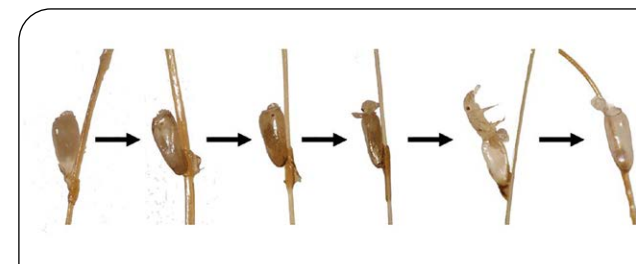
Graag tot dan.

Monique en Jacky



HOOFDLUIS

Onlangs las ik in de krant een stukje over hoofdluis. De RIVM adviseert voortaan maar één ding als er hoofdluis wordt geconstateerd. Kammen, kammen en nog eens kammen. Luis in je haar? Kammen maar!



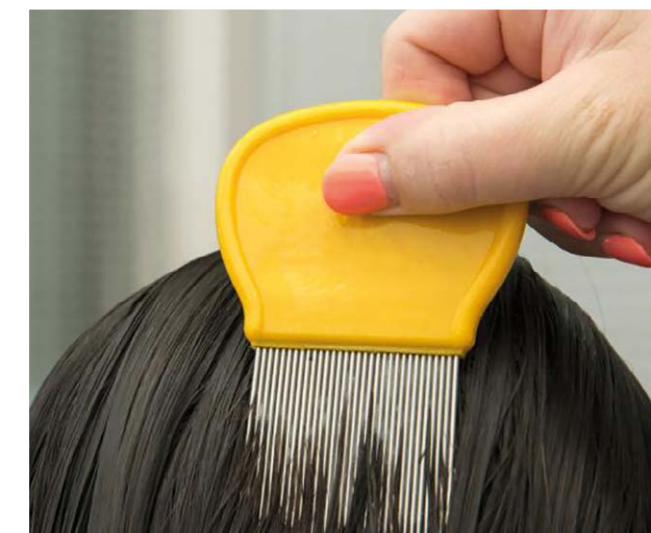
DOOR INEKE HUILMAND

Het inzicht dat alléén veelvuldig kammen de oplossing is, heet voortschrijdend inzicht. Tijdens de corona persconferenties werd er ook regelmatig met dit woord gestrooid. Voortschrijdend inzicht. Het is logisch dat er door onze wetenschappers steeds meer ontdekt wordt. Maar toch wordt ik er kribbig van. Zelfs een beetje chagrijnig als ik in het artikel zie staan dat luizen van het ene hoofd naar het andere lopen en niet via kleding, beddengoed of knuffels.

Niet te geloven. Ik zie me weer ploeteren, wanneer er een van de vier lagere schoolkinderen met luis thuis kwam. Al het beddengoed moest gewassen worden. Tegelijkertijd. Op dezelfde dag. Ook alle jassen, inclusief de reservejassen aan de kapstok die eigenlijk nooit gedragen werden, moesten "hup, in de Indesit". Alle knuffels gingen een paar dagen in de diepvries. (Dat was Herman zijn taak.) Ook de knuffels onder het bed of op de plank, want je weet maar nooit. En dan moest het ergste nog komen. De lange haren van de 3 dochters kammen en met lotion insmeren. Heette die flesjes niet Prioderm? Als klap op de vuurpijl moest je de hele procedure na een bepaald aantal dagen weer herhalen i.v.m. uitkomende eitjes.

Aangezien het meerdere keren voorkwam dat de hoofdluis na een paar weken toch weer terug bleek te komen, werd ik steeds fanatieker in de bestrijding. Ik liet de lotion voortaan de hele nacht intrekken en waste de rommel er pas 's morgens met veel shampoo weer uit, vlak voor ze naar school gingen. Soms 2 keer, omdat het haar maar bleef stinken naar hoofdluisbestrijding. Zelfs de bekleding van de auto nam ik voortaan mee in mijn schoonmaakwoede, want daar zaten ze natuurlijk met hun hoofden tegenaan. En, o ja, de bank en stoelbekleding niet vergeten in te smeren en de losse kussens voor de zekerheid ook maar een wasbeurt geven.

En nu is het voortschrijdend inzicht dat dat allemaal overbodig was? Werkelijk? Alléén kammen?



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.



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

PAASBRUNCH

Zoals u weet hadden we 2021 af willen sluiten met een gezellige KERSTBRUNCH. Helaas gooide Covid weer een keer roet in het eten. Maar we laten ons niet kennen, we hebben alle plannen op gepakt en het verzet naar een heerlijke PAASBRUNCH.

Wanneer

16 april 2022.

Waar

Hotel van der Valk, Hertog Eduardplein 4, 6663 AN Lent.

Tijd

U bent van harte welkom vanaf 11.30 uur.
De brunch duurt tot 16.00 uur.

Kosten

Leden en partnerleden betalen € 22,50.
Een introduce betaald € 32,50.



Aanmelden

Uiteraard dient u zich wel aan te melden bij activiteiten@reumanijmegen.nl. Zodra u de betaling heeft gedaan bij onze penningmeester op rekening nummer NL66RABO0122647025 o.v.v. Paasbrunch is uw inschrijving definitief.

Dus heerlijk genieten...van het eten en de muziek. Wij zijn er niet om u te verwelkomen maar we wensen u wel een gezellige middag. Wij hopen dat u een smakelijke lunch heeft.

Monique en Jacky



Vegro

ERGOTHERAPEUT

Al handenwrijvend kwam ze op een koude winterdag onze zorgwinkel binnenlopen. Ik denk dat ze halverwege de 60 is, aan de wandelschoenen te zien een sportieve vrouw. Met pijnlijke handen, want ze bleef gedachteloos wrijven over en kneden in haar handen en vingers. Ze bleef staan bij het winkelschap waar hulpmiddelen voor dagelijks gebruik hangen. U weet wel, de potopeners, het aangepaste bestek, de tube uitknijpers, de elastische schoenveters.

DOOR ASTRID SCHEENEN

Ik vroeg of ik mevrouw ergens bij kon helpen. "Ja, vast wel, want ik weet het eigenlijk niet. Ik weet niet wat ik nodig heb, wat mij kan helpen. Ik weet alleen dat ik pijn in mijn handen heb door de reuma en dat ik ook niet zo sterk meer ben." Ik vraag haar of ze al eens contact heeft gehad met een ergotherapeut. Mevrouw kijkt me vragend aan. Ik vertel haar over mijn eigen ervaringen met een ergotherapeut. Hij heeft me geholpen om anders te kijken naar dagelijkse handelingen rondom koken, afwassen, vaatwasser in- en uitruimen, tafeldekken en afruimen. (Dat kan je trouwens ook door je inwonende pubers laten doen, dat ontlast heel goed je eigen handen.)

Ook in de zorgwinkels van Vegro maken wij gebruik van de expertise van ergotherapeuten. Zo lopen er studenten van de opleiding Ergotherapie stage op verschillende afdelingen binnen onze organisatie en hebben we ook afgestudeerde ergotherapeuten die als winkelmedewerker hun deskundigheid inzetten.

Regelmatig komt er een ergotherapeut met een cliënt naar de winkel. De ene keer om te kijken of de cliënt op een scootmobiel of driewiel fiets kan rijden, de andere keer om te laten zien welke hulpmiddelen er zijn en om uit te proberen of het voor deze cliënt een goede oplossing is.

Een ergotherapeut kan u goed helpen inzicht te krijgen in de manier waarop u uw dagelijkse handelingen anders in kunt richten of uitvoeren. Een ergotherapeut komt bij u thuis, zodat in uw eigen vertrouwde omgeving goed gekeken kan worden wat u nodig heeft. De therapeut krijgt zo een goed idee van wat bij u past en kan direct tips en adviezen geven. Het is heel fijn om samen met een professional eens goed en rustig te kijken naar de mogelijkheden die u heeft en de eventuele hulpmiddelen die u daarbij kunt gebruiken. Voor een consult van een ergotherapeut heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig. En wat nog mooier is, de ergotherapeut wordt voor maximaal 10 uur per jaar vergoed door uw zorgverzekeraar!



ARTROSE EN ARTRITIS, WAT IS HET VERSCHIL?

De aandoeningen artrose en artritis worden vaak door elkaar gehaald. Niet gek, want ze klinken enigszins hetzelfde en hebben beide te maken met onze gewrichten. Maar wat is precies het verschil?



BRON: REUMA NEDERLAND,
THUISARTS, UMC UTRECHT, MARGRIET

Kwaliteit kraakbeen

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

Klachten bij artrose

Wie last heeft van artrose kan verschillende klachten ervaren. Bijvoorbeeld pijn bij bewegen. Ook bij het starten van een beweging nadat u een poos heeft gezeten kunnen klachten optreden. Of aan het begin van de dag, bij het uit bed komen. En als de gewrichten ontstoken zijn, kunnen ze warm, gezwollen en soms rood en pijnlijk zijn. Door de

pijn en stijfheid is bewegen minder makkelijk, wat ook weer klachten met zich meebrengt.

Ontstaan en behandeling

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

Ontstekingen in gewricht

Bij artritis zitten de ontstekingen in het gewricht. Soms in meerdere gewrichten tegelijk. Het kan ontstaan door een infectie of door een reumatische aandoening, reumatoïde artritis (afgekort RA). Dit is een chronische aandoening, een auto-immuunziekte. Bij een auto-immuunziekte werkt

het afweersysteem niet goed en keert het als het ware tegen het lichaam. De klachten kennen een wisselend verloop. Soms vlamt het op, andere keren is het 'rustig'. Wordt het veroorzaakt door een bacterie, dan wordt het bacteriële artritis genoemd. De ontsteking wordt dan veroorzaakt door een bacterie die zich op en in een gewricht nestelt. Het lichaam reageert hierop met een afweerreactie. Die reactie veroorzaakt de ontsteking. In veel gevallen kan deze vorm van artritis behandeld worden met een antibiotica. Dat moet snel gebeuren, anders kan het kraakbeen en bot beschadigen.

Klachten bij artritis

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

Medicijnen

In tegenstelling tot artrose kan artritis wel vastgesteld worden aan de hand van een bloedonderzoek. De ontstekingswaarden en antistoffen die met het afweersysteem te maken hebben, kunnen gemeten worden. Röntgenfoto's en aanvullend lichamelijk onderzoek door een arts horen ook bij het vaststellen van de diagnose. Voor de behandeling van artritis helpen medicijnen om de gewrichtsontstekingen te verminderen. Omdat het hier gaat om een auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem hard werkt, worden er vaak ook nog medicijnen voorgeschreven om het systeem te remmen. Maar ook hier, net als bij artrose, is het belangrijk om de gewrichten zo soepel mogelijk te houden en dus te blijven bewegen. Artrose en artritis lijken inderdaad veel op elkaar, hebben ook dingen gemeen, maar zijn toch 2 verschillende aandoeningen. Blijf niet te lang met klachten doorlopen en overleg met de huisarts. Hij of zij kan u doorverwijzen naar een specialist voor de juiste behandeling.

Sport

ARK VAN OOST

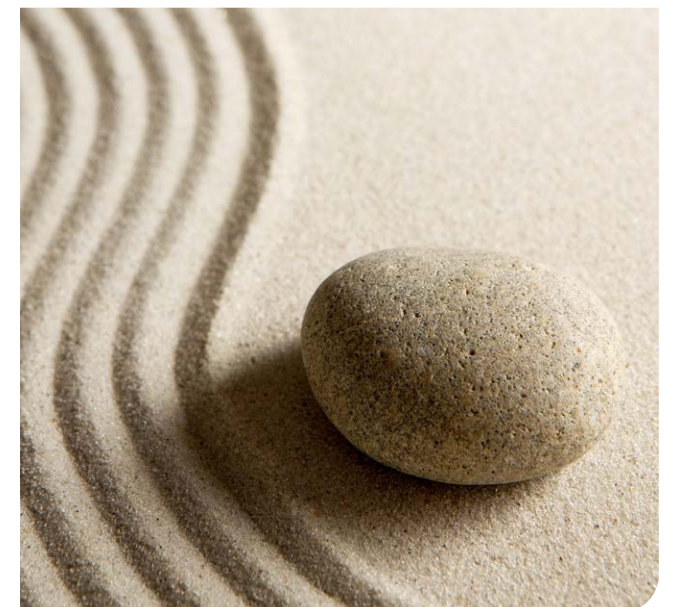
Hallo allemaal,

We kunnen weer los met sporten! Ook voor diegenen die door corona beperkt werden, kunnen weer gaan sporten. Bewegen is goed voor ons en omdat we van onszelf houden, gaan we er vast weer vol tegenaan. Ja toch? Hydrotherapie is bij de meesten wel bekend, maar er is meer. Hebben jullie weleens nagedacht over sportief bewegen of Tai Chi? Dat kan in de Ark van Oost, dat niet ver van de St. Maartenskliniek ligt. Roland geeft daar op dinsdag sportief bewegen en Els op zaterdag Tai Chi. Beide sportgroepen zijn aan te bevelen. Maar ook andere beweeggroepen zijn een optie als je nog een groep zoekt. Misschien is het nu tijd om het niet uit te stellen maar er voor te gaan. Je merkt over een tijdje vast en zeker hoe blij je bent dat je deze stap hebt gezet.

Dus .. beweeg .. in de Ark van Oost ... of ergens anders .. maar ga het doen geef je op!

Ineke Huilmand

06 – 23235178



WAAROM KRAAKBEEN VERDWIJNT ALS JE NIET BEWEEGT

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

BRON: REUMANEDERLAND

TGF- β houdt kraakbeen gezond

In het kraakbeen zit een groot reservoir aan TGF- β -eiwit opgeslagen. Iedere belasting van het kraakbeen activeert korte tijd een beetje van dit deze groeifactor. De vrijkomende TGF- β zorgt ervoor dat de cellen in het kraakbeen zich gezond blijven gedragen. Dat is belangrijk, want kraakbeencellen die gebrek hebben aan TGF- β gaan uiteindelijk hun eigen kraakbeen afbreken en dat leidt tot gewrichtsschade. Onderzoeker prof. Peter van de Kraan: "Ongezonde kraakbeencellen zorgen ervoor dat er bot ontstaat in plaats van kraakbeen."

Bewegen houdt positieve cyclus in stand

Zolang het gewricht gebruikt wordt, houdt het positieve effect van TGF- β zichzelf in stand: door de belasting

van het gewricht komt TGF- β vrij dat bijdraagt aan gezonde kraakbeencellen. Cellen die vaker een TGF- β impuls krijgen, reageren daar vervolgens beter op. Belasting stimuleert weer de aanmaak van meer TGF- β , dat wordt opgeslagen in het reservoir. Onderzoeker Peter van de Kraan: "Ons onderzoek toont aan op welke manier belasting je kraakbeen gezond houdt en waarom het ook voor je kraakbeen belangrijk is om in beweging te blijven".

Veroudering doorbreekt positieve cyclus

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



VALENTIJN

Het leven gaat snel voorbij.
Als je niet af en toe stopt en om je heen kijkt,
mis je het misschien volledig.

We mogen elkaar weer ontmoeten
en daar hebben wij als zwemmaatjes
gelijk gebruik van gemaakt.

We zijn op 14 februari heerlijk met
20 man gaan wokken.

Het was reuze gezellig, en normaal
doen wij dit als groep ook 2x per jaar.

Jacky en Monique





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

OVENSCHOTEL MET VIS, GROENTE EN EEN AARDAPPELDAKJE

Ingrediënten

- 500 gram vast kokende aardappelen
- 300 gram snijbonen
- 200 gram stevige visfilet, bijv. pangasius of tilapia
- viskruiden zonder zout of peper en paprikapoeder
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel margarine
- 40 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 1 beschuit of paneermeel



Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water net gaar.
2. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in snippers. Kook de snijbonen in weinig water 5 minuten.
3. Warm de oven voor op 175 °C.
4. Snijd de vis in repen en bestrooi ze met viskruiden of peper en wat paprikapoeder.
5. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
6. Snijd de aardappelen in plakken.
7. Bestrijk een ovenschaal met margarine.
8. Bedek de bodem van de schaal met ca. de helft van de plakken aardappel.
9. Schep hierop de uitgelekte snijbonen en de paprikablokjes.
10. Leg de repen vis erop en dek dit af met de rest van de plakken aardappel.
11. Meng de geraspte kaas met de verkruimelde beschuit en strooi dit over de aardappelen.
12. Laat het gerecht in de hete oven in 45 minuten gaar en goudgeel worden.

Tip

Maak het jezelf makkelijk en neem kant en klare, voorgekookte, aardappelschijfjes.

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.
- Dinsdagavond van 18.00-19.00 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.
- Vrijdagochtend van 8.00-9.00 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.

Bewegen in Millingen

- Donderdagavond 18.00-18.45 uur
 - Donderdagavond 18.45-19.30 uur
- Fysio Millingen, Rustenburgweg 16, 6566 AN Millingen.
Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.
Gratis parkeren.

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.



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