

Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.

In dit nummer: Het ReumaCafé • Blijf altijd in beweging! • Voetzorg • Achter de schermen

3 NUMMER



Nieuwsbrief

Jaargang 45 • Mei 2022

Contact

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

Adres

Postbus 38156
6503 AD Nijmegen
Tel. 06-23235178

Website

www.reumanijmegen.nl



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



2° penningmeester

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

Rekeningnummer

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



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



De kaaisjouwer
Waalkade Nijmegen

Foto: De Bastei
Museum voor natuur en
cultuurhistorie
www.debastei.nl



Verkeerspost Nijmegen
Foto: Bart van Hoek

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. 4, staat gepland voor 2 juli 2022 De dead line voor in te zenden kopij is 14 juni 2022.

DE VRIJWILLIGER

Naast het grote aanbod om te bewegen is er nog een hele afdeling van activiteiten voor onze leden. De meeste worden georganiseerd door Monique en Jacky maar er is een dag in de maand die helemaal door **Carola Bouman** georganiseerd wordt.



U kunt iedere 2e donderdag van de maand in het wijkcentrum Hatert bingo spelen onder leiding van Carola. Maar dat is niet het enige dat ze doet. Want een bingo is natuurlijk niets zonder prijzen. Daarom is zij ook op alle mogelijke manieren aan het speuren naar artikelen die zij als prijs weg kan geven aan de winnaars. En dat zijn niet de minste prijzen.

In de pauze zorgt onze gastvrouw ook nog voor een kopje koffie of thee met een koekje.

Kortom een gezellige middag, van 14.00 tot 16.00 uur waarin u eens op een andere manier met uw lotgenoten in contact komt. En denkt u, ik wil niet alleen gaan, u mag altijd een introductie meenemen.

Ga een keer meespelen, u bent van harte welkom op donderdagmiddag 12 mei.



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Afstrepen

Sinds we met z'n allen besloten hebben dat Corona niet meer bestaat, zit ik mezelf een beetje in de weg. Al die uitgestelde feestjes die weer vol overgave gevierd moeten worden en waar ik simpelweg niet onderuit kan. De verjaardagsfeestjes van zoon- en dochterlief, het huwelijksjubileum van mijn schoonouders, een groots promotiefeest en een 'Omdat het weer kan' feest; ik heb ze de afgelopen weken vol overgave 'mede mogelijk gemaakt'. En dat terwijl het werk onophoudelijk doorgaat. Waar je voorheen met één druk op de knop digitaal switchte van Amsterdam naar Maastricht, mag je nu 2 uur in de file om elkaar weer 'echt' te kunnen zien. De 'to-do' lijstjes zijn eindelozer dan ooit en ik heb het gevoel dat mijn leven voornamelijk bestaat uit afstrepen. Merel Morre geeft hier zo mooi woorden aan in haar gedicht 'Afstrepen':

'ik zie een vrouw
met genoeg
een lijstje afstrepen

ik zie zelf
een to-do list
in heel het leven'

En zo is
het. Van de wieg
tot het graf rennen we
in een molentje om al onze taken af te strepen. Ergens geeft dat ook bescherming. Continu bezig zijn, maakt je een beetje onsterfelijk. Zolang je nodig bent, is er leven. De kunst is alleen om je molentje niet te hard aan te zwengelen met 'to-do's', anders draai je zelf over de kop. En dat brengt mij weer bij Merel's gedicht, het laatste gedeelte:

'en natuurlijk
als vast gegeven
op elke to-do list
van het leven
helemaal onderaan

doodgaan'

Maar ik eindig dit gedicht liever met de woorden 'vallen en weer opstaan'. Een hart onder de riem voor ieder die vast zit in een te snelle molen.

HET REUMACAFÉ

De Reumapatiënten Vereniging Nijmegen e.o. organiseert in nauwe samenwerking met de Sint Maartenskliniek, het ReumaCafé. Dit is een terugkerende bijeenkomst (avond of middag) die in het teken staat van voorlichting en georganiseerd lotgenotencontact.



Het waarom

Doelstellingen zijn: Patiënten (en hun naasten) steunen en sterken (individuele belangenbehartiging); Het zorgveld beïnvloeden (collectieve belangenbehartiging).

De ReumaCafé 's zijn bij uitstek geschikt om informatie te delen en om lotgenotencontact mogelijk te maken maar ook om de deurklinkvraag te beantwoorden.

Doelgroepen

Uiteraard zijn de ReumaCafé 's met name bedoeld voor reumapatiënten zelf. Maar ook partners, kinderen, burens, mantelzorgers, zorgverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

Doelstellingen

1. Informatievoorziening
2. Tijdens het ReumaCafé is er tijd om vragen te beantwoorden en dieper op thema's in te gaan.
 - a. Artsen/reumatologen hebben vaak maar een korte tijd ter beschikking en tijdens zo'n contact kan er veel informatie langs de patiënt heen gaan;
 - b. Patiënten hebben behoefte om meer informatie te ontvangen over hun ziekte, de mogelijke behandeling en de keuzes die zij moeten maken.

Lotgenotencontact

Tijdens het ReumaCafé is er ruimte voor lotgenotencontact. Enerzijds is het prettig om ervaringsdeskundigen te horen vertellen, bijvoorbeeld over hoe zij een behandeling ervaren hebben en wat hun situatie voor invloed heeft op hun naasten. Daarnaast is het heel belangrijk om lotgenoten te ontmoeten. Het geeft je hoop, ondersteuning en het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Hierdoor worden mensen ondersteund om de regie over leven en zorg in eigen hand te nemen.

Voordelen

- Profileren voor de Reumapatiënten Vereniging en het ziekenhuis (vergroten naamsbekendheid); Patiënten participatie stimuleren (dit is belangrijk voor zorgorganisaties);
- Het versterken en stimuleren van het zelfmanagement, oftewel: de regie over de eigen aandoening.

Wat is een ReumaCafé?

- Een ReumaCafé is een bijeenkomst met een informatief karakter, waar zorgverleners informatie geven over reuma gerelateerde thema's, eventueel aangevuld met het verhaal van een ervaringsdeskundige;
- Een ReumaCafé biedt daarnaast een plek aan reumapatiënten en naaste verwanten om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten;
- Een ReumaCafé heeft (zover mogelijk) een structureel karakter met een vaste frequentie, een vaste plek, op een vast tijdstip;
- Een ReumaCafé heeft ook een vast en herkenbaar programma en is interactief van karakter;
- Een ReumaCafé is gratis te bezoeken, is laagdrempelig en informeel van opzet;
- Een ReumaCafé wordt gefaciliteerd door en komt tot stand in nauw overleg met een ziekenhuis of andere categorie zorginstelling;
- Een ReumaCafé wordt uitgevoerd door vrijwilligers van de Reumapatiënten Vereniging in samenwerking met het ziekenhuis;
- Een ReumaCafé heeft altijd folders liggen op een informatietafel. Daarnaast flyers over het thema van de avond (of aanverwante onderwerpen).





Feestdagen

WAT DOEN WE MET MOEDER MET DE FEESTDAGEN?

Toen mijn Herman vlak voor de Kerstdagen overleed, dacht ik meteen: Nu gaat het gebeuren ... nu gaan de kinderen elkaar bellen om te overleggen wie van hun vieren er voor moet zorgen dat ik niet alleen zit met de feestdagen. Ik werd alleen al bij het idee opstandig.

DOOR INEKE HUILMAND

Ondertussen zijn we vier jaar verder en hebben we al verschillende Kerst en Paasdagen achter de rug. Sommige feestdagen waren ronduit sober door corona, maar de meeste waren zoals ik ze het liefst zie. Alle kinderen, aanhang en kleinkinderen tegelijkertijd bij mij thuis rondom een door mij bereide heerlijke feestdis. Hulp in de keuken of zelfs enkele gerechten door verschillende mensen mee te laten brengen, voelde voor mij als een zwaktebod. Voor je het weet nemen ze de boel over en vind je jezelf op de bank bij een van hen thuis! "Nee mam, je hoeft niets te doen, blijf lekker zitten. Hier, neem een glas wijn. Wij zijn nog even bezig in de keuken" Dat is vast allemaal heel lief bedoeld, maar ik wil eigenlijk niet één kind maar álle kinderen om me heen op zo'n feestdag. En dat lukt volgens mij het best in het ouderlijk huis.

Afgelopen Pasen piekerde ik me suf wat voor hen het minst belastend zou zijn. Diner op 1^e of 2^e Paasdag of een gezamenlijke brunch? Of alleen eieren zoeken met koffie en paasbrood? Sommigen vinden het heel gezellig als iedereen tegelijkertijd bij elkaar is. Anderen vinden dat juist weer erg druk en rumoerig. Hoe kan ik het toch in hemelsnaam

iedereen naar de zin maken?

Ik twijfelde zolang totdat iedereen zelf al wat bedacht had. Ze hadden een etentje met vrienden georganiseerd, hielden een barbecue of gingen naar de dierentuin. Als gezamenlijke activiteit bleef eieren zoeken met brunch op 2^e paasdag als enige optie over. Het was prachtig weer en heel gezellig.



Het hele gebeuren zette mij wel aan het denken. Als ik graag iedereen om me heen heb, moet ik daar duidelijk in zijn. Gewoon, boem bats, iedereen uitnodigen. Vervolgens is het aan hen om wel of niet te komen. Even goede vrienden. Vrijheid blijheid. En tegelijkertijd kan ik bedenken dat wat voor mij voelt: "Wat doen we met moeder met de feestdagen?" Voor hen misschien voelt als: "Wie mag deze keer mamma vragen om te komen?"

CHRONISCHE PIJN EN BEWEGEN

Dit artikel is tot stand gekomen naar aanleiding van de webinar over bewegen met chronische pijn. Deze werd gegeven door Dr. Albere Koke verbonden aan Kenniscentrum Adelante Hoensbroek en Vakgroep revalidatiegeneeskunde Universiteit Maastricht.

DOOR: AGNES LEIJTING FYSIOTHERAPIE DE HOFSTEDE BEUNINGEN

Er bestaat op dit moment geen behandeling die chronische pijn kan oplossen. De behandeling is dan ook veelal gericht op het onder controle krijgen van de aandoening. Echter, indien de ziekte onder controle is, wil dat niet zeggen dat de pijn weg is. Het zegt dus ook niets over of er nog problemen zijn met functioneren door de pijn. Chronische pijn is veelal ook aanwezig bij reumapatiënten. Wat nu? De ziekte is onder controle, maar bewegen is niet vanzelfsprekend door de pijn?

Zo blijkt uit onderzoek dat:

- Artrose patiënten in het huishouden 18% en in vrije tijd 63% minder actief zijn dan mensen die dit niet hebben.
- Tevens blijkt dat bij artrose (graad 3-4) mensen 30-45 minuten minder actief zijn.

- Mensen met chronische pijn 's avonds minder actief zijn.
- Cliënten met FM en met lage rugpijn zijn even actief als mensen zonder pijn.

Kanttekening hierbij is dat er natuurlijk grote individuele verschillen kunnen zijn.

Bewegen kan een belangrijke rol spelen bij het verminderen van pijn, maar kan het ook verergeren. Hoe iemand omgaat met deze pijn is aangeleerd gedrag en gebeurt onbewust.

Het kan zijn:

- Vermijdend (activiteiten niet doen zodat je geen pijn krijgt)
- Peristerend (Bij weinig pijn veel doen, iets willen afmaken)
- Pacing (activiteiten verdelen over de dag om energie te sparen, weinig pijn te krijgen)

Deze vormen kunnen ook door elkaar voorkomen.



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

dpn rikken
print

dpnrikkenprint.nl
T. 024 - 360 60 33



Vraag is waarom iemand zich op een bepaalde manier in een bepaalde situatie gedraagt. Is er een fysiek probleem (bv krachtverlies); is er angst en/of zijn er zorgen; vind iemand iets leuk of moet het af (zingeving); is er een bezorgde partner of heeft de patiënt bij meer bewegen daadwerkelijk meer pijn?

Pijngedrag wordt o.a. bepaald door de gebeurtenis die er op volgt, bijvoorbeeld:

Positief: zonder pijn iets meer kunnen, aandacht van de partner.

Negatief: ziekte winst: vb rot klusje niet te hoeven doen.

Niet stimuleren gezond gedrag: winst partner zelf, overbezorgdheid, college, leidinggevende, behandelaar.

Om om gaan met de pijn is er dus kennis nodig welk gedrag en waarom iemand bepaald gedrag vertoont. Verder is pijneducatie zinvol. Bewegen met de pijn vraagt om acceptatie dat deze niet zal verdwijnen, tevens dat er met de pijn wel bewogen mag worden. Bekend is dat bewegen een pijn dempend effect heeft door fysieke en psychische verandering in lichaam, waarbij wel gezegd moet worden dat bij starten van bewegen eerst meer pijn kan ontstaan, maar bij herhaald bewegen deze weer verdwijnt. Hierbij zijn alle soorten oefentherapie op korte termijn zinvol, maar om op langer termijn actief te blijven vraagt een gedragsverandering van de cliënt en zijn omgeving. Gezien de complexiteit en langere duur kan het zinvol zijn om dit multidisciplinair aan te pakken.

De fysiotherapeut kan u hierbij helpen, waarbij 2 methoden kunnen worden toegepast:

Een van de toegepaste behandelmethoden is Graded activity: Dit wordt o.a. toegepast bij artrose, een lage belastbaarheid of grote onzekerheid. Volgens een schema worden activiteiten, die de cliënt zelf, samen met fysiotherapeut bepaald,

stapsgewijs opgebouwd in de tijd. De cliënt wordt geleerd dit zelf te doen, in het begin met kleine stapjes ivm haalbaarheid van de doelen. De therapeut treedt meer op als coach. Gezond gedrag wordt gestimuleerd. Pijn is geen leidraad. Natuurlijk wordt er eerst gekeken wat de cliënt nu kan en dit wordt bijgehouden. Tevens wordt het pijnsysteem uitgelegd en waarom de pijn die iemand ervaart niet te maken heeft met weefselschade.

Maar wat heeft hij nodig om de activiteit, ook op lange termijn, te kunnen volhouden? Uitleg van pijn en werking van het pijnsysteem is belangrijk om dit te bewerkstelligen. Bij chronische pijn kan het pijnsysteem te alert worden en kan er al pijn gegeven worden indien dat (nog) niet noodzakelijk is. Net zoals een alarmsysteem van een huis dat pas moet afgaan als je binnen bent, maar nu al afgaat als je van buiten het raam aanraakt... Gedrag is ook belangrijk: wat ben ik minder gaan doen door de pijn en waarom? Wat heeft het met mij gedaan zowel lichamelijk, geestelijk/emotioneel, mijn relatie met anderen en wat doet dit weer met de pijn?

Een andere methode die toegepast wordt bij chronische pijn is Exposure: Dit wordt meer gedaan bij bewegingsangst. Er wordt gekeken naar de gedachten die de cliënt heeft bij bepaalde activiteiten en het vermijdingsgedrag dat hierop volgt. Alleen het denken aan een activiteit kan al tot angst leiden. "Als ik dit doe... dan... Door de cliënt de activiteiten waar hij bang voor is te laten doen en te ervaren dat de reactie meevalt kan de angst uitdoven en durft de cliënt het weer op te pakken. Door de positieve ervaringen wordt het geheugen opnieuw geprogrammeerd.

Bij beide therapieën kan natuurlijk de angst opnieuw de kop opsteken of terugval kan optreden. Daarom is het mooi om de al behaalde doelen en ervaringen bij te houden in een boekje/filmpjes. Kijken naar wat er al bereikt is helpt zeker motiverend en als het eerder gelukt is lukt het zeker nog eens!

Voor nog meer informatieve filmpjes/ websites over pijn(gedrag), kijk op:

Tame the beast

<https://pijnalliantieinnederland.nl/nieuws/pain-en-efic-on-the-move/retrain-pain>.

WAAROM EEN GEZONDE LEEFSTIJL MOEITE

| *Leg de lat niet te hoog*

BRON: GEZONDHEIDSNET

De gezondheidsadviezen zijn simpel genoeg. Volg ze op en je voelt je vast beter. Waarom kost dat dan toch zoveel moeite?

“Mensen zijn gewoontedieren”, verklaart Andrea Evers, hoogleraar aan de afdeling Medische Psychologie van de Radboud Universiteit in Nijmegen. “We doen dingen zoveel mogelijk op de automatische piloot, want dan kosten ze de minste energie.

Neem autorijden. Dat gaat zo vanzelf, daar denk je nauwelijks meer bij na. En dus kun je tegelijkertijd prima een telefoongesprek voeren of fantaseren over wat je vanavond gaat eten. Heel efficiënt. Voor nieuw gedrag moet je echter je best doen. Lichamelijk, maar ook geestelijk; het neemt meer ruimte in je hoofd in beslag. Die kun je niet voor andere dingen gebruiken. En dan zijn er ook nog de emotionele obstakels. Misschien vind je het helemaal niet leuk wat je moet doen, of schaamt je je ervoor. Dan is een excuus gauw gevonden.”

De lat te hoog leggen

Als je van de dokter hoort dat je waarschijnlijk hartproblemen krijgt als je niet afvalt en niet vaker beweegt, schrik je je rot. Het geeft een enorme impuls om in actie te komen. “Het gevaar is dat je op zo’n moment de lat veel te hoog legt”, zegt Evers’ collega Arie Dijkstra, hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. “Want die schrik zakt snel weer weg en daarmee ook de motivatie. Dan hou je het nooit vol om bijvoorbeeld vanuit het niets elke dag een half uur te gaan sporten.

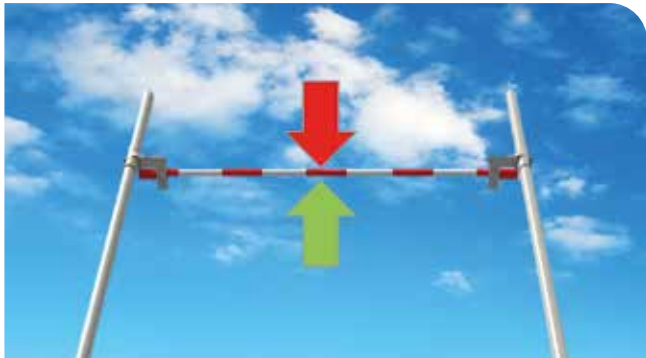
En een gevoel van falen is de dood in de pot voor gedragsverandering. Begin dus liever klein, met vijf minuten bewegen per dag. Waarschijnlijk gaat dat tegen je gevoel in, want je wilt nu grote stappen maken. Maar voorzichtig opbouwen is veel doeltreffender dan vliegend van start gaan en na een paar weken weer stoppen.”

Hindernissen wegnemen

Volgens Arie Dijkstra zijn er twee dingen die mensen tegenhouden als ze vanwege hun gezondheid hun gedrag



KOST



willen veranderen. Óf ze hechten te veel waarde aan hun oude gewoonten; dat speelt met name als je dingen moet laten, zoals roken, drinken of te veel eten. Óf ze laten zich weerhouden door allerlei (zelfopgelegde) hindernissen; die zitten vooral in de weg bij het doen van dingen, zoals medicijnen nemen, zalf smeren of oefeningen uitvoeren.

Dijkstra geeft van dat laatste een voorbeeld: “Stel, de dokter zegt dat je medicijnen moet gebruiken tegen osteoporose. Als je mag kiezen tussen ontkalkte botten of niet, is de keus snel gemaakt. Toch lukt het je niet de pillen dagelijks in te nemen. Misschien vind je het moeilijk om ze door te slikken of vergeet je ze steeds – praktische hindernissen. Maar het kan ook zijn dat je het als een teken van lichamelijke zwakte ziet om medicijnen te gebruiken, of dat je het chemische rotzooi vindt. Pas als je zulke hindernissen wegneemt, lukt het om je gedrag blijvend te veranderen.” Dat geldt des te meer voor preventief gezondheidsgedrag, zoals afvallen of cholesterolverlagers slikken, aldus Dijkstra.

Hoe kleiner de gedragsverandering, hoe meer je het jezelf kwalijk neemt als je het niet volhoudt. “Die schaamte is óók een hindernis”, zegt Dijkstra. “Het maakt je onzeker en weerhoudt je ervan om hulp te vragen. Maar bijna iedereen vindt het moeilijk om zijn gedrag te veranderen. Je bent echt geen slappeling als dat niet ineens lukt. Wees er open over en vraag advies aan mensen in je omgeving of aan je behandelaars. Zij hebben vaak praktische tips.”

Willen is kunnen

Bewustwording is bij gedragsverandering het halve werk. Als je van je behandelaar een recept of advies krijgt, loont het om eerst goed na te denken over hoe je dat in je dagelijkse leven gaat inpassen. Hindernissen (en oplossingen daarvoor) in kaart brengen is belangrijk.

“Maar denk ook na over de positieve gevolgen van het nieuwe gedrag”, benadrukt Andrea Evers. “Dokters hameren vaak vooral op gevaren. Het gevolg is dat we onze kop al snel in het zand steken – we willen liever niets van die narigheid weten. Bovendien: iets moeten doen of laten is helemaal niet leuk. Daar kom je tegen in verzet.”

Haar advies: schrijf op welke fijne dingen het nieuwe gedrag je gaat opleveren. En wees daarbij zo specifiek mogelijk. Dus niet: “Ik zal minder pijn hebben”, maar: “Ik kan ’s ochtends makkelijker opstaan, ik kan vaker met de hond gaan wandelen.” Zo krijgt het nieuwe gedrag opeens iets leuks. Het is dan niet alleen iets wat je moet, maar wat je graag wilt.



Zo lukt het wél

- Schrijf op wat het nieuwe gedrag je gaat opleveren. Wees zo specifiek mogelijk.
- Breng de hindernissen in kaart die je kunnen tegenhouden en bedenk voor elk hoe je die kunt overwinnen.
- Stel je doel niet te hoog. Kleine stapjes werken beter dan grote.
- Gun jezelf de tijd om de nieuwe gewoonte te laten beklijven.
- Mobiliseer je omgeving om je te stimuleren en bij te staan.
- Laat je inspireren door anderen die het doel al hebben gehaald.
- Blijft het nieuwe gedrag lastig? Bespreek met je behandelaar hoe die je kan helpen.

NIEUWE BEHANDELING KAPOT KRAAKBEEN

Het onderzoek naar reparatie van kraakbeen in de knie met een injecteerbare hydrogel is in een belangrijke nieuwe fase beland. In maart is bij de eerste patiënt als proef de gel in het kniegewricht geïnjecteerd. Dat is een mooie nieuwe mijlpaal na jaren van onderzoek naar de juiste samenstelling van de gel en de toepasbaarheid ervan. De studie moet uitwijzen of deze hydrogel in staat is om kraakbeendefecten ontstaan na bijvoorbeeld een (sport)ongeval langdurig te herstellen.

BRON: REUMANEDERLAND

De eerste groep van 10 patiënten die meedoet aan dit onderzoek krijgt de komende maanden de behandeling met de hydrogel in het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU). Als de onderzoeksresultaten van deze eerste groep goed zijn, dan starten ook het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg en Maastricht UMC+ met deze studie van de behandeling. Uiteindelijk worden de komende jaren van 46 patiënten gegevens verzameld over hoe de gel het beschadigde kraakbeen in hun kniegewrichten herstelt.

Oplossing voor miljoenen mensen

Orthopedisch Chirurg Roel Custers van het UMCU is hoopvol gestemd. "Natuurlijk moeten we het eerst zien en dan geloven, maar dat we echt kunnen starten met het testen van de gel bij patiënten betekent natuurlijk dat alle seinen tijdens het onderzoek tot nu toe steeds op groen staan. De hydrogel zou best wel eens een oplossing kunnen gaan bieden voor miljoenen mensen die het risico lopen op artrose door een ongeval of blessure. Door reparatie met de gel willen we voorkomen dat artrose ontstaat". De klinische studie richt zich op toepassing van de hydrogel bij kleine beschadigingen van maximaal twee vierkante centimeter van het kraakbeen in het kniegewricht. Deze kleine beschadiging komt veel voor en ontstaat vaak door een ongeval of blessure.

Hydrogel moet artrose voorkomen

"De huidige behandeling is niet ideaal", zegt Custers "We zien dat na een aantal jaar de klachten vaak weer terugkomen en verergeren waardoor zich artrose kan ontwikkelen. Het zijn veelal jonge mensen bij wie dit speelt. De onderzoeksgroep voor de behandeling met



hydrogel bestaat daarom ook uit patiënten tussen de achttien en vijftig jaar die nog geen artrose hebben." De van de hydrogel is te vergelijken met die van twee componentenlijm. Het maakt gebruik van natuurlijke ingrediënten die na toediening in de knie snel binden tot een gel. De injecteerbare hydrogel bevordert het natuurlijk herstel van het eigen kraakbeen. Na verloop van tijd breekt het lichaam de gel af waarna het nieuwe aangemaakte kraakbeen overblijft en artrose wordt voorkomen. Dat maakt de impact van de behandeling met de gel op het leven van patiënten extra groot: niet alleen kan het de beschadiging en de pijn verhelpen maar ook de ontwikkeling van artrose voorkomen.

Geloof in voorkomen van artrose

"De steun van ReumaNederland is voor dit onderzoek doorslaggevend geweest", zegt Karperien. "Al sinds 2007

KOMT STAP DICHTERBIJ

staat ReumaNederland achter dit onderzoek en gelooft zij in de positieve uitkomst en het positieve verschil dat het kan gaan maken in het leven van patiënten. De steun van ReumaNederland voor de wetenschappelijke studies en het werk van het bedrijf Hy2Care, nodig om deze behandeling uiteindelijk bij patiënten te krijgen, is enorm belangrijk.”

Corné Baatenburg de Jong, adjunct directeur van ReumaNederland: “Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening in Nederland. Als we geen oplossing vinden die artrose voorkomt of geneest dan zal het in 2040 volksziekte nummer 1 zijn. Vandaar dat we de samenwerking met wetenschap en

Hy2Care stimuleren, dat is de weg naar nieuwe, goede behandelingen voor mensen met artrose.”

Bijdrage aan de gezondheidszorg én aan de samenleving

Het zal nog een aantal jaren duren voor het onderzoek volledig is afgerond en de behandeling beschikbaar is voor grote groepen patiënten. “We blijven zo vasthoudend omdat we erin geloven”, zegt Karperien. “Als we deze bijdrage aan de gezondheidszorg kunnen leveren dan leveren we uiteindelijk ook een belangrijke bijdrage aan het oplossen van problemen in de samenleving. Dat is uiteindelijk waarom ik ooit voor deze richting in de wetenschap heb gekozen, dat je een technologie ontwikkelt met zo’n waardevolle toepassing.”



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



Artrose?

BLIJF ALTIJD IN BEWEGING!

In de spreekkamer zie ik een man van middelbare leeftijd. Hij is verwezen door de huisarts omdat hij veel pijn heeft aan zijn handen en knieën, vooral als hij de hele dag bezig is geweest. Zijn handen voelen de hele ochtend stijf en 's avonds zijn ze pijnlijk en stijf. Ook kan hij niet meer zo goed een vuist maken. Potjes openmaken of werken met gereedschap is lastiger omdat hij minder kracht in zijn handen heeft. Als hij opstaat uit zijn stoel moet hij de eerste paar passen even door de pijn in zijn knieën heen, voordat hij weer goed vooruit kan en op zijn hurken of knieën zitten is iets dat hij zoveel mogelijk ontwijkt. Zijn werk als elektricien wordt door zijn klachten steeds lastiger en voetballen gaat ook niet meer. Hij denkt dat hij artrose heeft, maar hij hoopt eigenlijk op een andere vorm van reuma. Want artrose, daar kun je toch helemaal niks doen?

DOOR HENNY DOESBURG, PHYSICIAN ASSISTANT
SINT MAARTENSKLINIEK

Vaak wordt artrose slijtage genoemd, maar niets is minder waar. Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening aan het bewegingsapparaat. Bijna 1,5 miljoen mensen in Nederland hebben artrose en zij hebben daar dagelijks last van en dit zijn zeker niet alleen maar ouderen. Het is een vorm van reuma waarbij het hele gewricht betrokken is. Het kraakbeen in het gewricht gaat in kwaliteit achteruit. Kraakbeen is de schokdemper van het gewricht en dit wordt dunner, zachter en brokkelig. Als het kraakbeen bijna weg is, gaan de botten over elkaar heen schuren. Het bot probeert de schade te herstellen door dikker te worden. Hierdoor ontstaan er zichtbare en voelbare knobbels aan de rand van het gewicht. Vaak raakt het gewricht ook (licht) ontstoken. Door veranderingen aan de zenuwen in het gewricht kan je pijn krijgen. Door de pijn en stijfheid in de gewrichten ga je minder bewegen waardoor spieren rondom het gewricht verzwakken. Daarnaast raken de pezen om het gewricht geïrriteerd door al deze veranderingen. Zo ontstaat een vicieuze cirkel met steeds meer achteruitgang.

Wat kun je er dan aan doen? Er is nog geen medicijn dat artrose remt. Dit gegeven zorgt er vaak voor dat mensen het gevoel hebben dat er niks aan gedaan kan worden, maar gelukkig is dit niet zo. Er zijn zeker behandelingen die kunnen helpen de klachten te verlichten. Qua medicatie hebben we het dan vooral over



pijnstilling. Dit kan in de vorm van een tablet, maar ook zijn er crèmes waar pijnstilling in zit, die goed werken bij bijvoorbeeld handartrose. Hierdoor kun je heel lokaal pijnstilling toedienen en heb je geen last van de mogelijke bijwerkingen die je bij de pillen hebt.

Pijnstilling helpt om weer in beweging te komen. Beweging geeft geen schade aan de gewrichten, je kunt er niets mee kapot maken. Het zorgt er juist voor dat de stijfheid in de gewrichten minder wordt en je bouwt ook meteen spierkracht op. Sterke spieren ondersteunen de functie van het gewricht. Het helpt om hierin begeleiding te krijgen van een fysiotherapeut. Deze kan ondersteuning bieden in het opbouwen van spierkracht zonder dat je over je grenzen heen gaat. Je krijgt gerichte oefeningen, tips en trucs om je spieren thuis nog verder te trainen en bewegingen (zoals tillen) op een minder belastende manier uit te voeren.



Daarnaast is er de ergotherapeut die bekijkt hoe je klachten de dagelijkse handelingen verstoren en welke oplossingen daarvoor zijn. Dit kan zijn door middel van hulpmiddelen, maar zij geven ook advies over braces voor bijvoorbeeld de duimbasis. Daarnaast bespreken zij ook de balans tussen belasting en belastbaarheid, waarbij afwisseling van activiteit en rust op de voorgrond staat. De podotherapeut is er voor zooltjes wanneer voetproblemen op de voorgrond staan. En last but not least natuurlijk leefstijlveranderingen: afvallen bij overgewicht zorgt ervoor dat je gewrichten minder belast worden en ook dat je makkelijker beweegt en je je fitter voelt. Activiteit en rust afwisselen, hierin een goede balans vinden en je energie niet alleen stoppen in de dingen die moeten, maar juist ook in de dingen die leuk zijn, want die zijn oh zo belangrijk.

Bovenstaande therapieën en adviezen vragen een bepaalde mate van inzet van mensen. Daarnaast is het vaak moeilijk om uit te zoeken wat werkt voor jou als persoon. Het doel is verbetering van de klachten, en voorkomen van achteruitgang. Wat kan helpen is contact met mensen die ook artrose hebben, zodat je van elkaar kunt leren en tips en trucs kunt delen. Wij hebben hiervoor een artrose groepssprekbeurt, waar patiënten voorlichting krijgen van de reumaverpleegkundige over de aandoening, maar ook vooral over leefstijl, bewegen en zelfmanagement. De patiënten kunnen hierin ook delen wat voor hen werkt, waardoor anderen daar weer van kunnen leren. Dit spreekuur is toegankelijk voor patiënten die bij de Sint Maartenskliniek onder behandeling zijn of het afgelopen jaar gezien zijn door de reumatoloog. Je kunt via de reumatoloog een verwijzing krijgen naar het groepssprekbeurt.

Voor meer informatie over artrose en behandelingen kijk op ReumaNederland.nl.

PAASBRUNCH



Ik zal me even voorstellen; ik ben Paulien Oliemeulen ex-penningmeester van de RPV Millingen e.o.

In november kreeg het toenmalige bestuur van de RPV Millingen e.o. een uitnodiging voor de kerstbrunch van de RPV Nijmegen. Helaas kon deze door de corona maatregelen niet doorgaan. De uitnodiging werd niet vergeten maar doorgeschoven naar de Paasbrunch. Helaas konden niet alle voormalige bestuursleden aanwezig zijn. Degene die er wel waren hebben genoten van een meer dan voortreffelijke maaltijd. We waren om 11.30 uitgenodigd en konden even na 12.00 uur in de zaal. Daar waren de tafels feestelijk gedekt en kon iedereen plaatsnemen. Nadat we een heerlijk mosterdsoepje hadden gekregen werd iedereen van harte welkom geheten door de voorzitter. De bestuursleden van de inmiddels opgeheven RPV Millingen e.o. werden apart welkom geheten. De voorzitter van de RPV Nijmegen vertelde dat er verschillende leden van Millingen lid zijn geworden bij de RPV Nijmegen en ook dat deze leden kunnen blijven sporten. Deze leden zwemmen op dinsdagavond en op donderdagavond wordt er gesport bij de fysio in Millingen aan de Rijn. Hij nodigde ons uit om als eregasten het buffet te openen. We waren zeer verrast en voelden ons meer dan welkom. Graag willen wij ook langs deze weg het bestuur van de RPV Nijmegen hartelijk danken. Niet alleen voor het heerlijke eten maar vooral dat zij zich hebben ingezet om voor de leden van de RPV Millingen het mogelijk te maken te blijven sporten. Dit was bij de opheffing van onze vereniging onze grootste zorg. Nogmaals hartelijk dank voor het heerlijke eten, voor het warme welkom en jullie gastvrijheid.

Paulien Oliemeulen



KAN BESTANDDEEL UIT GROENE THEE STRAKS ARTROSE OMKEREN?

Wereldwijd wordt gezocht naar technieken om het proces van artrose om te keren. Amerikaanse wetenschappers hebben nu een grote stap gezet. Ze zijn op het spoor van een nieuwe behandeling die kraakbeencellen van artrosepatiënten weer gezond kan maken. Een bestanddeel uit groene thee speelt daarbij een prominente rol.

BRON: BEWEGENZONDERPIJN.COM

Een team van de Washington State University heeft een methode gevonden om door artrose aangetast kraakbeen te repareren. Daarvoor pasten ze galluszuur en een rekmechanisme toe op menselijke kraakbeencellen. Deze combinatie verminderde niet alleen de biomarkers voor artrose-ontsteking, maar verbeterde ook de productie van eiwitten die in normaal en gezond kraakbeen worden aangetroffen. Hoewel het onderzoek zich nog in een vroeg stadium bevindt, suggereren de bevindingen dat er een nieuwe procedure ontwikkeld zou kunnen worden om beschadigd kraakbeen te herstellen.

Geïmplaneerd

Galluszuur is een antioxidant die vooral in groene thee en rode wijn voorkomt. Het rekmechanisme moet het uitrekken van de knieën tijdens het lopen nabootsen. Dit blijkt een veelbelovende combinatie volgens professor Haneen Abusharkh. "Zo kunnen we kraakbeencellen behandelen die uit een artrosepatiënt zijn gehaald om in een laboratorium de voorraad gezonde kraakbeencellen te laten groeien. Dat wordt vervolgens weer opnieuw geïmplaneerd," zegt ze. "Het rekken werkt als een oefening voor de cel. En door galluszuur verminderen de ontstekingsmarkers. Deze nieuwe behandeling is eigenlijk hetzelfde als goede lichaamsbeweging en goed dieet,

maar dan op microschaal." Biomarkers kunnen aangeven dat iemand ziek is en laten bovendien zien of een behandeling wel of niet aanslaat.

Neutraliseren

Voor deze studie gebruikten de onderzoekers door artrose aangetaste kraakbeencellen die waren verwijderd tijdens een gewrichtsvervangende operatie. In het laboratorium werden zes verschillende antioxidanten uitgetest, waaronder vitamine C en E. Antioxidanten zijn voedingsstoffen die vrije radicalen kunnen neutraliseren die cellen en weefsels kunnen beschadigen. Galluszuur kwam als meest effectieve uit de bus. Vervolgens pasten de onderzoekers ook een rekmechanisme toe, dat op een stretch-niveau van vijf procent werd ingesteld. Dit komt overeen met de rek in menselijke knieën tijdens het lopen. Deze combinatie verminderde de ontstekingsmarkers en verhoogde de afzetting van collageen en glycosaminoglycanen in het kraakbeen. Bovendien nam de productie van twee andere typische kraakbeeneiwitten toe.

Bewegen moet

"Door kraakbeen in het laboratorium weer gezond te maken en terug te plaatsen, zouden in de toekomst het aantal gewrichtsvervangende operaties kunnen afnemen," zegt Abusharkh. "Deze studie levert enig bewijs dat een goed dieet met veel antioxidanten en regelmatige lichaamsbeweging echt kunnen werken bij artrose. Zelfs voor mensen met middelmatige artrose is het heel goed om te sporten. Het is erg slecht voor kraakbeenweefsel om de hele dag te liggen of te zitten. Een beetje bewegen moet écht."

Groene thee en rode wijn zijn dus belangrijke bronnen van galluszuur. Een studie door Nederlandse en Belgische wetenschappers uit 2018 heeft aangetoond, dat antioxidanten artrose bij muizen konden verminderen. Eén van de meest krachtige antioxidanten is Astaxanthine. Lees meer over Astaxanthine.



ALV VAN 20 APRIL 2022

Op woensdagavond 20 april vanaf 20.00 uur hebben we weer onze jaarlijkse Algemene Leden Vergadering gehouden in Wijkcentrum "De Schalmei" in Nijmegen.



Het bestuur

De opkomst was helaas niet zo groot, maar we hebben toch wel een goede vergadering gehad. Zowel Ineke Huilmand, (coördinator van de beweeggroepen), als Nellien Lamers (Secretaris en de Ledenadministratie) waren aftredend volgens het rooster van aftreden, en zijn allebei unaniem door de vergadering weer herkozen voor 4 jaar. De notulen van de ALV van 2021 en het jaarverslag zijn goedgekeurd.

Er waren wat vragen over het financieel verslag van 2021 en deze werden beantwoord en de begroting voor 2022 werd ook besproken. Er werd een nieuw reserve lid benoemd voor de kascontrolecommissie voor de kascontrole volgend jaar. De huidige kascontrolecommissie gaf een positief verslag en gaf decharge aan het bestuur. Ook werd er nog gesproken over het verlies van de subsidie van ReumaNederland per 01-01-2024 en hoe we daar mee om moeten gaan. Het betekent dat we extern geld binnen moeten zien te halen om ons hoofd boven water te kunnen houden. We zijn blij met het toegenomen aantal particuliere donateurs. Tips voor fondsenwerving zijn van harte welkom.

Daarna sloot onze voorzitter Piet Schipperheyn de vergadering en was er nog tijd voor een hapje en een drankje.



**betovert
inspireert
verrast**



**NOG ENKELE GELIJKVLOERSE
APPARTEMENTEN TE KOOP
GELEGEN AAN DE
SCHITTERENDE BINNENTUIN**



- UNIEK GROTE LOUNGE BALKONS
- DESIGN BADKAMER & DROOMKEUKEN
- PRACHTIG GELEGEN IN DE WAALSPRONG
- BINNEN 10 MIN. IN CENTRUM NIJMEGEN

LOYD-NIJMEGEN.NL

VERKOOPINFORMATIE

Bel voor meer informatie met onze klantmanagers: T 024 - 679 09 20



VOETZORG

De voeten van reumapatiënten vragen extra zorg. Door de reumatische aandoening zijn ze vaak kwetsbaarder en gevoeliger. Regelmatige behandeling door een medisch pedicure of een pedicure met de aantekening Reumatische Voet is raadzaam, zo kunt u voetproblemen voorkomen.

BRON: PROVOET

Klachten en reuma symptomen voeten

Reuma vergroot de kans op voetproblemen. Zo kan de voorvoet breder van vorm worden, waardoor drukplekken aan de binnen- en/of buitenzijde van de voet ontstaan. Daarnaast leidt medicijngebruik of de aandoening zelf soms tot extra problemen, zoals een dunner wordende huid of wondjes die sneller ontsteken. Wanneer het vetkussen onder de bal van de voet dunner wordt en/of wanneer het schoeisel niet goed past, treedt vaak ongewenste eelt- en likdoornvorming op aan de voeten. Dit kan ook worden veroorzaakt door een afwijkende stand van de voet en/of tenen, waardoor de tenen scheef of over elkaar heen groeien. Dit heeft hamertenen, klauwtenen of ruitertenen tot gevolg.

Krijgen uw tenen te weinig bewegingsvrijheid of komen ze in de verdrukking, dan kunt u te maken krijgen met:

- brokkelige nagels en/of verdikte nagels
- ingroeiende nagels
- eeltvorming onder de nagels
- 'schuurpapier' nagels (ondoorzichtig, ruw, bros en gespleten)
- verkleuringen van de nagel
- eelt en/of likdoorns



Oorzaken waardoor de voeten van reumapatiënten vaak extra gevoelig zijn:

- gewrichtsontstekingen
- slijmbeursontstekingen
- pees(schede)ontstekingen
- 'slijtage' in de gewrichten
- standsveranderingen
- wonden of drukplekken

Wat kunt u zelf doen?

Heeft u een reumatische aandoening, dan is het belangrijk om gedoseerd zoveel mogelijk in beweging te blijven. In overleg met uw behandelaar kunt u uitzoeken welke vorm van beweging voor u het meest geschikt is. Controleer uw voeten dagelijks op, wondjes, blaren en eelt. Houd daarnaast de conditie van uw nagels en huid in de gaten.



Nog een aantal andere tips:

- draag dagelijks schone wollen of katoenen sokken
- was uw voeten dagelijks met handwarm water en droog uw voeten goed af, vooral ook tussen de tenen
- neem geen voetenbadjes
- knip uw nagels recht af (niet de hoekjes wegnippen) en knip ze vooral niet te kort
- voorkom druk en wrijving door niet op blote voeten te lopen
- smeer uw voeten dagelijks in met lotion of olie op hydrofiele basis, maar niet tussen de tenen om de kans op wondjes door een weke huid te voorkomen
- zorg voor goed passende schoenen, het liefst van soepel leer en zonder drukkende stiksels
- draag het liefst schoenen met veters of klittenband-sluiting, zodat u ze losser kunt doen wanneer uw voeten opzwellen
- koop uw schoenen in de namiddag wanneer uw voeten enigszins zijn opgezwollen. Zo voorkomt u dat u te smalle schoenen koopt.
- verwijder eelt en likdoorns niets zelf, maar breng regelmatig een bezoek aan de medisch pedicure

Behandeling van de voeten van reumapatiënten

Heeft u reuma, laat uw dan voeten regelmatig behandelen door een medisch pedicure ingeschreven in het Kwaliteitsregister voor Pedicures of door een pedicure met de aantekening Reumatische Voet. Zij behandelt uw likdoorns, eelt of nagelproblemen en beschikt over kennis over uw reumatische aandoening, dus weet waar op te letten. Er zijn diverse drukregulerende technieken mogelijk, waarbij een locatie drukvrij wordt gemaakt. Denk hierbij aan een orthese, waarbij drukplekken op of tussen de tenen kunnen worden verminderd of voorkomen. De medisch pedicure voorziet u bovendien van advies op het gebied van huidverzorgingsmiddelen en schoenkeuze. Mocht het nodig zijn, dan kan de medisch pedicure u doorverwijzen naar de volgende discipline.

Vergoeding behandeling medisch pedicure

Als u als reumapatiënt naar een medisch pedicure gaat, komt u misschien in aanmerking voor een vergoeding van (een deel van) de behandelingskosten. Informeer van te voren bij uw zorgverzekeraar.

Vegro 
Jouw zorgwinkel

"Door mijn rollator kan ik er lekker op uit deze zomer"



15% korting
op mobiliteitsproducten*

Eropuit weken bij Vegro!

Van 16 mei t/m 26 juni krijg je **15% korting** op alle rollators, scootmobielen en wandelstokken. Daarnaast zijn er extra hoge kortingen op scootmobielen in de winkel. Kom langs!

Waar kun je ons vinden?
Vegro zorgwinkel Nijmegen
Hatertseweg 821
Telefoon: 0900 - 288 77 66

Samen zorgen we ervoor

HET REUMACAFÉ

Een hele nieuwe activiteit vol informatie, niet alleen voor u maar ook voor uw partner, kinderen, mantelzorgers, zorgverleners en andere belangstellende. U kunt ook ervaringen en tips met elkaar delen.

In de volgende nieuwsbrief leest u:

Wanneer
Waar
Hoe laat
Het thema



DE KRACHT VAN EEN POSITIEVE MINDSET

We hebben allemaal wel eens zo'n dag dat je niet goed in je vel zit. Je bent niet vooruit te branden, het weer zit niet mee en alles lijkt somber. Er is zelfs één dag in het jaar die als de meest depressieve dag van het jaar bestempeld is: 17 januari, ook wel bekend als Blue Monday. Een term verzonnen door psycholoog Cliff Arnall. De dagen zijn donker, je goede voornemens gestrand en het geld is op. Versla Blue Monday, of iedere andere dag dat alles tegen zit, met de kracht van een positieve mindset.



BRON: NATHALIE KEERS, A.VOGEL

Blue Monday, wat is dat eigenlijk?

Het schijnt dat Blue Monday is ontstaan als marketing-strategie van een reisorganisatie. Met als doel om in deze periode meer reizen te verkopen. Want als je niet helemaal blij bent, is een aanbieding voor een zonvakantie ineens heel verleidelijk. Was het idee. Deze reisorganisatie zou Cliff Arnall hebben betaald voor het onderzoek en daarmee vermoedelijk invloed hebben uitgeoefend op de uitkomst. Hun overtuiging: als je mensen maar vaak genoeg verteld dat dit een deprimerende dag is, gaan ze het vanzelf zo ervaren.

En waarom dan blauw?

Waarom blue? Daar zijn verschillende theorieën over. Er wordt geloofd dat het zijn oorsprong vindt in het muziekgenre blues, waarmee muzikanten een uitdrukking geven aan hun lijden en verdriet. En mogelijk komt het voort uit de Engelse scheepsvaart, waarin de kleur blauw lange tijd werd gebruikt als uiting van rouw.

Toch een beetje neerslachtig

Een verzonnen term of niet, toch voelt iedereen zich wel eens een beetje somber. En vaak is dat goed te verklaren. Je gezondheid laat wat te wensen over, financieel gaat het

even wat moeilijker en de vakantie is nog mijlen ver weg. Beweging, voedzaam eten en voldoende daglicht kunnen je helpen. Maar je echte geheime wapen zijn je eigen gedachten. Een positieve mindset!

Een positieve mindset

Meestal lijkt het of alsof je gedachten hun eigen leven lijden, maar je kunt ze wel degelijk sturen. Je hebt de keuze om positief in het leven te staan. Met deze oefeningen train jij je positieve mindset:

1. Sta eens stil bij wat je denkt en voelt

Alles begint met bewustzijn. Gedachtepatronen hebben zich gedurende je leven ontwikkeld en kunnen behoorlijk hardnekkig zijn. Wat heb jij door je opvoeding en ervaring als waarheid aangenomen, dat zich nu als een rode draad door je gedachten vormt? Probeer je daar bewust van te worden en in kaart te brengen welke overtuigingen je eigenlijk niet verder helpen. En probeer daar een positieve gedachte tegenover te zetten. Een voorbeeld:

- *Negatieve overtuiging:* ik moet andermans belangen voorrang geven op die van mijzelf.
- *Positieve overtuiging:* mijn belangen mag ik voorop stellen. Sterker nog, als het goed gaat met mij kan ik er ook beter voor anderen zijn.

2. Laat niet één vervelende ervaring de rest van je dag bepalen

Als jij een miljoen euro had en iemand pakte tien euro van je af. Zou je dan de rest ook weggeven? Vast niet! Hetzelfde principe is toe te passen op je tijd. Je hebt 24 uren in een dag. Begint je dag niet zoals je had gewild, dan is dat vervelend en mag je er best even van balen. Maar als je toestaat dat het de resterende 23 uren van je dag ook beïnvloedt, is dat dan niet een beetje zonde? Dus: even balen en weer loslaten. Kies er bewust voor de rest van je dag positief in te gaan.

3. Oefen met dankbaarheid

Wist je dat stilstaan bij waar je dankbaar voor bent je helpt bij positiever in het leven staan? Neem vlak voordat je gaat slapen vijf minuten de tijd om te reflecteren op de dag: waar werd je gelukkig van, wat heb je geleerd? Wat was er fijn? Waar ben je dankbaar voor vandaag? Tip: schrijf

het op in een mooi notitieboekje en blader eens terug als negatieve gedachten de overhand nemen.

Even rust

Gevoelens van stress of spanning kunnen samengaan met gevoelens van innerlijke onrust, een gespannen gevoel en piekeren bijvoorbeeld. Dat is tijdelijk niet zo erg, zolang je er maar voldoende ontspanning tegenover zet. Maar juist wanneer de druk toeneemt, kan het op bepaalde momenten lastiger worden om de nodige ontspanning te vinden en je evenwicht te bewaren. Neem op tijd je rust en een kopje thee kan wonderen doen.




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

HANDTEKENINGENACTIE VOOR SAUNA IN NIEUWE ZWEMBAD BEUNINGEN: 'HET BELANG IS HEEL GROOT'

BEUNINGEN - Bouw het nieuwe zwembad op de Ooigraaf mét een sauna. Die oproep doet de Reuma patiëntenvereniging Nijmegen aan de gemeente Beuningen. De vereniging hield een handtekeningenactie.

BRON: DE GELDERLANDER

Eind maart landden 72 handtekeningen in het postvakje van burgemeester en wethouders. Gezet door mensen uit heel de regio, van Arnhem, Bemmelen en Elst tot Beneden-Leeuwen en Reek.

De combinatie van het zwembad en de sauna bij De Plons is uniek in de regio, staat in de toelichting op het handtekeningenformulier. 'De sauna is niet alleen heilzaam voor personen met reumatische aandoeningen maar ook bij andere lichamelijke en psychische klachten. Het gebruik van de sauna in combinatie met zwemmen bevordert de gezondheid en algemeen welbevinden van de gebruikers.'

Stijver en stijver

„Het belang is heel groot”, zegt Piet Schipperheyn, voorzitter van de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o.. „Bij reumapatiënten zijn de gewrichten allemaal ontstoken. Als je niet beweegt worden die stijver en stijver. Ze worden soepeler door in warm water van 32,6 graden te bewegen. Het vocht dat in de gewrichten ophoopt en heel veel onherstelbare schade aanricht, gaat dan wat weg. Mensen kunnen meer meedoen in de samenleving en ook in huis meer blijven doen.” Zijn vereniging telt ongeveer 1050 leden. 600 bewegen er, zegt hij. In het water kan dat in Nijmegen-West en Dukenburg, bij de Maartenskliniek en in De Plons in Beuningen.

De Plons aan de Houtduiflaan is echter in 2025 afgeschreven. De gemeenteraad besloot daarom in december om een nieuw bad te bouwen op De Ooigraaf, het sportpark aan de westkant van Beuningen. De bouw moet voor de zomer van 2024 starten en in de herfst van 2025 af zijn. Nog voordat de aanbestedings- en vergunningenprocedures starten worden omwonenden bij de plannen betrokken. Zij protesteerden al. Ook gebruikers mogen meepraten.



Een glijbaan of een sauna?

De gemeenteraad koos voor het plan met een vierbaans wedstrijdswembad van 25 bij 10 meter, een instructiebad van 12 bij 10 meter en een whirlpool. Of er ook een glijbaan in komt, een buitenbad met ligweide, een sauna, een beweegbare bodem en een vijfde baan of maximale diepte van 3 meter voor het wedstrijdswembad, hangt af van de kosten. Die worden nog berekend. Eind dit jaar zal de gemeenteraad een keuze moeten maken.

Francien van Sommeren, tot de verkiezingen raadslid voor GroenLinks, zette ook haar handtekening op de lijst voor een sauna. „Die lijst lag in de saunaruimte en ik vind het wel belangrijk”, zegt ze. „Maar voor de kinderen is een glijbaan ook erg belangrijk, net als vijf banen om er wedstrijden te zwemmen en extra diepte voor de duikclub. Maar er moeten keuzes gemaakt worden. Dat wordt nog een hele puzzel.”



ACHTER DE SCHERMEN

“Ik ben Hans van Donschot, één van de vijf HR-adviseurs bij de Sint Maartenskliniek. We hebben de interne afdelingen en taken onderling verdeeld. Ik werk dus voor een aantal vaste afdelingen, maar mag me ook storten op een aantal thema's. Een daarvan is recruitment, oftewel het werven van gekwalificeerde professionals. Dat is een pittige uitdaging, want er zijn in de zorg flinke personeelstekorten.”

BRON: MAARTENS MAGAZINE

Lege vijver

“Die krapte zagen we al jaren geleden op ons afkomen. Onze bevolking vergrijst. Toch is het moeilijk daar vroegtijdig op in te spelen. De echte stappen kunnen we pas zetten als we het tekort voelen. Bij de Maartenskliniek boffen we dat we een goede naam hebben bij zorgprofessionals. We zijn zelfs verkozen tot beste Werkgever 2021! Onze bekendheid en ons imago hebben er altijd voor gezorgd dat we vergeleken met andere zorginstellingen relatief makkelijk nieuwe mensen kunnen vinden. Maar ook wij moeten nu aan de bak, want de vijver waarin we vissen wordt steeds leger.”

Film en social media

“We hebben al veel mooie ideeën om de juiste mensen binnen te krijgen. Zo hebben we onlangs de eerste filmpjes gelanceerd waarin onze professionals vertellen en laten zien wat hun werk nou zo mooi maakt. Ook gaan we onze social mediakanalen nog intensiever inzetten. Daar hebben we iedereen die de Maartenskliniek een warm hart toedraagt voor nodig. We mikken hiermee op professionals die juist nog niet aan het solliciteren zijn. Dat is dé doelgroep bij krapte. Zij zien dan, 's avonds door hun tijdslijn scrollend, ineens een prikkelend bericht van de Maartenskliniek en denken ‘Hé, daar zie ik mezelf wel werken!’”

ONTDEKKEN



BRON: WWW.DEBASTEI.NL

Het voorjaar is begonnen en we kunnen er met z'n allen weer lekker op uit. In onze regio is van alles te doen en beleven. Gewoon lekker wandelen of fietsen in onze mooie omgeving. Maar ook genieten van het grote aanbod aan musea en tentoonstellingen. Op mijn zoektocht naar foto's voor de voorpagina van deze nieuwsbrief kwam ik op de website van De Bastei in Nijmegen terecht. Een echt familie museum. Dus heb je zin in een ontdekkingsreis ga er dan eens kijken.

Ontdek De Bastei

De Bastei is dé schatkamer van de Nijmeegse natuur en historie, waar je alles kunt ontdekken over het leven in, om en aan de rivier. Gevestigd in een 16e-eeuwse verdedigingsstoren biedt museum De Bastei een spannend dwaalhof vol

geschiedenis. Ontdek de gelaagde historie van de oudste stad van Nederland, aan de hand van Romeinse muurresten, een stuk van kasteel Valkhof en natuurlijk de bastei zelf.

Naar het Rijk der Fabelen!

Welkom, beste mensen, welkom... bij de nieuwe tentoonstelling Naar het Rijk der Fabelen!. In deze vrolijke beestenparade ontdek je de feiten en fabels van bekende dieren uit de regio. Wat weet jij van je favoriete dier? Voel, ruik, en luister goed naar de dieren in de expositie en laat je verrassen!

Ei, zie je mij?

Dit voorjaar is er in De Bastei een mini-expositie gewijd aan het heimelijke liefdesleven van de Nederlandse broedvogel. Ei, zie je mij? gunt ons een kijkje achter de schermen van het veelal verborgen liefdesleven van onze broedvogels.

HARTIGE TAART MET ASPERGES

Het aspergeseizoen. Asperges zijn niet het hele jaar beschikbaar. Traditioneel gezien is het aspergeseizoen van eind april tot eind juni. Om precies te zijn tot 24 juni, de dag van het Sint Jansfeest. Daarna moet de plant rusten en stoppen de boeren met telen.

Benodigdheden

- 5 plakjes bladerdeeg
- 250 gr groene asperges (het hele jaar verkrijgbaar)
- 3 eieren
- 100 ml room
- 100 gr gerookte zalm
- 1 tl dille
- handje geraspte kaas
- snufje zout en peper

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een springvorm of een andere ronde vorm in met een beetje olie en bekleed de vorm met bladerdeeg. Prik met een vork wat gaatjes in de vorm. Strooi eventueel een beetje paneermeel over het bladerdeeg.

Snijd de onderkant van de asperges. Kook de asperges ongeveer 15 minuten in een pan met kokend water. Snijd de gerookte zalm in stukjes. Doe de gerookte zalm en asperges in de ovenschaal. Meng in een kom de eieren, room, dille en een snufje zout en peper door elkaar.

Giet dit over de asperges in de ovenschaal. Strooi een handje geraspte kaas er overheen. Zet de hartige taart met asperges ongeveer 30 minuten in de oven.

Serveertip

Maak er een frisse salade van blokjes komkommer, schijfjes radijs en stukjes ananas bij. Een lekker fris watertje met citroen of een glas rosé en dan genieten

Smakelijk eten!



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

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