



In dit nummer: Het ReumaCafé

• Balanceren kun je leren!

• Zentangle

• Voordelen van het Zomerkoninkje

Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.

4 NUMMER



Nieuwsbrief

Jaargang 45 • Juli 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



2e 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



Millinger Theetuin



De wachteres,
Oude Haven Nijmegen

Fotograaf:
Willem Nabuurs
Bron:
Wikimedia Commons

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. 5, staat gepland voor 10 september 2022 De dead line voor in te zenden kopij is 23 augustus 2022.

DE VRIJWILLIGER

Al sinds 1994 zwem en oefen ik met veel plezier in zwembad de Plons in Beuningen. Met een groep van zo'n 10 personen uit Wijchen e.o. kwamen wij via de fibromyalgie patiëntenvereniging naar de Plons. Het werd in de loop der jaren een echte vriendengroep, die ook buiten het wekelijkse contact in het zwembad, met elkaar leuke dingen deed, b.v. ons jaarlijkse pannenkoekenetentje.



Helaas zijn in de loop van de tijd een aantal mensen overleden en is onze groep qua samenstelling veranderd, maar via de reumavereniging komen er steeds nieuwe mensen bij. Maar het belangrijkste is gebleven, het meeleven met elkaars wel en wee, het plezier dat we samen hebben, de grapjes die gemaakt worden, de mopjes die verteld worden (op papier in een plastic zakje meegenomen). Daardoor schiet het serieuze werk er wel eens bij in, maar Guido, onze instructeur krijgt ons altijd weer bij de les (en wij hem ook als het nodig is).

We beginnen iedere dinsdag met een half uurtje baantjes zwemmen, voor wie dat wil. Daarna 3 kwartier oefenen in het lekkere warme water, even bubbelen en dan is er de sauna voor de liefhebbers. Het is iedere week weer genieten en goed voor lijf en leden. Ik hoop het nog lang te kunnen doen, samen met onze gezellige groep, en we kijken allemaal uit naar het nieuwe zwembad, dat er hopelijk snel komt.

Alle lof ook voor de medewerkers van de Plons, die ook buiten het zwemmen om, zorgen voor een kopje koffie als afsluiting van het seizoen of een lekker buffet.

Connie Laurensen
Contactpersoon
dinsdagmiddaggroep



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Over keien, kiezels, zand en bier...

"Wat als ik die dinsdag vertrek en donderdagmiddag weer thuis kom. Dan ben ik misschien net op tijd voor jouw opening op donderdagavond." Naast me hoor ik een zucht van frustratie. Manlief en ik liggen in bed, het is donker. "Weet je," reageert hij geërgerd, "misschien moet je maar de hele week op dat congres blijven als het zo belangrijk voor je is. Dan sta ik wel in m'n eentje bij de introductie van het project waar ik 3 jaar naar toe heb gewerkt." Gefrustreerd vallen we met de rug naar elkaar toe in slaap die nacht.

De volgende dag lees ik een verhaal over een professor die zijn studenten iets belangrijks over het leven wil meegeven. In een grote glazen bak plaatst hij een aantal keien. "Is deze bak vol volgens jullie?" vraagt hij zijn leerlingen. "Ja." wordt er volmondig gezegd. Vervolgens vult de professor de bak met keien aan met kiezelsteentjes die tussen de gaten van de keien vallen. "Is deze bak nu vol volgens jullie?" vraagt hij zijn leerlingen weer. "Uh...ja?" antwoorden de studenten nu wat weifelend. Weer vult de professor de bak bij. Dit maal met zand, dat moeiteloos tussen de kieren van de keien en kiezels valt. Maar ook nu blijkt de bak niet vol, want hij vult deze ook nog aan met bier. De gevulde bak blijkt een metafoor voor het

leven. De keien zijn de belangrijkste dingen in je leven: je partner, kinderen, ouders, familie en vrienden. Het fundament dat, als al het andere in je leven (huis, auto, spullen) weg zou vallen, het leven nog de moeite waard zou maken. Al het andere is minder tot helemaal niet belangrijk. En het mooie is, als je de bak eerst met kiezels en zand zou vullen, er geen plek zou zijn voor de keien. "En het bier dan?" vraagt een student lacherig. "Die vraag had ik verwacht." vertelt de professor. "Het bier staat symbool voor het feit dat je altijd ruimte kunt maken voor een drankje met de mensen die je het meest nabij staan."

Die avond schenk ik manlief een drankje in. Verbaasd maar ook met enige argwaan kijkt hij op van z'n laptop en vraagt: "Waar heb ik dat aan te danken?" Ik laat hem weten dat ik volgend jaar niet naar dat congres ga. "Dan ben ik in ieder geval zeker op tijd bij jouw feestelijke opening," sluit ik af. Even is het stil. Een dankbare glimlach van manlief volgt. "Wat heeft je van gedachten doen veranderen?" vraagt hij. "O gewoon." zeg ik zo luchtig mogelijk "Je bent gewoon een kei, dat is alles."



UITNODIGING

Beste leden,

Op donderdag 22 september organiseert de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. in nauwe samenwerking met de afdeling reumatologie van de Sint Maartenskliniek een **ReumaCafé**.

Graag nodigen wij u hiervoor uit.

Het **ReumaCafé** is bedoeld voor reumapatiënten, hun partners, kinderen, mantelzorgers, zorgverleners en andere belangstellenden.

Het thema van vanavond: reumatoïde artritis (RA)

Spreekers: Karen Bevers, reumatoloog en medisch manager Sint Maartenskliniek

Een patiënt met RA zal over het leven met deze aandoening vertellen.

Uiteraard is er ruime gelegenheid om te pauzeren, ervaringen te delen met andere aanwezigen en de informatiestand te bezoeken. Na de pauze worden vragen van de bezoekers aan het panel gesteld.

Locatie

- De Q-zalen van de Sint Maartenskliniek
- Hengstdal 3, Nijmegen.
- Ontvangst vanaf 18.30 uur.
- Het programma start om 19.00 uur en duurt ongeveer tot 21.00 uur.

Deelname is gratis. U ontvangt een gratis uitrijkaart voor de parkeergarage.

Aanmelden

Het aantal plaatsen is beperkt. Meldt u zich dus op tijd aan voor het **ReumaCafé**. Dit kan bij de Reumapatiëntenvereniging via www.reumanijmegen.nl of telefonisch via 06 - 40326403 (Monique).

Wij hopen u te zien op 22 september

Met vriendelijke groet,

Piet Schipperheyn
Voorzitter





Vakantie

IEDEREEN VIERT OP ZIJN EIGEN MANIER VAKANTIE

De laatste 20 jaar trokken Herman en ik in een campertje rond. De jaren daarvoor hadden we een vouwwagen met een auto die genoeg PK had om de vouwwagen over de bergen te trekken.

DOOR INEKE HUILMAND

Herman was heel trots op onze Ford Granada, 2.0 L met 6 cilinders, die meer dan genoeg trekkracht had voor de vouwwagen, maar wel veel benzine gebruikte. Nu zou dat niet meer te betalen zijn. Ik was vooral blij met de zeer ruime achterbank waar onze 4 kinderen zonder problemen konden zitten. Van veiligheidsriemen en kinderzitjes hadden we toen nog geen weet en de baby lag gewoon in een rieten "mozesmand" tussen de voor en achterbank te slapen. De Ford Granada stond bekend als zigeunerbak, omdat deze ruime auto door veel gastarbeiders gebruikt werd als ze op familiebezoek gingen. Zeker twintig jaar trokken we met de vouwwagen door Europa. Iedere dag van de vakantie weer een stukje verder. Dus iedere dag 's morgens de vouwwagen inklappen en 's avonds alles weer opbouwen. Als we rond etenstijd de nieuwe camping opreden, stopten we bij het speeltuintje om de kinderen daar te laten spelen. Zo kon Herman de vouwwagen uitklappen en ik, zo gauw de keuken stond, eten koken. Nou ja, koken, iedereen kent het nog wel. Blikken ravioli of nasi en macaroni met smack. Als toetje heerlijke geklopte bourbon of saroma. Alles vanuit huis meegenomen. Wij hebben jarenlang gedacht dat de kinderen lief in de speeltuin speelden, maar zij bleken een variatie op belletje trekken te spelen: hard op een caravandeur kloppen en wegrennen.

Als Herman onderweg een fruitstalletje zag, stopte hij meteen. Of het nu een krat abrikozen of perziken was of een watermeloen, alles werd terplekke opgegeten. Heerlijk. Zulke delicatessen waren toen in Nederland nog niet te koop, vreselijk duur of minder lekker. Ook de kersenvelden langs de weg waren niet veilig voor ons. Herman klom zonder pardon op de auto en liet het kind dat hij omhoog tilde de vruchten plukken. Vier kinderen in het gareel houden lukte niet altijd even goed. Ik herinner me een bezoek aan een ijsgrot in Slowakije waar een strenge oudere mevrouw in uniform ons rondleidde. Ze leek op het vreselijke schoolhoofd uit de film Matilda. Als een van de kinderen maar een stap teveel naar rechts of links zette of ons iets wilde aanwijzen,



hoorden we haar luidkeels "Nichts anfassén" schreeuwen. We schrokken ons iedere keer een hoedje en jarenlang bleef het een geveugelde uitspraak in ons gezin. De vreemd in de oren klinkende plaatsnamen konden voor grote hilariteit bij de kinderen zorgen. Wat te denken van Kutná Hora en Trutnov in Tsjechië. Dagenlang riepen ze schaterend de namen, met een stevige nadruk op de eerste lettergreep.

Ach, vakanties, herinneringen. Ik moest er erg aan wennen toen de kinderen niet meer mee gingen. De eerste vakantie dat ik zonder kinderen, samen met Herman, op een camping in Zuid Frankrijk was en overal gezinnetjes gezellig samen zag eten en spelletjes doen, moest ik vreselijk huilen. De wetenschap dat dit voor mij voor altijd voorbij was en nooit meer terug zou komen was lastig te accepteren.

Nu al weer een paar jaar geleden, moest ik opnieuw wennen. De eerste keer dat ik zonder Herman alleen op vakantie was en overal oudere echtparen samen zag fietsen, op terrasjes zitten en samen eten, moest ik vreselijk huilen. De wetenschap dat dit voor mij voor altijd voorbij was en nooit meer terug zou komen was lastig te accepteren.

Maar ook daar ben ik ondertussen aan gewend. Ik kan weer oprecht genieten van het eropuit trekken. Ik vind het heerlijk onderweg te zijn. Ik geniet van de spetterende watervallen, imponerende bergen, pittoreske dorpjes en prachtige kerken. De mens blijkt zich goed aan te kunnen passen aan nieuwe omstandigheden. Ik weet niet aan wie we dat te danken hebben, maar ik ben er blij mee.

Ik wens iedereen, op hun eigen manier, een fijne vakantie toe.



CHRONISCH ZIEK EN DANKBAARHEID

Wanneer je chronische klachten hebt en je leven enorm veranderd kan het lastig zijn om positief te blijven. Probeer maar eens het mooie in het leven te zien wanneer je dromen in rook opgaan en plannen niet meer uitvoerbaar blijken. En toch is uit onderzoek gebleken dat het positieve zien ervoor kan zorgen dat je je beter voelt. Sterker. Blijer. Het zorgt voor meer flexibiliteit en minder piekeren.

DOOR YVONNE LANKHAAR
PSYCHOLOOG EN ERVARINGSDESKUNDIGE

Dankbaarheid is niet het wegrelativeren van ellende

Ik ben zelf chronisch pijnpatiënt dus ik weet hoe moeilijk het is om, zeker op de meest donkere momenten, te blijven kijken naar wat er wel kan en mogelijk is. Toch wil ik duidelijk benoemen dat dankbaarheid voor mij niet het wegrelativeren van je pijn en je beperkingen is.

‘Je hebt het toch goed, het kan allemaal veel slechter (kijk naar Oekraïne, Afrika etc)’

‘Je kunt nog zoveel’

‘Je hebt zoveel lieve mensen om je heen’

Allemaal dingen om dankbaar voor te kunnen zijn maar dankbaarheid is voor mij niet het weg relativeren van verdriet, pijn, boosheid, frustratie. Het is niet het klein maken van dat wat groot is en gevoeld moet worden. Het kan naast elkaar staan. Pijn en verdriet kan naast dankbaarheid en geluk/tevredenheid staan.

Chronisch ziek en dankbaarheid

En dan de combinatie. Chronisch ziek zijn en dankbaarheid. Het is geen doel op zich om dankbaar te zijn voor bepaalde gevolgen van je aandoening. Mij helpt het echter wel om mijn pijn dragelijker te maken. Het is natuurlijk een uitdaging, dat snap ik ook. En toch kan het. Ik wil twee vormen eruit lichten hier. Dankbaarheid in het hier-en-nu en dankbaarheid voor het resultaat.

1. Door mijn pijnklachten ben ik veel meer dingen gaan waarderen waar ik eerst aan voorbij ging. Mooie bloemen en diertjes tijdens het wandelen. Een glimlach van een voorbijganger. Lekker lachen met de kinderen. Maar ook dankbaar zijn voor de hulp die ik krijg. Dankbaar dat vrienden bereid zijn bij mij op bezoek te komen wanneer

ik niet daarheen kan. Dankbaar zijn voor dingen die misschien vanzelfsprekend lijken maar het niet zijn.

2. Daarnaast kan ik inmiddels ook dankbaar zijn voor bepaalde gevolgen van mijn klachten. Ik zeg inmiddels want uiteraard was het hele proces van om leren gaan met mijn klachten geen pretje. En natuurlijk kan ik nog steeds verdrietig zijn door dingen die ik niet kan. Maar er zijn ook gevolgen van mijn klachten die mijn leven mooier gemaakt hebben. Zonder klachten had ik nu een drukke baan in een GGZ instelling terwijl ik nu in mijn eigen praktijk veel meer tijd kan besteden aan mijn cliënten. Ik kan veel meer voor ze betekenen doordat ik mijn eigen ervaring ook in kan zetten als hulpmiddel om iets duidelijk te maken of de ander te begrijpen. Ik ben nu veel vaker buiten aan het wandelen terwijl ik anders nu hele werkdagen binnen gezeten had. Ik ben niet meer zo grenzeloos in het ondernemen van leuke activiteiten. Niet alle vrije momenten hoeven meer volgepland te worden. Ik ben met



minder tevredener dan toen met veel meer. Ergens een kopje koffie drinken buiten de deur kan mij nu ontzettend blij maken. Ik heb wat meer leren loslaten en de lat lager kunnen leggen.

Ik ben ervan overtuigd dat wanneer ik nu aan het einde van mijn leven terug zal kijken ik mijn leven waardevoller zal vinden dan dat ik dat gevonden zou hebben als ik mijn oude pad had kunnen vervolgen.

Slechte dagen

Ik kreeg laatst de vraag of ik dat ook op slechte dagen kan zien. En mijn antwoord is ja. Natuurlijk staat dankbaarheid dan niet op de voorgrond. En ben ik verdrietig of boos. Of allebei. Maar ik kan dan nog steeds dankbaar zijn voor wat ik geleerd heb door mijn rugpijn.

De enige vraag die ik niet kan beantwoorden is:
Je pijn en dit leven of geen pijn en je oude leven?

Voor allebei is wat te zeggen. Hoe heerlijk zou het zijn om niet continu pijn te hebben en als ik denk aan de dingen die ik dan allemaal zou kunnen doen word ik natuurlijk heel blij. Alles zou makkelijker zijn denk ik. Zorgelozer. Maar anderzijds heeft de pijn ook ontzettend veel waarde toegevoegd aan mijn leven. En ik meen het als ik zeg dat ik denk dat mijn leven nu waardevoller is dan voor mijn klachten.

Gelukkig hoef ik die vraag niet te beantwoorden.

Voor mij zegt het alleen maar dat de pijn mij bijzondere dingen gegeven heeft omdat ik ze onder ogen durfde te komen en durfde te zien. Ik heb anders gekeken naar de plannen voor mijn leven en heb nieuwe plannen gemaakt. En zo simpel als dat klinkt is het dat natuurlijk niet. Dat besef ik ook heel erg goed.

Maar ik hoop dat ik je met mijn verhaal kan inspireren om op zoek te gaan wat dankbaarheid voor jou kan betekenen.

Lieve groet,

Yvonne Lankhaar
(www.yvonnelankhaar.nl)

Dit zijn 3 oefeningen die je zou kunnen doen.

1. Schrijf iedere dag 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent en neem een moment om dit ook te voelen.
2. Schrijf een brief naar een persoon die je heel dankbaar bent en lees de brief bij voorkeur ook voor.
3. Pak en glazen pot en stop daar met je partner of gezin iedere dag briefjes in met daarop geschreven waar jullie dankbaar voor zijn.



LOYD 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



WIJ WILLEN U VAN HARTE WELKOM HETEN BIJ ONZE BINGOMIDDAG

Waar

Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22,
6535 RZ Nijmegen



Wanneer

Donderdag 8 september 2022

Hoe laat

Van 14.00 tot 16.00 uur. De zaal is open om 13.30 uur.

U hoeft zich niet aan te melden.

SANADOME

We genieten nog na van de heerlijke dag die we in mei in het Sanadome hadden en nu dient zich de volgende al weer aan.

Locatie

Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ Nijmegen

Wanneer

Woensdag 24 augustus 2022.

Aanvang: U kunt vanaf 11.00 tot 23.00 uur gebruik maken van de heerlijke warme baden.

Kosten

Een eigen bijdrage voor leden en partnerleden van € 11,25 en voor niet leden € 22,50.



Aanmelden

Uiteraard dient u zich wel aan te melden bij activiteiten@reumanijmegen.nl of via tel. 06-40326403. Zodra u de betaling heeft gedaan bij onze penningmeester op rekeningnummer NL66RABO0122647025 o.v.v. Sanadome is uw inschrijving definitief.

**Groetjes,
Monique en Jacky**

TENNISBAL

Bewegen en sporten is niet altijd makkelijk als je artrose hebt. Toch is het wel belangrijk, omdat je daarmee je spieren sterker maakt en pijn in je gewrichten kunt verminderen. Gelukkig kan dat ook al op een simpele manier. Wat je daarvoor nodig hebt? Een tennisbal! Deze vijf dingen kun je ermee doen.

BRON: A.VOGEL

We horen je al denken: een tennisbal? Ja, echt! Met een tennisbal kun je je spieren masseren, trainen en soepel houden. Omdat het zo simpel is, kan dit een uitkomst zijn als je artrose hebt. Het is natuurlijk geen vervanging van de behandeling van je fysio, oefentherapeut of ergotherapeut, maar kan wel extra ondersteuning bieden. En dat is altijd fijn! Deze vijf dingen kun je doen met een tennisbal bij artrose.

1. Jezelf een voetmassage geven

Voetpijn is een veelvoorkomend probleem bij mensen die artrose hebben. Vooral in de ochtend bij het opstaan, kunnen de klachten erg zijn. Een eenvoudige voetmassage kan hierbij meteen voor verlichting zorgen. Dat kan al heel simpel: trek je schoenen en sokken uit, plaats je voet op een tennisbal en rol deze met je voet over de vloer. Blijf dit een tijdje doen, totdat je het gevoel krijgt dat je spieren ontspannen. Doe dit voor wat extra ondersteuning naast een stoel of iets anders waar je je aan vast kunt houden.

2. De grijpkracht van je handen trainen

Deze oefening is extra belangrijk voor mensen met handartrose. Het vasthouden en knijpen in een tennisbal is namelijk een makkelijke manier om aan de grijpkracht van je handen te werken en tegelijkertijd klachten te verminderen. Als je last begint te krijgen van je handen, bijvoorbeeld door het typen of huishoudelijke taken, pak dan meteen de tennisbal erbij. Het knijpen in de tennisbal is al een oefening, maar je kunt ook de bal op de grond laten stuiten en weer vangen met je hand. Doe dat met name (bij mooi weer) buiten, want niet elke vloer is hiervoor geschikt.

3. Je rug masseren

Wist je dat je met tennisballen heel makkelijk een pijnlijke rug kunt masseren? Daar heb je alleen een lange sok en een aantal tennisballen voor nodig. Stop zo'n twee tot drie



tennisballen in de sok en wrijf de sok over je rug alsof je je afdroogt na het douchen. Je kunt de gevulde sok ook tegen een muur plaatsen en er dan tegenaan bewegen. Of vraag je partner of hij of zij je rug ermee kan masseren. Let op: masseer je rug in het begin rustig en bouw de druk pas op als je spieren beginnen te ontspannen.

4. Stijve knieën soepeler maken

Als je door de artrose snel last hebt van pijnlijke, stijve knieën, is deze oefening heel handig. Een groot voordeel is dat je 'm gewoon zittend kunt doen terwijl je werkt of tv kijkt. Leg de tennisbal in de knieholte van de pijnlijke knie en probeer je spieren zo hard mogelijk samen te knijpen. Houd dit ongeveer tien seconden vol en herhaal dit zo'n tien keer. Doe het vervolgens opnieuw met je andere knie. Onbewust train je nu veel spieren die belangrijk zijn voor het soepel houden van je knieën.

5. Je enkels trainen

Zere en zwakke enkels zijn een veelvoorkomend probleem bij artrose. Met deze oefening kun je ze sterker maken. Je kunt de oefening uitvoeren terwijl je zit op een stoel. Plaats je hiel op de grond en leg de tennisbal onder één van je voeten. Probeer vervolgens je tenen en de bal van je voet van de tennisbal te tillen, terwijl je je hiel op de grond houdt. Houd dit minimaal vijf seconden vast en herhaal dit een aantal keer. Voer daarna dezelfde oefening uit met je andere voet.



BEWEGING OP MAAT

De groep “bewegen op muziek” in Wijchen gaat vooral over beweging op maat. Maatwerk gebaseerd op uw mogelijkheden en niet op de onmogelijkheden.

DOOR KITTY KOENDERS

De structuur van de les is steeds hetzelfde zodat u eenvoudiger kunt bepalen om even een stapje terug te doen of een kleine time-out kunt maken.

Iedere les begint met de opbouw van een beweegcombinatie op muziek, deze wordt in de loop van de maand uitgebreid door er steeds een stukje aan te bouwen. De herhaling in de loop van de maand zorgt ervoor dat u makkelijk de bewegingen herkent en daardoor de combinatie goed begrijpt en uit kunt voeren. Daarna is er tijd voor oefeningen op muziek die gericht zijn op houdingscorrectie, lenigheid en lokale spierconditie. Het laatste deel van de les bestaat uit gevarieerde oefeningen gericht op kracht of

ontspanning. De les sluit af met een paar minuten cooldown waarin de laatste puntjes op de i gezet worden, nek en schouders inbegrepen. In de les wordt gebruik gemaakt van materialen zoals bijvoorbeeld een mat, stoel, therapieballen en dynabands. Het maatwerk staat voorop. Kunt u bijvoorbeeld moeilijk op een matje liggen dan worden alternatieve oefeningen aangeboden op de stoel. Ook differentiatie binnen een oefening zorgt ervoor dat u altijd mee kunt doen. Regelmaat, variatie en persoonlijke voorkeur van bewegen staan centraal.

U bent van harte welkom om eens een les te proberen en te praten over bewegen op maat.

Neem hiervoor even contact op met Ineke Huilmand: bewegen@reumanijmegen.nl of 06-23235178.

Sanadome
HOTEL & SPA NIJMEGEN

✓ ELKE DAG BADKLEDINGDAG ✓ ALLES ONDER ÉÉN DAK ✓ WATER UIT EIGEN BRONNEN

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.

Sanadome Hotel & Spa | Weg door Jonkerbos 90, Nijmegen | www.sanadome.nl | 024 359 72 80



BALANCEREN KUN JE LEREN!

In de spreekkamer op de polikliniek reumatologie gaat het vaak over “het afstemmen van belasting en belastbaarheid” en dat dit zo belangrijk is. Klinkt reuze interessant, maar wat wordt hier nou mee bedoeld? Waarom is het zo belangrijk? Voor wie is dit dan belangrijk? Hoe kun je dit dan leren?

DOOR: MAARTJE HOEFNAGELS, REUMATOLOOG
SINT MAARTENSKLINIEK

“Belasting” betekent niets anders dan alles wat je doet. “Belastbaarheid” is alles wat je lichaam aan kan. Met andere woorden: de (werk)last die een individu kan dragen, zowel op het geestelijke als lichamelijke vlak. Wanneer belasting en belastbaarheid niet in balans zijn ontstaan er vaak klachten, zoals pijn. In de spreekkamer hebben we het dan over “overbelasting”.

Het belang van goed in balans zijn spreekt voor zich. Wie goed in balans is, zit goed in zijn vel, heeft voldoende energie en kan goed functioneren zonder (veel) pijn en stijfheid.

De balans zoeken en vasthouden is belangrijk voor iedereen, reuma of geen reuma. Patiënten met een chronische ziekte, zoals ontstekingsreuma of artrose, moeten vaak wel extra opletten om goed in balans te blijven. Dit komt doordat de aandoening zelf energie kost, waardoor er vaak eerder vermoeid kan optreden. Daarnaast is er risico op het verlies van spierkracht. Het leren afstemmen van belasting op de belastbaarheid is niet iets wat vanzelf gaat, maar is een leerproces. Het komt neer op zelf ervaren wat je op een dag of week kan doen zonder (veel) klachten te krijgen. Een extra complicerende factor is dat klachten bij reumatische aandoeningen sowieso van dag tot dag kunnen verschillen. Goed leren voelen wat je lichaam aangeeft is dus essentieel. Wat extra hulp of een luisterend oor is vaak erg welkom. De reumaverpleegkundige is bij uitstek degene die hierin kan helpen. Andere hulpverleners, zoals fysiotherapeut en ergotherapeut kunnen dit zeer zeker ook!

De balans zit hem in het afstemmen van dagelijkse activiteiten, zoals werk, huishouden, sporten etc, afgewisseld met (korte) rustmomenten. De balans zit hem ook in voldoende ontspanning. Veel stress geeft zowel lichamelijke als geestelijke klachten, waardoor overbelasting sneller op de loer ligt.

Je belastbaarheid kun je ook zelf vergroten. Door bijvoorbeeld meer te gaan bewegen. Hierdoor neemt je spierkracht toe en ben je beter belastbaar. Gezonde voeding en een gezond gewicht zijn ook belangrijk om je belastbaarheid te doen toenemen.

Als het gaat over “belasting-afhankelijke” pijn, dan wordt er bedoeld dat dit pijn is die optreedt tijdens of na een bepaalde belasting/activiteit, bijvoorbeeld wandelen. Dit type pijn is vaak terug te voeren op overbelasting, waarbij dan het advies kan zijn: “probeer tijdens uw wandeling een korte pauze in te lassen.” Of “loop wat vaker een korter stukje.” Deze belasting-afhankelijke pijn kan je zelf leren herkennen en dus ook (proberen) te beïnvloeden. Oefening baart kunst. Met andere woorden: balanceren kun je leren! Ik wens iedereen hier heel veel succes mee.



BLOEMSCHIKKEN

Lieve allemaal, wat hebben wij genoten van het bloemschikken in mei.
Onder de leiding van Janske hebben we een hele mooie en originele krans gemaakt.

DOOR MONIQUE EN JACKY

Allereerst iedereen die mee heeft gedaan aan deze eerste bloemschikmiddag hartelijk bedankt, het was heel gezellig.

We hebben van Janske een duidelijke uitleg gekregen en ook heeft ze ons laten zien dat je niet alleen bloemen hoeft te gebruiken maar zelfs door uien en noten in de krans te verwerken krijg je de leukste resultaten.

We hebben allemaal een krans gemaakt met dezelfde bloemen en kijk eens naar de foto's hoe verschillend ze geworden zijn.



Het was een hele leuke leerzame gezellige middag en voor herhaling vatbaar.

En dat gaan we ook doen.

Janske bedankt voor je inzet.

In de volgende nieuwsbrief vertellen we jullie wanneer we weer gaan bloemschikken en wat we gaan maken. Natuurlijk hopen we op heel veel aanmeldingen.

Wij wensen iedereen veel gezondheid en een hele fijne vakantie.



ZENTANGLE

Op een van mijn zoektochten naar interessante informatie voor onze leden kwam ik dit artikel tegen over de tekenmethode Zentangle. Wie weet, misschien wel de eerste stap op weg naar een nieuwe hobby. Of gewoon eens iets anders dan anders proberen.

Stapje voor stapje kom je er wel

Zentangle is een meditatieve tekenmethode. Het is leuk, makkelijk te leren en je kunt het overal doen. Door steeds één lijntje te herhalen komen mooie, verrassende figuren tevoorschijn. Dit laat je zien en ervaren dat je streepje voor streepje tot mooie dingen kunt komen. Stapje voor stapje, net als in het leven zelf. Het leuke van Zentangle is dat je iets tastbaars hebt zodra je klaar bent: een kunstwerkje dat iets van jezelf bevat. Zodra je weet hoe het gaat, zijn de mogelijkheden eindeloos! Elke keer ontstaat er iets nieuws, en het is altijd goed.

Wat?

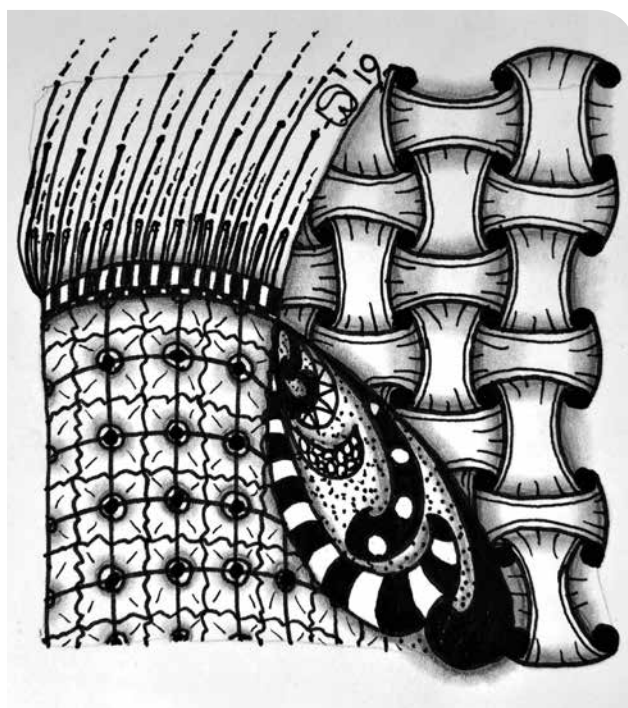
Deze training laat je in een serie van drie lessen kennismaken met Zentangle. Je krijgt een duidelijke uitleg over hoe je een Zentangle opzet en verder uitwerkt. Ook leer je een aantal bestaande tangles (patronen) tekenen. Je zult ontdekken dat Zentangle een methode is om inzicht en vaardigheden te ontwikkelen. En.. je hoeft niet te kunnen tekenen.

Voor wie?

Voor iedereen die uit zijn hoofd wil komen en op een leuke manier wil ontspannen. Of als je wilt oefenen met het zetten van kleine stappen.

Door wie?

Wiesje begeleidt de bijeenkomsten. Zij heeft ruime ervaring met Zentangle.



Praktische informatie

Wanneer: woensdag 28 september 12 en 26 oktober

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Waar: Zelfregiecentrum, St. Jorisstraat 72, Nijmegen

Kosten: € 7,50 (inclusief materiaal)

Aanmelding & Info: Birgit van der Putten,
secretariaat@zrcn.nl of bel (024) 751 11 20, www.zrcn.nl

HANDIG

Medicijnen zijn vaak moeilijk uit de verpakking te halen. Dat is voor veel mensen met reuma iedere dag onhandig, ergerlijk en frustrerend.



Piluitdrukker



Pilpen



Oogdruppel-hulp

BRON: REUMANEDERLAND

De lastige medicijnverpakkingen veroorzaken ook problemen: door de onmogelijke verpakking neem je bijvoorbeeld je medicijnen niet of te laat in. Of door het gebruik van gereedschap of keukengerei loop je wondjes op.

Astrid (heeft artritis psoriatica)

‘Nee, die hamer en nijptang zijn niet voor het klussen. Ik haal mijn pillen ermee uit de strip’.

Wil jij je medicijnverpakking zelf kunnen openmaken? Er bestaan een aantal slimme hulpmiddelen. Ook zijn er handigheidjes voor het toedienen van medicijnen.

Piluitdrukker

Veel reumamedicijnen zijn verpakt in een doordrukstrip. Heb jij moeite bij het uit de strip duwen van je medicijnen? Gebruik een piluitdrukker of tabletuitdrukker. Deze helpt je om zonder moeite pillen uit een strip te duwen. Bovendien loop je minder risico dat je pil wegspringt of kapotgaat.

Pilpen

Heb je moeite met doordrukstrips, dan is een pilpen of blisterpen een handig hulpmiddelje. Het is een pen, maar heeft in plaats van een inktvulling een metalen punt. De folie aan de achterkant van de

doordrukstrip kun je er simpel mee openprikken. Maar je kunt er ook andere soorten verpakkingen mee open maken.

Tubeknijper

Zit jouw zalf of crème in een tube? Het uitknijpen van de tube is vaak lastig en pijnlijk bij reuma, zeker als de tube bijna leeg is. Een tubeknijper helpt je om de inhoud makkelijker uit de tube te duwen. Zonder knijpen of veel kracht krijg je ook de laatste restjes eruit.

Ampulopener

Sommige medicijnen zijn verpakt in glazen ampullen. Je breekt het bovenste deel van het glazen buisje af en neemt dan het medicijn in. Maar het afbreken is lastig en als je handen niet goed meewerken kun je je snijden aan het glas. Of er vliegen kleine glassplintertjes rond en daardoor wil je geen wondjes oplopen. Een ampulopener helpt je om glazen ampullen veilig te breken. Het is een plastic hulsje dat je over de ampul schuift. Dan breek je met een eenvoudige beweging de top van de ampul er af.

Zetpilinbrenger

Krijg je zetpillen van je arts voorgeschreven dan is het misschien lastig om die aan jezelf toe te dienen. Vooral met klachten aan je handen.

Gebruik een zetpilinbrenger: die bestaat uit een band die je met klittenband om je hand vastmaakt. Aan het uiteinde zit een gebogen buisje en een houdertje voor de zetpil.

Oogdruppelhulpmiddelen

Krijg je tegen oogontstekingen, droge ogen of andere oogproblemen oogdruppels? Het is een hele tour om het flesje stil te houden en niet te knippen met je oog. Er bestaan slimme kunststof hulpmiddeltjes die je op en rond je oog plaatst waar het flesje in rust. De keuze van je hulpmiddel is afhankelijk van het druppelflesje dat je gebruikt. Je apotheker geeft je advies.

Medicijnrol

Krijg jij moeilijk je verschillende medicijnen uit de doordrukstrips of de potjes? Vraag aan je apotheker om een medicijnrol te maken. Een medicijnrol bestaat uit zakjes die aan elkaar vastzitten. Je pillen en tabletten zitten in ieder zakje, in de juiste samenstelling en dosering. Moet jij je medicijnen innemen, dan scheur je een zakje af. Een medicijnrol heet ook wel Baxterrol. De kosten van een medicijnrol of baxterrol worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Medicijndoos

Een medicijndoos is een doos met een aantal vakjes voor de verschillende tijdstippen op de dag. Vaak is de doos geschikt voor 1 week. Daarmee houd je het overzicht over alle medicijnen die je moet innemen. Ook zie je gelijk of je je medicijn voor een bepaald moment al hebt ingenomen.

Een app op je telefoon

Er bestaan appjes die je downloadt op je telefoon. Zo'n appje stel je zelf in. De app zorgt dat je telefoon een geluidssignaal geeft als het tijd is om je pil in te nemen. Als je in de app-store van je telefoon zoekt op 'medicijnen' vind je verschillende appjes. Een aantal daarvan zijn gratis.

Advies, aanschaf en vergoedingen

Wie geeft je goed advies?

Wil je advies over hulpmiddelen om je medicijnen uit de verpakking te krijgen? Vaak krijg je dat van de apotheker. Leg je probleem uit en vraag of de apotheker met je meedenkt over een oplossing. De apotheker maakt voor jou een medicijnrol of verstrekt je medicijnen in een potje. Daarnaast zijn veel kleine hulpmiddelen bij de apotheek te koop. Kom je er met je apotheker niet uit? Vraag dan advies bij de hulpmiddelenwinkel of aan een ergotherapeut. Een ergotherapeut weet veel van aanpassingen, hulpmiddelen en geeft je advies op maat over al je dagelijkse handelingen. Je komt bij een ergotherapeut met een verwijfsbrief van je huisarts of je reumatoloog.

Aanschaf en vergoeding

Kleine hulpmiddelen voor het openen en gebruiken van medicijnen koop je vaak bij de apotheek of bij de hulpmiddelenwinkel. Sommige hulpmiddelen, zoals een medicijndoos, vind je ook gewoon bij huishoudwinkels. Voor deze kleine hulpmiddelen krijg je meestal geen vergoeding. Het is wel aan te raden om bij je zorgverzekeraar te informeren of je recht hebt op een vergoeding vanuit je aanvullende pakket.

Meer weten?

- Kijk voor meer informatie op informatielangdurigezorg.nl/regelhelp.
- Of neem contact op met 'het Juiste Loket'.

VAKANTIES

De zwembaden waar wij onze beweegactiviteiten hebben zijn deze zomer allemaal een paar weken gesloten.

St. Maartenskliniek:

4 weken vanaf maandag 18 juli t.m. vrijdag 12 augustus.

Zwembad Dukenburg:

4 weken vanaf maandag 18 juli t.m. vrijdag 12 augustus.

Zwembad De Plons in Beuningen:

4 weken vanaf maandag 18 juli t.m. vrijdag 12 augustus

Zwembad West:

De maand augustus.

Iedereen een hele fijne zomer gewenst.

Ineke

***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”

KNUFFELBOER

Zomaar een woensdag in mei.
Heerlijk zonnig weer met een klein briesje.



Bijna het hele bestuur van de RPV is aanwezig op het fruittelersbedrijf De Woerd in Ressen. Onder leiding van Nico van Olst gaan we de boomgaard in. Van hem horen we wat er allemaal komt kijken bij het telen van een goede appel of een sappige peer.



Wist u dat de afstand tussen de appelbomen bepaald hoeveel appels er aan een boom komen. En dat je van een perenboom heel goed een leiboom kunt maken.

We hebben genoten van de bevrologenheid waarmee Nico over het bedrijf sprak. Hij ging zelfs zover dat, ter verduidelijking, de bomen regelmatig met mensen werden vergeleken. Kortom, een interessante rondleiding door en enthousiaste fruitteiler.

Daarna stond er in het restaurant een heerlijke boeren lunch op ons te wachten. Met producten van het land en uit de regio.

Tot slot nog even de landwinkel bekeken en bijna niemand ging met lege handen naar buiten. We hebben een gezellig uitje gehad of zoals Nico het zelf noemt: knuffelen bij de boer.

Een echte aanrader om een keer naar toe te gaan.



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.

dnp rikken
print

dnprikkenprint.nl
T. 024 - 360 60 33

SPINAZIESALADE MET GEGRILDE KIP, AARDBEIEN & WITTE KAAS

Ingrediënten

- 1 teentje knoflook
- 7 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde dragon
- 250 gram meergranenbrood
- 300 gram kipfilethaasjes
- 250 gram verse aardbeien
- 2 eetrijpe avocado's
- 200 gram verse spinazie
- 2 eetlepels witte balsamicoazijn
- 150 gram feta kaas of mozzarella



Bereiding

Pers de knoflook uit en meng samen met 4 eetlepels olie en de dragon tot een kruidenolie.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snij het brood in stukjes van ± 1 cm. en leg het op een met bakpapier beklede bakplaat.

Besprenkel met de helft van de kruidenolie en schep goed om. Bak het brood in het midden van de oven in ca. 15 min. goudbruin en krokant. Schep regelmatig om.

Verhit de grillpan zonder olie of boter. Bestrijk de kipfilethaasjes met de rest van de kruidenolie en bestrooi met peper en eventueel zout. Gril de kipfilethaasjes 4 tot 6 min. gaar. Keer regelmatig.

Verwijder ondertussen de kroontjes van de aardbeien en halveer de aardbeien in de lengte.

Snijd de avocado overlangs doormidden. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd in reepjes.

Meng de spinazie en avocado met de rest van de olie en de azijn en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Garneer de salade met de broodcroutons, gegrilde kipfilet, aardbeien en verkruimel de kaas erover.

Serveertip

Lekker met grof gehakte walnoten of pijnboompitjes

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

Donderdag 8 september, 13 oktober, 10 november en 8 december. Van 14.00 – 16.00 uur in het Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen. Uw contactpersoon is Carola Bouwman, telefoon 024-3451339. Introducees zijn ook van harte welkom. Entree is gratis.



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